

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с. НАГОРНОЕ
ГРОЗНЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА»**

Принята
на заседании педагогического
совета МБОУ «СОШ с. Нагорное»
Протокол от «20» 08.2022г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБОУ
«СОШ с. Нагорное»
от 20.08.2022г. № 95

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая
программа
«Вольная борьба»**

Направленность- физкультурно-спортивная
Возрастная категория участников: 12-17 лет
Срок реализации программы: 1год
Уровень освоения программы- стартовый

Составитель:
Бимарзаев Расул Умарович,
педагог дополнительного образования

с. Нагорное
2022 г.

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в МБОУ «СОШ с. Нагорное Грозненского муниципального района»

Экспертное заключение (рецензия) № 1 от «15» августа 2022 г.

Эксперты Г.М. зам. директора по ВР - Гунашева Марха Чочоевна

Методист М.М. Ветригова Мадина Нургалиевна

Содержание программы:

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

- 1.1. Нормативная база к разработке программы.
- 1.2. Направленность программы
- 1.3. Уровень освоения программы
- 1.4. Актуальность программы.
- 1.5. Отличительные особенности программы.
- 1.6. Цель и задачи программы
- 1.7. Категория обучающихся.
- 1.8. Сроки реализации и объем программы.
- 1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.
- 1.10. Планируемые результаты.

Раздел 2. Содержание программы.

- 2.1 Учебный план.
- 2.2 Содержание учебного плана.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.

- 4.1. Материально-техническое обеспечение программы.
- 4.2. Кадровое обеспечение программы.
- 4.3. Учебно-методическое обеспечение.

Список литературы.

интернет ресурсы.

Приложение 1.

Календарный учебный график.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

1.1. Нормативно-правовые основы разработки дополнительных общеобразовательных программ.

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министра Просвещения России от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющим образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р Москва);
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ),
- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»,

1.2 Направленность программы – физкультурно-спортивная.

1.3 Уровень освоения программы - стартовый.

1.4 Актуальность программы.

Актуальность программы обусловлена необходимостью сохранения и укрепления здоровья, формирования навыков ЗОЖ у детей и подростков. Занятия вольной борьбой выступают одними из 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.

1.5 Отличительные особенности.

Данная программа разработана на основе авторской программы «Вольная борьба» на сайте педагога дополнительного образования. Автор –составитель: Петр Матущак.

Отличительная особенность данной программы от уже существующей в этой области заключается в том, предлагает качественно новый подход к овладению основами базовой техники борьбы в группах начальной подготовки. Она носит комплексный характер овладения процессом технологии ведения борьбы с различными приемами. Программа стимулирует способности каждого ребенка, создать условия для социального и культурного самовыражения личности ребенка.

1.6 Цель.

-формирование духовно – нравственной, физически развитой и здоровой личности подростка средствами занятий вольной борьбой.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить с теоретическими основами техники и тактики вольной борьбы;
- обучить технике и тактике вольной борьбы;
- сформировать навыки ведения схватки.

Развивающие:

- сформировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия;
- сформировать коммуникативные навыки;
- развить основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию;
- развить познавательную активность и интерес к занятиям вольной борьбой и спортом в целом.

Воспитательные:

- сформировать установку на здоровый образ жизни;
- воспитывать морально-волевые качества у юного спортсмена;
- воспитывать культуру общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

1.7 Категория учащихся.

Объединение «Вольная борьба» комплектуется из учащихся 12-17 летнего возраста. Зачисление в объединение осуществляется по заявлению родителей(законных представителей), при наличии справки о состоянии здоровья.

1.8 Сроки реализации и объем программы.

Сроки реализации программы – 1 год. Объем программы 144 часа.

1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.

Занятия проводятся в разновозрастных группах, численный состав группы – 12-15 человек.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность занятия 40 мин. с перерывом 10 минут.

1.10 Планируемые результаты.

Предметными результатами освоения, обучающимися содержания программы, являются следующие умения:

В конце обучения обучающиеся

Будут знать:

- основы знаний, умений при схватке в вольной борьбе;
- методику организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности вольной борьбой;

Будут уметь:

- владеть техническими элементами и правилами в вольной борьбе;
- применять тактические, индивидуальные и командные действия.

Метапредметные результаты:

- знание тактических навыков и умений схваток;
- владение физическими и специальными качествами;

Личностные результаты:

- поддержка комфорта обстановки, доброжелательности, сотрудничества, включение в активную деятельность, ситуации успеха;
- владение организаторскими навыками и умениями действий в коллективе;
- владение чувством ответственности, дисциплинированности;

Раздел 2.Содержание программы.

2.1. Учебный (тематический план) 2022-2023 учебный год.

№ п\п	Название темы	Количество часов			Форма аттестации и контроля
		Всего	теория	практика	
1	Теоретические занятия	12	12	-	опрос
2	Общая физическая подготовка	24	2	22	зачет
3	Специальная физическая подготовка	24	2	22	зачет
4	Техника и тактика	64	2	62	зачет
5	Психологическая подготовка	4	2	2	тестирование
6	Игровая деятельность	12	2	10	зачет
7	Участие в массовых мероприятиях	4		4	Участие в соревнованиях
	Всего	144	22	122	

2.2. Содержание учебного плана.

Теоретические занятия (12 часов)

Тема 1.1. Вводное.

Теория: Борьба – старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер борьбы у различных народов страны.

Инструктаж ТБ. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта.

Тема 1.2. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.

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.

Тема 1.3. Гигиена, закаливание, питание и режим борца.

Теория: Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена борца. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения. Примерная схема режима для юного борца.

Тема 1.4. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.

Теория: Самоконтроль в процессе спортом. Дневник самоконтроля.

Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития борца.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (24 часов)

Тема 2.1.1. Бег на разные дистанции

Теория: Ознакомление с позициями старта, правилах дыхания и умением распределять силы.

Практика: Бег на малые дистанции: 100м, 200м. Бег на большие дистанции: 500м, 1000м.

