

Департамент образования администрации города Кирова

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеский центр гражданского, патриотического и духовно-нравственного воспитания имени святого благоверного князя Александра Невского» города Кирова

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МБОУ ДО ДЮЦ  
им. А. Невского г. Кирова  
от 03.04.2025 № 35

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
«ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА»**

Рекомендуемый возраст обучающихся: 9-18 лет

Срок реализации: 2 года

Составитель:

Федосимова Евгения Викторовна,  
Методист отдела ГПВиС

Киров, 2025

Мнение Педагогического совета  
МБОУ ДО ДЮЦ Им. А. Невского г. Кирова учтено  
(протокол заседания от 01.04.2025 № 3)

## Содержание

### ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка .....	3
Цели и задачи программы .....	7
Планируемые результаты программы .....	8
Задачи первого года обучения .....	9
Учебно-тематический план первого года обучения.....	10
Содержание программы первого года обучения .....	10
Ожидаемые результаты первого года обучения .....	12
Задачи второго года обучения .....	13
Учебно-тематический план второго года обучения.....	14
Содержание программы второго года обучения .....	14
Ожидаемые результаты второго года обучения .....	16

### ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Календарный учебный график .....	17
Условия реализации программы .....	17
Методические обеспечение программы .....	19
Оценочные материалы, формирующие систему оценивания .....	20
Список литературы .....	22

### ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. Инструктаж для обучающихся по технике безопасности на занятиях по единоборствам (армейскому рукопашному бою, рукопашному бою, греко-римской борьбе, самообороне и т.д.....	25
Приложение 2 Диагностические карты, карты текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся.....	33

# **ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

## **Пояснительная записка**

**Нормативно-правовое обеспечение программы.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Греко-римская борьба» (далее по тексту – программа) разработана в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегии социально-экономического развития Кировской области на период до 2036 года, утвержденной распоряжением Правительства Кировской области от 25.11.2024 № 301;
- Распоряжения министерства образования Кировской области от 21.12.2022 № 1500 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Кировской области»;
- Стратегии социально-экономического развития муниципального образования «Город Киров» на период до 2035 года, утвержденной решением Кировской городской Думы от 28.10.2020 № 39/1;

- Постановления администрации города Кирова от 03.07.2020 № 1398-п «Об утверждении Положения о персонифицированном финансировании дополнительного образования детей на территории муниципального образования «Город Киров»;
- Устава МБОУ ДО ДЮЦ им. А. Невского г. Кирова, зарегистрированного постановлением администрации города Кирова от 31.07.2018 № 2053-п.

При разработке программы составитель опирался на Методические рекомендации по разработке и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные). – Киров: КОГОБУ ДО «Дворец творчества – Мемориал», РМЦ, 2025. – 20 с.

### **Направленность программы - физкультурно-спортивная.**

**Актуальность программы.** Греко-римская борьба входит в виды спорта Летних Олимпийских игр и является популярной в нашей стране. Занятия греко-римской борьбой являются базой для технической подготовки детей к участию в любом виде спортивной борьбы и способствуют вовлечению детей к регулярным занятиям физической культурой, содействуют всестороннему развитию, укреплению здоровья, воспитанию важнейших физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, координации, гибкости и морально-волевых качеств: смелости, настойчивости, решительности, целеустремленности, трудолюбия и дисциплинированности.

**Значимость программы для региона.** Программа нацеливает обучающихся на физическое развитие, на повышение общей культуры. Она ориентирует школьников на ведение здорового образа жизни, что особенно важно на фоне растущей опасности наркомании, алкоголизма, никотиновой зависимости. Программа направляет энергию школьников в конструктивное русло, закладывает основу для формирования личностных качеств, способствует развитию и подготовке школьников к дальнейшей

самостоятельной жизни. Программа удовлетворяет интересам общества во всестороннем физическом развитии детей.

Программа способствует увеличению уровня вовлеченности населения в занятия физической культурой и спортом, формированию системы мотивации юных граждан к здоровому образу жизни, профилактике вредных привычек и девиантного поведения, выявлению способностей и талантов детей в области физической культуры, раннему профессиональному самоопределению и профессиональной ориентации в интересах инновационного развития Кировской области, а также повышению уровня спортивной подготовки детей и молодежи к военной службе. Программа в полной мере соответствует стратегическим целям социально-экономической политики Кировской области, а именно: развитие и укрепление человеческого капитала, гармоничное становление и развитие личности и ее потенциала. Цель, задачи, содержание и планируемые результаты программы в полной мере соответствуют Стратегии социально-экономического развития Кировской области до 2035 года, утвержденной распоряжением Правительства Кировской области от 28.04.2021 № 76.

**Отличительные особенности программы.** Основное внимание в обучении уделяется освоению основ техники греко-римской борьбы в игре, которая подбирается таким образом, что обучающиеся, играя, одновременно развивает необходимые физические качества и осваивает базовую технику данного единоборства.