Тема 2.1.2. Акробатика

Теория: Основные акробатические упражнения. Правила самостраховки.

Практика: Проведение обязательного комплекса элементарных упражнений.

Тема 2.1.3. Укрепление на наращивание мышечной массы

Теория: Упражнения на укрепления мышечной массы. Индивидуальный расчет нагрузки.

Практика: Упражнения на укрепления мышечной массы спины, шеи, живота. Укрепление мышц рук и ног.

Тема 2.1.4. Общеукрепляющие упражнения

Теория: Понятие «общеукрепляющие упражнения». Их роль в процессе тренировок.

Практика: Выполнение разминки, выполнение расслабляющих упражнений.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (24 часов)

Тема 2.2.1. Упражнения на выносливость

Теория: Понятие «выносливость». Упражнения на развитие выносливости.

Практика: Бег на длинные дистанции. Постепенное повышение нагрузки при приседаниях, отжиманиях.

Тема 2.2.2. Укрепление мышц ног и спины

Теория: Упражнения на укрепления мышц ног и спины. Их комбинирование.

Практика: Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивание в длину из полного приседа, упражнения с прыгалкой. Упражнения для спины: наклоны, вращающие движения, поднимания штанги.

Тема 2.2.3. Группировка при падении

Теория: Техника безопасности при падении.

Практика: Отработка способов группировки при падении.

Тема 2.2.4. Упражнения на координацию

Теория: Значимость развития координации. Упражнения, помогающие развить координацию движений.

Практика: Игровые упражнения, развивающие координацию.

Раздел 4. Техника и тактика (64 часов)**Тема 4.1. Основные стойки**

Теория: Ознакомление с основными стойками в борьбе.

Практика: Отработка основных стоек.

Тема 4.2. Приемы в стойке

Теория: Изучение основных приемов выполняемых в стойке.

Практика: Практическое изучение и отработка приемов в стойке.

Тема 4.3. Приемы в партере

Теория: Изучение основных приемов в партере.

Практика: Практическое изучение и отработка приемов в партере.

Тема 4.4. Броски бедро, мельница

Теория: Поэтапный разбор броска через бедро.

Практика: Практическое освоение броска через бедро.

Теория: Поэтапный разбор броска «мельница».

Практика: Практическое освоение броска «мельница».

Тема 4.5. Тактика движения во время борьбы

Теория: Изучение моделей тактического движения во время борьбы.

Практика: Отработка разных моделей движения во время борьбы.

Тема 4.6. Обманные маневры

Теория: Изучение маневров способных отвлечь внимание противника.

Практика: Отработка обманных манёвров.

Тема 4.7. Тактика выхода из захвата

Теория: Изучение моделей выхода из захвата. Повторение техники безопасности во время борьбы.

Практика: Отработка приемов помогающих освободиться от захвата.

Тема 4.8. Тренировочные схватки

Практика: Тренировочные схватки с противниками разной весовой категории.

Раздел 5. Психологическая подготовка (4 часа)

Понятие психологической подготовки борца.

Раздел 6. Игровая деятельность (12 часов)

Тема 6.1. Футбол

Теория: Понятие о спортивной технике. Классификация и терминология технических приемов. Основные правила.

Практика: Обманные движения "уход" выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем: движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт "остановкой" мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение "ударом" по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево). Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Тема 6.2. Эстафеты

Теория: Классификация эстафет. Основные правила. Навыки, которые развивает эстафетная игра.

Практика: Проведение эстафетных игр с эстафетной палочкой, с мячом, с обручем, с кеглями.

Раздел 7. Участие в массовых мероприятиях (4 часа)

Подготовка показательных выступлений, и участие с показательным выступлением в массовых мероприятиях.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Формы аттестации:

входная: проверка знаний проводится в начале года в форме опроса.

текущая: опрос, тестирование.

промежуточная: соревнования, зачет.

итоговая: соревнования, защита проектов.

Педагог определяет 3 уровня усвоения программы детьми:

1. Знания о вольной борьбе.

Глубина и полнота ответа, умение использовать их применительно к конкретным случаям на занятиях физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Высокая оценка – выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Средняя оценка – ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Низкая оценка – получают за последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов двигательного действия, выполнение контрольных упражнений и комбинированный метод.

Высокая оценка – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; обучающиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

Средняя оценка – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

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

3. Уровень физической подготовленности обучающихся

Высокая оценка–исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, а также высокому приросту показателей физической подготовленности за определенный период времени.

Средняя оценка–исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.

Низкая оценка – исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.

4.1. Материально-техническое обеспечение программы.

- Ковер для занятий вольной борьбой -1шт.
- Маты -2шт.
- Гимнастический козел – 1шт.
- Канат для лазания -1шт.
- Мячи гимнастические -4шт.
- Мячи набивные – 10шт.
- Шведская стена -2шт.
- Скакалки – 20 шт.
- Обручи – 12 шт.
- Эспандер -2 шт.
- Компьютер -1 шт.

4.2. Кадровое обеспечение программы.

Программа может быть реализована педагогом дополнительного образования, имеющим образование, соответствующее профстандарту педагога дополнительного образования детей и взрослых.

4.3. Учебно-методическое обеспечение программы

Название учебной темы	Форма занятий	Название и форма методического материала	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса
Теоретические занятия	Индивидуально-групповая	Инструкции по ТБ. Таблицы с комплексами ОРУ, ОФП, СФП, ТТУ, таблицы с тестами	Словесные
Общая физическая подготовка	Групповая Индивидуальная	Комплексы ОФП, таблицы с тестами, схемы	Словесные наглядные, практические
Специальная физическая подготовка	Групповая Индивидуальная	Комплексы СФП, таблицы с тестами, схемы	Словесные наглядные, практические
Техника и тактика	Групповая Индивидуальная	Комплексы ТТП, таблицы с тестами, схемы.	Словесные наглядные, практические
Психологическая подготовка	Индивидуальная	Таблицы с тестами	Словесные
Игровая деятельность	Групповая	Таблицы с правилами	Словесные наглядные, практические
Участие в массовых мероприятиях	Групповая, участие в турнирах и соревнованиях	Таблицы с правилами	Практические

Список используемой литературы:

Литература, используемая педагогом для разработки программы.