**Новизна программы.** Новизна программы заключается в применении большой игровой практики. Моделирование различных боевых ситуаций в ходе обучения направлено на развитие интеллекта обучающихся, воспитание и становление их морально-волевых и нравственных качеств.

**Адресат программы.** Программа адресована детям в возрасте от 9 до 18 лет, интересующимся единоборствами, желающим улучшить свою физическую форму.

**Сроки освоения программы.** Программа рассчитана на 2 года обучения.

**Объем программы.** Общий образовательный ресурс программы – 648 часов, по 324 часа на каждый учебный год. Учебный год составляет 36 учебных недель. Учебные занятия организованы три раза в неделю по 3 академических часа. Программа соответствует «базовому уровню» сложности.

**Количество обучающихся в учебной группе.** На первом году обучения минимальное количество – 12, максимальное – 15 человек. На втором году обучения минимальное количество – 10, максимальное – 12 человек.

**Форма обучения** – очная.

**Особенности организации образовательного процесса.** На обучение принимаются дети, не имеющие противопоказаний к занятиям физической культурой и единоборствами на основании медицинского допуска (справки). В детское объединение на первый год обучения принимаются дети без специальной подготовки. В детское объединение на второй год обучения могут быть приняты дети, имеющие опыт изучения и практические навыки греко-римской борьбы. В таких случаях прием на второй год обучения осуществляется после собеседования с руководителем детского объединения.

В детское объединение принимаются дети без специальной подготовки. Учебные группы формируются с учетом возраста обучающихся. При наборе разновозрастной группы (от 9 до 18 лет) теоретический материал даётся с учетом возрастных особенностей, соблюдая принцип доступности материала. Практические задания выполняются по возрастным подгруппам: 9-13 лет и 14-18 лет. Обучающимся предлагаются упражнения разной сложности. При этом используются следующие формы работы: работа в мини-группах, индивидуальная работа, работа в парах. Такая организация работы объединения обеспечивают лучшее усвоение теоретических знаний и практических умений старшими воспитанниками, а также даёт возможность

работать с более младшими воспитанниками в их индивидуальной «зоне ближайшего развития».

**Организационные формы обучения.** На учебных занятиях применяются групповые, подгрупповые, индивидуальные организационные формы обучения в зависимости от возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

### **Цели и задачи программы**

**Цель программы** - создание условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья, формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся через овладение техникой греко-римской борьбы.

#### **Задачи программы:**

Воспитательные:

- Содействие становлению морально-волевых и нравственных качеств личности (выносливость, упорство и т.д.);
- Содействие воспитанию трудолюбия, аккуратности, терпения;
- Привитие правил и норм личной гигиены обучающихся;
- Содействие воспитанию привычки здорового образа жизни.

Развивающие:

- Содействовать формированию устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- Способствовать развитию спортивных способностей, достижению личных спортивных результатов;
- Создавать условия для укрепления здоровья и улучшения физических возможностей организма.

Обучающие:

- Предоставить начальные знания об истории и развитии спортивных единоборств;
- Обучить технике армейского рукопашного боя;

- Обучить навыкам и приемам физического самосовершенствования;
- Сформировать навыки участия в спортивных соревнованиях и ориентировать на достижение высоких результатов.

### **Планируемые результаты программы**

Личностные результаты:

- Морально-волевые и нравственные качества личности (выносливость, стрессоустойчивость, упорство, смелость, самостоятельность, выдержка, дисциплинированность и т.д.).

Метапредметные результаты:

- Способность применять в жизни в созидательной деятельности навыки и умения, полученные в процессе обучения;
- Мотивация к ведению активного, здорового образа жизни;
- Способность к анализу положительных результатов, объективному анализу неудач, постановке целей для дальнейшего развития и личностного роста;
- Способность устанавливать эффективные коммуникации со сверстниками и взрослыми.

Предметные результаты:

Должен знать:

- Историю возникновения и развития единоборств, виды единоборств;
- Правила техники безопасности при обучении греко-римской борьбе;
- Правила проведения и правила участия в соревнованиях по греко-римской борьбе;
- Основные техники и приемы греко-римской борьбы.

Должен научиться:

- Демонстрировать технику и основные приемы греко-римской борьбы;
- Выполнять комплексы упражнений общей физической подготовки для развития и улучшения физической формы;

- Выполнять комплексы упражнений специальной физической подготовки для улучшения технико-тактической подготовленности;
- Соблюдать правила личной гигиены;
- Соблюдать спортивный режим;
- Принимать участие в соревнованиях, добиваться спортивных результатов.