- 1.Алиханов И.И. Техника вольной борьбы.- М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2003.
- 2.Галковского Н.М. Вольная борьба. –М.: Изд. «Пособие для секций коллективов физкультуры», 2002.
- 3.Грузных Г.М. Борьба вольная. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: Детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2003.
- 4.Матушак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы: Учебное пособие. – М., 2005.
- 5.Миндиашвили Д.Г. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. – М., 2005.

Список литературы для учащихся

- 1.Алиханов И.И. Техника вольной борьбы.- М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2003.
- 2.Матушак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы: Учебное пособие. – М., 2005.
3. Иванов И.И. Борьба вольная: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. – М., 2003.

Интернет ресурсы

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации // <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования РФ // <http://www.apkppro.ru>
3. Библиотека международной спортивной информации // <http://bmsi.ru/>
4. Виртуальный ресурс ФизкультУРА // <http://www/fizkult-ura/com/judo>
5. Методическая служба // <http://metodist.lbz.ru/>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 16C081AD55D563721E70B1BA43E928CC
Владелец: Бимарзаева Алима Алиевна
Действителен: с 29.03.2022 до 22.06.2023

Утверждаю
И.о директора МБОУ
«СОШ с.Нагорное»
_____ А.А.Бимарзаева
20.08.2022г.

1 группа

№ п/п	Плановая дата и время проведения занятия	Фактическая дата и время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	12.09.22г. 14.50-16.20		Теория	2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Беседа
2	14.09.22г. 14.50-16.20		Теория	2	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Беседа
3	19.09.22г. 14.50-16.20		Теория	2	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Беседа
4	21.09.22г 14.50-16.20		Теория	2	Гигиена, закаливание, питание и режим борца.	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Беседа
5	26.09.22г. 14.50-16.20		Теория	2	Гигиена, закаливание, питание и режим борца.	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Беседа
6	28.09.22г. 14.50-16.20		Теория	2	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Беседа, обсуждение
7	03.10.22г. 14.50-16.20		Теория практика	2	Бег на разные дистанции	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
8	05.10.22г.		Теория практика	2	Бег на разные дистанции	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика

	14.50-16.20						
9	10.10.22г. 14.50-16.20		Теория практика	2	Бег на разные дистанции	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
10	12.10.22г. 14.50-16.20		Теория Практика	2	Акробатика	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
11	17.10.22г 14.50-16.20		Теория практика	2	Акробатика	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
12	19.10.22г. 14.50-16.20		Теория практика	2	Акробатика	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
13	24.10.22г 14.50-16.20		Теория практика	2	Укрепление на наращивание мышечной массы	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
14	26.10.22г. 14.50-16.20		Теория практика	2	Укрепление на наращивание мышечной массы	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
15	31.10.22г 14.50-16.20		Теория практика	2	Укрепление на наращивание мышечной массы	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
16	02.11.22г. 14.50-16.20		Теория практика	2	Общеукрепляющие упражнения	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
17	07.11.22г 14.50-16.20		Теория практика	2	Общеукрепляющие упражнения	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
18	09.11.22г. 14.50-16.20		Теория практика	2	Общеукрепляющие упражнения	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
19	14.11.22г 14.50-16.20		Теория практика	2	Упражнения на выносливость	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
20	16.11.22г.		Теория практика	2	Упражнения на выносливость	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика

	14.50-16.20						
21	21.11.22г. 14.50-16.20		Теория практика	2	Упражнения на выносливость	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
22	23.11.22г. 14.50-16.20		Теория практика	2	Укрепление мышц ног и спины	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
23	28.11.22г. 14.50-16.20		Теория практика	2	Укрепление мышц ног и спины	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
24	30.11.22г. 14.50-16.20		Теория практика	2	Укрепление мышц ног и спины	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
25	05.12.22г. 14.50-16.20		Теория практика	2	Группировка при падении	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
26	07.12.22г. 14.50-16.20		Теория Практика	2	Группировка при падении	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
27	12.12.22г. 14.50-16.20		Теория практика	2	Группировка при падении	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
28	14.12.22г. 14.50-16.20		Теория практика	2	Упражнение на координацию	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
29	19.12.22г. 14.50-16.20		Теория практика	2	Упражнение на координацию	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
30	21.12.22г. 14.50-16.20		Теория практика	2	Упражнение на координацию	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
31	26.12.22г. 14.50-16.20		Теория практика	2	Основные стойки	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
32	28.12.22г. 14.50-16.20		Теория практика	2	Основные стойки	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика

33	09.01.23г 14.50-16.20		Теория практика	2	Основные стойки	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
34	11.01.23г. 14.50-16.20		Теория практика	2	Основные стойки	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
35	16.01.23г 14.50-16.20		Теория практика	2	Приемы в стойке	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
36	18.01.23г. 14.50-16.20		Теория практика	2	Приемы в стойке	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
37	23.01.23 14.50-16.20		Теория практика	2	Приемы в стойке	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
38	25.01.23г. 14.50-16.20		Теория практика	2	Приемы в стойке	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
39	30.01.23г 14.50-16.20		Теория практика	2	Приемы в партере	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
40	01.02.23г. 14.50-16.20.		Теория практика	2	Приемы в партере	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
41	06. 13.10. 14.50-16.20		Теория практика	2	Приемы в партере	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
42	08.02.23г. 14.50-16.20		Теория практика	2	Приемы в партере	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
43	13.02.23г 14.50-16.20		Теория практика	2	Броски бедро, мельница	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
44	15.02.23г. 14.50-16.20		Теория практика	2	Броски бедро, мельница	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
45	20.02.23г		Теория практика	2	Броски бедро, мельница	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика

	14.50-16.20						
46	22.02.23г. 14.50-16.20		Теория практика	2	Броски бедро, мельница	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
47	27.02.23г 14.50-16.20		Теория практика	2	Тактика движения во время борьбы	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
48	01.03.23г 14.50-16.20		Теория практика	2	Тактика движения во время борьбы	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
49	06.03.23г 14.50-16.20		Теория практика	2	Тактика движения во время борьбы	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
50	09.03.23г. 14.50-16.20		Теория практика	2	Тактика движения во время борьбы	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
51	13.03.23г. 14.50-16.20		Теория практика	2	Обманные маневры	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
52	15.03.23г. 14.50-16.20		Теория практика	2	Обманные маневры	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
53	20.03.23г 14.50-16.20		Теория практика	2	Обманные маневры	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
54	22.03.23г 14.50-16.20		Теория практика	2	Обманные маневры	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
55	27.03.23г 14.50-16.20		Теория практика	2	Тактика выхода из захвата	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
56	29.03.23г. 14.50-16.20		Теория практика	2	Тактика выхода из захвата	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
57	03.04.23г 14.50-16.20		Теория практика	2	Тактика выхода из захвата	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика

58	05.04.23г. 14.50-16.20		Теория практика	2	Тактика выхода из захвата	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
59	10.04.23г 14.50-16.20		Теория практика	2	Тренировочные схватки	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
60	12.04.23г. 14.50-16.20		Теория практика	2	Тренировочные схватки	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
61	17.04.23г. 14.50-16.20		Теория практика	2	Тренировочные схватки	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
62	19.04.23г. 14.50-16.20		Теория практика	2	Тренировочные схватки	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
63	24.04.23г. 14.50-16.20		Теория практика	2	Понятие психологической подготовки борца	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
64	26.04.23г. 14.50-16.20		Теория практика	2	Понятие психологической подготовки борца	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
65	03.05.23г. 14.50-16.20		Теория практика	2	Футбол	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
66	08.05.23г. 14.50-16.20		Теория практика	2	Футбол	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
67	10.05.23г 14.50-16.20		Теория практика	2	Футбол	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
68	15.05.23г. 14.50-16.20		Теория практика	2	Эстафета	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
69	17.05.23г. 14.50-16.20		Теория практика	2	Эстафета	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика

70	22.05.23г. 14.50-16.20		Теория практика	2	Эстафета	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
71	24.05.23г. 14.50-16.20		Практика	2	Подготовка показательных выступлений	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	зачет
72	31.05.23г. 14.50-16.20		Практика	2	Подготовка показательных выступлений	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	зачет

УТВЕРЖДЕН
Приказом МБОУ
«СОШ с.Нагорное»

от _____ № _____

2 группа

№ п/п	Плановая дата и время проведения занятия	Фактическая дата и время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1			Теория	2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Беседа
2			Теория	2	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Беседа
3			Теория	2	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Беседа
4			Теория	2	Гигиена, закаливание, питание и режим борца.	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Беседа
5			Теория	2	Гигиена, закаливание, питание и режим борца.	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Беседа
6			Теория	2	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Беседа, обсуждение
7			Теория практика	2	Бег на разные дистанции	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
8			Теория практика	2	Бег на разные дистанции	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
9			Теория практика	2	Бег на разные дистанции	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
10			Теория Практика	2	Акробатика	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
11			Теория практика	2	Акробатика	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
12			Теория практика	2	Акробатика	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
13			Теория практика	2	Укрепление на наращивание мышечной массы	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
14			Теория практика	2	Укрепление на наращивание мышечной массы	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
15			Теория практика	2	Укрепление на наращивание мышечной массы	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
16			Теория	2		МБОУ «СОШ	Обсуждение,

			практика		Общеукрепляющие упражнения	с.Нагорное»	практика
17			Теория практика	2	Общеукрепляющие упражнения	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
18			Теория практика	2	Общеукрепляющие упражнения	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
19			Теория практика	2	Упражнения на выносливость	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
20			Теория практика	2	Упражнения на выносливость	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
21			Теория практика	2	Упражнения на выносливость	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
22			Теория практика	2	Укрепление мышц ног испины	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
23			Теория практика	2	Укрепление мышц ног испины	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
24			Теория практика	2	Укрепление мышц ног испины	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
25			Теория практика	2	Группировка при падении	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
26			Теория Практика	2	Группировка при падении	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
27			Теория практика	2	Группировка при падении	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
28			Теория практика	2	Упражнение на координацию	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
29			Теория практика	2	Упражнение на координацию	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
30			Теория практика	2	Упражнение на координацию	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
31			Теория практика	2	Основные стойки	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
32			Теория практика	2	Основные стойки	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
33			Теория практика	2	Основные стойки	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика

34			Теория практика	2	Основные стойки	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
35			Теория практика	2	Приемы в стойке	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
36			Теория практика	2	Приемы в стойке	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
37			Теория практика	2	Приемы в стойке	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
38			Теория практика	2	Приемы в стойке	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
39			Теория практика	2	Приемы в партере	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
40			Теория практика	2	Приемы в партере	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
41			Теория практика	2	Приемы в партере	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
42			Теория практика	2	Приемы в партере	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
43			Теория практика	2	Броски бедро, мельница	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
44			Теория практика	2	Броски бедро, мельница	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
45			Теория практика	2	Броски бедро, мельница	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
46			Теория практика	2	Броски бедро, мельница	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
47			Теория практика	2	Тактика движения во время борьбы	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
48			Теория практика	2	Тактика движения во время борьбы	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
49			Теория практика	2	Тактика движения во время борьбы	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
50			Теория практика	2	Тактика движения во время борьбы	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
51			Теория	2		МБОУ «СОШ	Обсуждение,