### **Задачи первого года обучения**

**Воспитательные:**

- Содействие становлению морально-волевых и нравственных качеств личности (выносливость, упорство и т.д.);
- Содействие воспитанию трудолюбия, аккуратности, терпения;
- Привитие правил и норм личной гигиены обучающихся;
- Содействие воспитанию привычки здорового образа жизни.

**Развивающие:**

- Содействовать формированию устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- Способствовать развитию спортивных способностей, достижению личных спортивных результатов;
- Создавать условия для укрепления здоровья и улучшения физических возможностей организма.

**Обучающие:**

- Предоставить начальные знания об истории и развитии спортивных единоборств;
- Обучить начальным (базовым) приемам греко-римской борьбы;
- Обучить навыкам и приемам физического самосовершенствования;
- Обучить основным правилам и принципам организации судейства.

### **Учебно-тематический план первого года обучения**

			Формы контроля
--	--	--	----------------

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение. Техника безопасности	4	4	0	-
2.	Общая физическая подготовка	94	4	90	Выполнение контрольных упражнений по ОФП
3.	Специальная физическая подготовка	94	4	90	Выполнение контрольных упражнений по СФП
4.	Отработка приемов борьбы	94	4	90	Внутрисекционные спарринги
5.	Судейство	12	6	6	Внутрисекционные спарринги
6.	Внутрисекционные соревнования	20	4	16	Внутрисекционные спарринги
7.	Выполнение нормативов ОФП	6	0	6	Выполнение нормативов по ОФП на правильность
	И Т О Г О:	324	26	298	

### **Содержание программы первого года обучения**

**Тема 1. Введение. Техника безопасности.**

**Теория:** Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Гигиена, закаливания, питания и режим, врачебный и самоконтроль спортсмена.

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Теория: Техника безопасности. Понятия общей физической подготовки.

Важность для борца.

Практика: Легкоатлетические упражнения. Упражнения для ног, мышц шеи и туловища. Ходьба и бег. Мост. Упражнения без предметов. Игры «Черепаха», «Положи и подними мяч», «Качалка» («Промокашка»), «Мост и «треугольник», Эстафета «раков».

Тема 3. Специальная физическая подготовка.

Теория: Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Практика: Упражнения для развития ловкости, гибкости, силы, выносливости, на расслабление. Специальные упражнения. Упражнения в самостраховке и страховке партнёра при проведении различных приёмов. Упражнения для изучения и укрепления моста. Игры «Быстро вокруг головы!», «Разведчики и «языки», «Третий лишний с сопротивлением», «Моряки против рыбаков», «Перетягивания в шеренгах».

Тема 4. Отработка приемов борьбы.

Теория: Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Понятие страховки и самостраховки.

Практика: Техника борьбы в партере. Техника борьбы в стойке. Комбинации приёмов. Игры «Силачи», «Цепь», «Толкачи», «Борьба с шестом», «Вытолкни соперника»

Тема 5. Судейство.

Теория: Основные понятия и принципы судейства.

Практика: Практические упражнения судейства в соревнованиях внутри секции.

Тема 6. Внутрисекционные соревнования.

Теория: Техника безопасности. Правила соревнований.

Практика: Спарринги в группе.

Тема 7. Сдача нормативов по ОФП.

Практика: Сдача нормативов по ОФП.

### **Ожидаемые результаты первого года обучения**

Личностные результаты:

- Морально-волевые и нравственные качества личности (выносливость, стрессоустойчивость, упорство, смелость, самостоятельность, выдержка, дисциплинированность и т.д.).

Метапредметные результаты:

- Способность применять в жизни в созидательной деятельности навыки и умения, полученные в процессе обучения;
- Мотивация к ведению активного, здорового образа жизни;
- Способность к анализу положительных результатов, объективному анализу неудач, постановке целей для дальнейшего развития и личностного роста;
- Способность устанавливать эффективные коммуникации со сверстниками и взрослыми.

Предметные результаты:

Должен знать:

- Историю возникновения и развития единоборств, виды единоборств;
- Правила техники безопасности при обучении греко-римской борьбе;
- Правила проведения и правила участия в соревнованиях по греко-римской борьбе;
- Основные техники и приемы греко-римской борьбы.

Должен научиться:

- Демонстрировать основные приемы греко-римской борьбы;

- Выполнять комплексы упражнений общей физической подготовки для развития и улучшения физической формы;
- Соблюдать правила личной гигиены;
- Соблюдать спортивный режим.

### **Задачи второго года обучения**

Воспитательные:

- Содействие становлению морально-волевых и нравственных качеств личности (выносливость, упорство и т.д.);
- Содействие воспитанию трудолюбия, аккуратности, терпения;
- Привитие правил и норм личной гигиены обучающихся;
- Содействие воспитанию привычки здорового образа жизни.

Развивающие:

- Содействовать формированию устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- Способствовать развитию спортивных способностей, достижению личных спортивных результатов;
- Создавать условия для укрепления здоровья и улучшения физических возможностей организма.