			практика		Обманные маневры	с.Нагорное»	практика
52			Теория практика	2	Обманные маневры	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
53			Теория практика	2	Обманные маневры	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
54			Теория практика	2	Обманные маневры	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
55			Теория практика	2	Тактика выхода из захвата	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
56			Теория практика	2	Тактика выхода из захвата	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
57			Теория практика	2	Тактика выхода из захвата	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
58			Теория практика	2	Тактика выхода из захвата	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
59			Теория практика	2	Тренировочные схватки	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
60			Теория практика	2	Тренировочные схватки	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
61			Теория практика	2	Тренировочные схватки	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
62			Теория практика	2	Тренировочные схватки	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
63			Теория практика	2	Понятие психологической подготовки борца	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
64			Теория практика	2	Понятие психологической подготовки борца	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
65			Теория практика	2	Футбол	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
66			Теория практика	2	Футбол	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
67			Теория практика	2	Футбол	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
68			Теория	2	Эстафета	МБОУ «СОШ	Обсуждение,

			практика			с.Нагорное»	практика
69			Теория практика	2	Эстафета	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
70			Теория практика	2	Эстафета	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
71			Практика	2	Подготовка показательных выступлений	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	зачет
72			Практика	2	Подготовка показательных выступлений	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	зачет

УТВЕРЖДЕН
Приказом МБОУ
«СОШ с.Нагорное»

от _____ № _____

3 группа

№ п/п	Плановая дата и время проведения занятия	Фактическая дата и время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1			Теория	2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Беседа
2			Теория	2	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Беседа
3			Теория	2	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Беседа
4			Теория	2	Гигиена, закаливание, питание и режим борца.	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Беседа
5			Теория	2	Гигиена, закаливание, питание и режим борца.	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Беседа
6			Теория	2	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Беседа, обсуждение
7			Теория практика	2	Бег на разные дистанции	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
8			Теория практика	2	Бег на разные дистанции	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
9			Теория практика	2	Бег на разные дистанции	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
10			Теория Практика	2	Акробатика	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
11			Теория практика	2	Акробатика	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
12			Теория практика	2	Акробатика	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
13			Теория практика	2	Укрепление на наращивание мышечной массы	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
14			Теория практика	2	Укрепление на наращивание мышечной массы	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
15			Теория практика	2	Укрепление на наращивание мышечной массы	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
16			Теория	2		МБОУ «СОШ	Обсуждение,

			практика		Общеукрепляющие упражнения	с.Нагорное»	практика
17			Теория практика	2	Общеукрепляющие упражнения	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
18			Теория практика	2	Общеукрепляющие упражнения	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
19			Теория практика	2	Упражнения на выносливость	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
20			Теория практика	2	Упражнения на выносливость	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
21			Теория практика	2	Упражнения на выносливость	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
22			Теория практика	2	Укрепление мышц ног испины	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
23			Теория практика	2	Укрепление мышц ног испины	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
24			Теория практика	2	Укрепление мышц ног испины	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
25			Теория практика	2	Группировка при падении	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
26			Теория Практика	2	Группировка при падении	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
27			Теория практика	2	Группировка при падении	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
28			Теория практика	2	Упражнение на координацию	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
29			Теория практика	2	Упражнение на координацию	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
30			Теория практика	2	Упражнение на координацию	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
31			Теория практика	2	Основные стойки	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
32			Теория практика	2	Основные стойки	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
33			Теория практика	2	Основные стойки	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика

34			Теория практика	2	Основные стойки	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
35			Теория практика	2	Приемы в стойке	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
36			Теория практика	2	Приемы в стойке	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
37			Теория практика	2	Приемы в стойке	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
38			Теория практика	2	Приемы в стойке	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
39			Теория практика	2	Приемы в партере	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
40			Теория практика	2	Приемы в партере	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
41			Теория практика	2	Приемы в партере	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
42			Теория практика	2	Приемы в партере	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
43			Теория практика	2	Броски бедро, мельница	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
44			Теория практика	2	Броски бедро, мельница	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
45			Теория практика	2	Броски бедро, мельница	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
46			Теория практика	2	Броски бедро, мельница	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
47			Теория практика	2	Тактика движения во время борьбы	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
48			Теория практика	2	Тактика движения во время борьбы	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
49			Теория практика	2	Тактика движения во время борьбы	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
50			Теория практика	2	Тактика движения во время борьбы	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
51			Теория	2		МБОУ «СОШ	Обсуждение,

			практика		Обманные маневры	с.Нагорное»	практика
52			Теория практика	2	Обманные маневры	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
53			Теория практика	2	Обманные маневры	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
54			Теория практика	2	Обманные маневры	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
55			Теория практика	2	Тактика выхода из захвата	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
56			Теория практика	2	Тактика выхода из захвата	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
57			Теория практика	2	Тактика выхода из захвата	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
58			Теория практика	2	Тактика выхода из захвата	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
59			Теория практика	2	Тренировочные схватки	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
60			Теория практика	2	Тренировочные схватки	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
61			Теория практика	2	Тренировочные схватки	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
62			Теория практика	2	Тренировочные схватки	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
63			Теория практика	2	Понятие психологической подготовки борца	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
64			Теория практика	2	Понятие психологической подготовки борца	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
65			Теория практика	2	Футбол	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
66			Теория практика	2	Футбол	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
67			Теория практика	2	Футбол	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
68			Теория	2	Эстафета	МБОУ «СОШ	Обсуждение,

			практика			с.Нагорное»	практика
69			Теория практика	2	Эстафета	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
70			Теория практика	2	Эстафета	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
71			Практика	2	Подготовка показательных выступлений	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	зачет
72			Практика	2	Подготовка показательных выступлений	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	зачет

УТВЕРЖДЕН
Приказом МБОУ
«СОШ с.Нагорное»

от _____ № _____

4 группа

№	Плановая	Фактическая	Форма	Кол-	Тема занятия	Место	Форма
---	----------	-------------	-------	------	--------------	-------	-------

п/п	дата и время проведения занятия	дата и время проведения занятия	занятия	во часов		проведения	контроля
1			Теория	2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Беседа
2			Теория	2	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Беседа
3			Теория	2	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Беседа
4			Теория	2	Гигиена, закаливание, питание и режим борца.	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Беседа
5			Теория	2	Гигиена, закаливание, питание и режим борца.	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Беседа
6			Теория	2	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Беседа, обсуждение
7			Теория практика	2	Бег на разные дистанции	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
8			Теория практика	2	Бег на разные дистанции	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
9			Теория практика	2	Бег на разные дистанции	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
10			Теория Практика	2	Акробатика	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
11			Теория практика	2	Акробатика	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
12			Теория практика	2	Акробатика	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
13			Теория практика	2	Укрепление на наращивание мышечной массы	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
14			Теория практика	2	Укрепление на наращивание мышечной массы	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
15			Теория практика	2	Укрепление на наращивание мышечной массы	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
16			Теория практика	2	Общеукрепляющие упражнения	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика

17			Теория практика	2	Общеукрепляющие упражнения	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
18			Теория практика	2	Общеукрепляющие упражнения	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
19			Теория практика	2	Упражнения на выносливость	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
20			Теория практика	2	Упражнения на выносливость	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
21			Теория практика	2	Упражнения на выносливость	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
22			Теория практика	2	Укрепление мышц ног и спины	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
23			Теория практика	2	Укрепление мышц ног и спины	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
24			Теория практика	2	Укрепление мышц ног и спины	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
25			Теория практика	2	Группировка при падении	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
26			Теория Практика	2	Группировка при падении	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
27			Теория практика	2	Группировка при падении	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
28			Теория практика	2	Упражнение на координацию	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
29			Теория практика	2	Упражнение на координацию	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
30			Теория практика	2	Упражнение на координацию	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
31			Теория практика	2	Основные стойки	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
32			Теория практика	2	Основные стойки	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
33			Теория практика	2	Основные стойки	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
34			Теория	2		МБОУ «СОШ	Обсуждение,

			практика		Основные стойки	с.Нагорное»	практика
35			Теория практика	2	Приемы в стойке	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
36			Теория практика	2	Приемы в стойке	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
37			Теория практика	2	Приемы в стойке	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
38			Теория практика	2	Приемы в стойке	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
39			Теория практика	2	Приемы в партере	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
40			Теория практика	2	Приемы в партере	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
41			Теория практика	2	Приемы в партере	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
42			Теория практика	2	Приемы в партере	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
43			Теория практика	2	Броски бедро, мельница	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
44			Теория практика	2	Броски бедро, мельница	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
45			Теория практика	2	Броски бедро, мельница	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
46			Теория практика	2	Броски бедро, мельница	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
47			Теория практика	2	Тактика движения во время борьбы	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
48			Теория практика	2	Тактика движения во время борьбы	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
49			Теория практика	2	Тактика движения во время борьбы	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
50			Теория практика	2	Тактика движения во время борьбы	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
51			Теория практика	2	Обманные маневры	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика

52			Теория практика	2	Обманные маневры	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
53			Теория практика	2	Обманные маневры	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
54			Теория практика	2	Обманные маневры	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
55			Теория практика	2	Тактика выхода из захвата	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
56			Теория практика	2	Тактика выхода из захвата	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
57			Теория практика	2	Тактика выхода из захвата	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
58			Теория практика	2	Тактика выхода из захвата	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
59			Теория практика	2	Тренировочные схватки	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
60			Теория практика	2	Тренировочные схватки	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
61			Теория практика	2	Тренировочные схватки	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
62			Теория практика	2	Тренировочные схватки	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
63			Теория практика	2	Понятие психологической подготовки борца	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
64			Теория практика	2	Понятие психологической подготовки борца	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
65			Теория практика	2	Футбол	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
66			Теория практика	2	Футбол	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
67			Теория практика	2	Футбол	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
68			Теория практика	2	Эстафета	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика

69			Теория практика	2	Эстафета	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
70			Теория практика	2	Эстафета	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	Обсуждение, практика
71			Практика	2	Подготовка показательных выступлений	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	зачет
72			Практика	2	Подготовка показательных выступлений	МБОУ «СОШ с.Нагорное»	зачет

Лист экспертизы
программы педагога дополнительного образования
Разработчик программы:
 Бимарзаев Расул Умарович

Краткая характеристика программы

Наименование программы	«Вольная борьба»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Срок реализации	1 год
Объем	144 часа
Возраст обучающихся	12-17 л

№ п/п	Наименование экспертного показателя	Да/ Нет/ Частично	Комментарий эксперта
1.	Соответствие текста программы общим требованиям: основным правилам оформления текстовых документов по ГОСТ	Да	
2.	Соответствие титульного листа общим требованиям Наименование образовательной организации. Гриф утверждения программы (с указанием даты и номера приказа) Название программы Направленность программы Уровень освоения программы Возраст детей, на которых рассчитана программа Срок реализации программы ФИО, должность разработчика (разработчиков) программы Село и год разработки программы	Да	
3.	Комплекс основных характеристик программы		
3.1.	Направленность программы Программа соответствует заявленной направленности ДОД. Направленность образовательной программы соответствует ее названию и содержанию. Цель и задачи сформулированы с учетом направленности программы.	Да	
3.2.	Уровень программы.	Да	

	Обосновано отнесение программы к заявленному уровню. Срок освоения программы адекватен уровню.		
3.3.	Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность Обоснована актуальность программы. Программа соответствует действующим нормативным правовым актам и государственным программным документам. В программе представлены современные идеи и актуальные направления: развития науки, техники, культуры, экономики, социальной сферы и др., развития и организации дополнительного образования детей Предусмотрена возможность использования программы в других образовательных системах.	Частично	Не обоснована актуальность программы.
3.4.	Цель и задачи программы. Сформулированы цели, задачи программы, они согласованы с содержанием и результатами программы. Цель должна быть связана с названием программы, отражать ее основную направленность и желаемый конечный результат. Задача – конкретные «пути» достижения цели.	Да	
3.5.	Отличительные особенности программы. Изложены основные идеи, на которых базируется программа, обосновано ее своеобразие; принципы отбора содержания, ключевые понятия и т.д. Указано, чем отличается программа от уже существующих в данном направлении.	Частично	Не указано, чем отличается программа от уже существующих в данном направлении.
3.6.	Категория учащихся. Охарактеризованы и учтены возрастно-психологические особенности учащихся. Обоснованы принципы формирования групп, количество учащихся.	Да	
3.7.	Сроки реализации программы. Заявлена продолжительность образовательного процесса, выделены этапы. Запланированный срок реализации программы реален для достижения результатов.	Частично	Не заявлена продолжительность образовательного процесса, не выделены этапы.
3.8.	Формы и режимы занятий по программе. Выбор форм организации деятельности учащихся аргументирован и обоснован. Обоснован представленный режим занятий (их количество и периодичность)	Да	
3.9.	Планируемые результаты освоения программы.	Да	

	<p>Разработанные результаты соотносятся с целью и задачами обучения по программе.</p> <p>Охарактеризованы предметные и личностные результаты.</p> <p>Результаты сформулированы четко и конкретно: перечислены приобретаемые знания, умения и качества личности учащегося.</p> <p>Определено, как учащиеся будут демонстрировать приобретенные знания и умения по программе и свои достижения.</p>		
4.	Содержание программы.		
4.1.	<p>Учебно-тематический план.</p> <p>УТП отражает содержание программы, раскрывает последовательность изучения тем.</p> <p>УТП составлен в соответствии с заявленными сроками и этапами на весь период обучения, оформлен в таблице.</p> <p>УТП определяет количество часов по каждой теме с распределением на теоретические и практические занятия (может включать формы работы и контроля)</p>	Да	
4.2.	Содержание учебно-тематического плана.		
	<p>Представлено реферативное описание каждой темы согласно УТП: в теоретической части учебный материал раскрывается тезисно и представляет собой объем информации, которым сможет овладеть учащийся; в практической – перечисляются формы практической деятельности детей.</p>	Да	
	<p>Содержание программы соответствует: поставленным цели, задачам, указанной направленности и заявленному уровню; современному уровню развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.</p>	Да	
	<p>Содержание программы направлено на: создание условий для личностного развития учащегося, его позитивную социализацию, социальное, культурное, профессиональное самоопределение и творческую самореализацию личности ребенка, формирование у учащихся учебных действий (личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных), практико-ориентированных знаний, умений и навыков.</p>	Да	
4.3.	<p>Календарный учебный график.</p> <p>Составлен календарный учебный график для учебной группы, включающий календарный период проведения занятия, формы занятий,</p>	Да	

	количество часов по каждой теме, наименование раздела, темы занятия, формы контроля.		
5.	Формы аттестации и оценочные материалы. Разработаны формы промежуточной и итоговой аттестации, адекватные заявленному содержанию программы и возрасту учащихся. Разработан мониторинг эффективности реализации программы. Созданная система оценочных средств позволяет проконтролировать каждый заявленный результат обучения, измерить его и оценить.	Нет	Не разработаны формы промежуточной и итоговой аттестации, адекватные заявленному содержанию программы и возрасту учащихся.
6.	Комплекс организационно-педагогических условий.		
6.1.	Материально-технические условия реализации программы. Представлена совокупность необходимых и достаточных условий для реализации программы. МТБ для реализации программы обоснована и достаточна. Представлены современные информационно-методические условия реализации программы (электронные образовательные ресурсы, информационные технологии, использование инфраструктуры организации: библиотеки, музей и др.)	Да	
6.2.	Кадровое обеспечение программы. Указан квалификационный уровень педагога дополнительного образования. Указаны другие специалисты, привлекаемые для реализации программы (в случае необходимости).	Нет	Не указаны другие специалисты, привлекаемые для реализации программы (в случае необходимости).
6.3.	Учебно-методическое обеспечение программы. Описана общая методика работы с учащимися по программе. Используемые формы, методы и технологии актуальны, обоснованы, соответствуют возрасту, категории (ОВЗ, одаренные и т.д.) и возможностям учащихся; рассчитаны на формирование и применение практико-ориентированных ЗУН. Программа обеспечена методически, дидактически и технологически (положения, рекомендации, учебные пособия, разработки занятий, наглядный материал и др.)	Частично	Не описана общая методика работы с учащимися по программе.

7.	Список литературы. Список литературы актуален. Список литературы для разных категорий участников образовательного процесса. Оформление списка	Частично	Список литературы не актуален
----	--	----------	-------------------------------

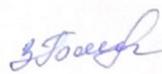
	соответствует современным требованиям к оформлению библиографических ссылок.		
8.	Стиль и культура оформления программы. Стилистика изложения программы: официально-деловой стиль документа. Современность и обоснованность использования педагогической терминологии. Оптимальность объема программы. Четкая структура и логика изложения.	Да	

Заключение: *Дополнительная общеобразовательная программа «Вольная борьба», требует доработки, рекомендована к реализации в МБОУ «СОШ с. Нагорное» Грозненского муниципального района.*

Ф.И.О. должность экспертов:

Бугаева З.Д. - заместитель директора по УМР

Мунаева М.Л.-А.- ст.методист




11.10.2022г

**Лист внутренней экспертизы
программы педагога дополнительного образования
Разработчик программы:**

Бимарзаев Расул Умарович

Краткая характеристика программы

Наименование программы	«Вольная борьба»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Срок реализации	1 год
Объем	144 часа
Возраст обучающихся	12-17 лет

№ п/п	Наименование экспертного показателя	Да/ Нет/ Частично	Комментарий эксперта
1.	Соответствие текста программы общим требованиям: основным правилам оформления текстовых документов по ГОСТ	Да	
2.	Соответствие титульного листа общим требованиям Наименование образовательной организации. Гриф утверждения программы (с указанием даты и номера приказа) Название программы Направленность программы Уровень освоения программы Возраст детей, на которых рассчитана программа Срок реализации программы ФИО, должность разработчика (разработчиков) программы Село и год разработки программы	Да	
3.	Комплексе основных характеристик программы		
3.1.	Направленность программы Программа соответствует заявленной направленности ДОД. Направленность образовательной программы соответствует ее названию и содержанию. Цель и задачи сформулированы с учетом направленности программы.	Да	
3.2.	Уровень программы.	Да	

	Обосновано отнесение программы к заявленному уровню. Срок освоения программы адекватен уровню.		
3.3.	Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность Обоснована актуальность программы. Программа соответствует действующим нормативным правовым актам и государственным программным документам. В программе представлены современные идеи и актуальные направления: развития науки, техники, культуры, экономики, социальной сферы и др., развития и организации дополнительного образования детей Предусмотрена возможность использования программы в других образовательных системах.	Частично	В программе не представлены современные идеи и актуальные направления: развития науки, техники, культуры, экономики.
3.4.	Цель и задачи программы. Сформулированы цели, задачи программы, они согласованы с содержанием и результатами программы. Цель должна быть связана с названием программы, отражать ее основную направленность и желаемый конечный результат. Задача – конкретные «пути» достижения цели.	Да	
3.5.	Отличительные особенности программы. Изложены основные идеи, на которых базируется программа, обосновано ее своеобразие; принципы отбора содержания, ключевые понятия и т.д. Указано, чем отличается программа от уже существующих в данном направлении.	Частично	Не указан автор исходной программы
3.6.	Категория учащихся. Охарактеризованы и учтены возрастно-психологические особенности учащихся. Обоснованы принципы формирования групп, количество учащихся.	Да	
3.7.	Сроки реализации программы. Заявлена продолжительность образовательного процесса, выделены этапы. Запланированный срок реализации программы реален для достижения результатов.	Частично	Неправильно указаны сроки реализации программы
3.8.	Формы и режимы занятий по программе. Выбор форм организации деятельности учащихся аргументирован обоснован. Обоснован представленный режим занятий (их количество и периодичность)	Да	
3.9.	Планируемые результаты освоения программы.	Да	

	<p>Разработанные результаты соотносятся с целью и задачами обучения по программе.</p> <p>Охарактеризованы предметные и личностные результаты.</p> <p>Результаты сформулированы четко и конкретно: перечислены приобретаемые знания, умения и качества личности учащегося.</p> <p>Определено, как учащиеся будут демонстрировать приобретенные знания и умения по программе и свои достижения.</p>		
4.	Содержание программы.		
4.1.	<p>Учебно-тематический план.</p> <p>УТП отражает содержание программы, раскрывает последовательность изучения. УТП составлен в соответствии с заявленными сроками и этапами на весь период обучения, оформлен в таблице.</p> <p>УТП определяет количество часов по каждой теме с распределением на теоретические и практические занятия (может включать формы работы и контроля)</p>	Да	
4.2.	Содержание учебно-тематического плана.		
	<p>Представлено реферативное описание каждой темы согласно УТП: в теоретической части учебный материал раскрывается тезисной, представляет собой объем информации, которым сможет овладеть учащийся; в практической – перечисляются формы практической деятельности детей.</p>	Да	
	<p>Содержание программы соответствует: поставленным цели, задачам, указанной направленности и заявленному уровню; современному уровню развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.</p>	Да	
	<p>Содержание программы направлено на: создание условий для личностного развития учащегося, его позитивную социализацию, социальное, культурное, профессиональное самоопределение и творческую самореализацию личности ребенка, формирование у учащихся учебных действий (личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных), практико-ориентированных знаний, умений и навыков.</p>	Да	
4.3.	<p>Календарный учебный график.</p> <p>Составлен календарный учебный график для учебной группы, включающий календарный период проведения занятия, формы занятий,</p>	Да	

	количество часов по каждой теме, наименование раздела, темы занятия, формы контроля.		
5.	Формы аттестации и оценочные материалы. Разработаны формы промежуточной и итоговой аттестации, адекватные заявленному содержанию программы возрасту учащихся. Разработан мониторинг эффективности реализации программы. Созданная система оценочных средств позволяет контролировать каждый заявленный результат обучения, измерить его и оценить.	Частично	Отсутствуют формы промежуточной аттестации
6.	Комплекс организационно-педагогических условий.		
6.1.	Материально-технические условия реализации программы. Представлена совокупность необходимых и достаточных условий для реализации программы. МТБ для реализации программы основана на достаточна. Представлены современные информационно-методические условия реализации программы (электронные образовательные ресурсы, информационные технологии, использование инфраструктуры организации: библиотеки, музеи и др.)	Да	
6.2.	Кадровое обеспечение программы. Указан квалификационный уровень педагога дополнительного образования. Указаны другие специалисты, привлекаемые для реализации программы (в случае необходимости).	Нет	Не указан список привлекаемых специалистов для реализации программы (в случае необходимости)
6.3.	Учебно-методическое обеспечение программы. Описана общая методика работы с учащимися по программе. Используемые формы, методы и технологии актуальны, обоснованы, соответствуют возрасту, категории (ОВЗ, одаренные и т.д.) и возможностям учащихся; рассчитаны на формирование и применение практико-ориентированных ЗУН. Программа обеспечена методически, дидактически и технологически (положения, рекомендации, учебные пособия, разработанные занятия, наглядный материал и др.)	Частично	Методика работы с учащимися описана не в полном объеме
7.	Список литературы. Список литературы актуален. Список литературы для разных категорий участников образовательного процесса. Оформление списка	Нет	Отсутствует список литературы

	соответствует современным требованиям к оформлению библиографических ссылок.		
8.	Стиль и культура оформления программы. Стилистика изложения программы: официально-деловой стиль документа. Современность и обоснованность использования педагогической терминологии. Оптимальность объема программы. Четкая структура и логика изложения.	Да	

Заключение: *Дополнительная общеобразовательная программа «Вольная борьба» требует доработки, рекомендована к реализации в МБОУ «СОШ с. Нагорное Грозненского муниципального района».*

Ф.И.О. должность эксперт:

Гунашева М.Ч. – заместитель директора по ВР

Ветригова М.Н. – методист



Дата экспертизы: 15.08.2022 г.