Обучающие:

- Обучить технике греко-римской борьбы;
- Обучить навыкам и приемам физического самосовершенствования;
- Сформировать готовность молодых спортсменов к соревнованиям;
- Сформировать навыки участия в спортивных соревнованиях и ориентировать на достижение высоких результатов.

### **Учебно-тематический план второго года обучения**

№	Название раздела,	Количество часов	Формы контроля
---	-------------------	------------------	----------------

п/п	темы	Всего	Теория	Практика	
1.	Введение. Техника безопасности	4	4	0	-
2.	Общая физическая подготовка	90	2	88	Выполнение контрольных упражнений по ОФП
3.	Специальная физическая подготовка	90	2	88	Выполнение контрольных упражнений по СФП
4.	Отработка приемов борьбы	90	2	88	Внутрисекционные спарринги
5.	Спарринги внутри группы	30	2	28	Внутрисекционные спарринги
6.	Выполнение нормативов по СФП	20	2	18	Выполнение нормативов по СФП на правильность
	<b>И Т О Г О:</b>	324	14	310	

### **Содержание программы второго года обучения**

Тема 1. Введения. Техника безопасности.

Теория: Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Гигиена, закаливания, питания и режим, врачебный и самоконтроль спортсмена.

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Теория: Техника безопасности.

Практика: Легкоатлетические упражнения. Упражнения для ног, мышц шеи и туловища. Ходьба и бег. Упражнения с предметами. Акробатические упражнения. Игры «Кузнечики», «Кто настойчивей?»

Тема 3. Специальная физическая подготовка.

Теория: Основные понятия. Техника безопасности.

Практика: Упражнения для развития ловкости, гибкости, силы, выносливости, на расслабление. Специальные упражнения. Упражнения в самостраховке и страховке партнёра при проведении различных приёмов. Упражнения для изучения и укрепления моста. Игры «Юнги», «Трое на скамье», Эстафета с препятствиями и подтягиванием

Тема 4. Отработка приемов борьбы.

Теория: Техника безопасности. Основные понятия.

Практика: Техника борьбы в партнёре. Техника борьбы в стойке. Комбинации приёмов. Перевороты скручиванием, перевороты захватом рук сбоку, захватом дальней руки сзади сбоку, забеганием, руки на ключ, переходом. Игры «Сбрось всадника», «Кто кого?», «Верхом на слоне».

Тема 5. Спарринги внутри группы.

Теория: Техника безопасности.

Практика: Внутрисекционные спарринги.

Тема 6. Выполнение нормативов по СФП.

Практика: Выполнение нормативов по СФП.

### **Ожидаемые результаты второго года обучения**

Личностные результаты:

- Морально-волевые и нравственные качества личности (выносливость, стрессоустойчивость, упорство, смелость, самостоятельность, выдержка, дисциплинированность и т.д.).

Метапредметные результаты:

- Способность применять в жизни в созидательной деятельности навыки и умения, полученные в процессе обучения;
- Мотивация к ведению активного, здорового образа жизни;
- Способность к анализу положительных результатов, объективному анализу неудач, постановке целей для дальнейшего развития и личностного роста;
- Способность устанавливать эффективные коммуникации со сверстниками и взрослыми.

Предметные результаты:

Должен знать:

- Историю возникновения и развития единоборств, виды единоборств;
- Правила техники безопасности при обучении греко-римской борьбе;
- Правила проведения и правила участия в соревнованиях по греко-римской борьбе;
- Основные техники и приемы греко-римской борьбы.

Должен научиться:

- Демонстрировать технику и основные приемы греко-римской борьбы;
- Выполнять комплексы упражнений общей физической подготовки для развития и улучшения физической формы;
- Выполнять комплексы упражнений специальной физической подготовки для улучшения технико-тактической подготовленности;
- Соблюдать правила личной гигиены;
- Соблюдать спортивный режим;
- Принимать участие в соревнованиях, добиваться спортивных результатов.

## ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

### Календарный учебный график

Календарный учебный график составляется педагогом дополнительного образования накануне учебного года после того, как скомплектована учебная группа, учтены пожелания обучающихся и их родителей относительно времени проведения учебных занятий, составлено и утверждено расписание.

Календарный учебный график проверяется и визируется заместителем директора по УВР (или курирующим направление образовательной деятельности методистом) и прикладывается к программе в качестве приложения.

### **Условия реализации программы**

Материально-техническое обеспечение:

- Физкультурно-спортивный зал с покрытием;
- Тренажерный зал;
- Боксерский мешок;
- Боксерские лапы;
- Гантели разного веса;
- Гимнастическая скамейка;
- Перекладина;
- Шлем;
- Перчатки;
- Жилет;
- Накладки на ноги;
- Лапы;
- Кимоно;
- Снарядные перчатки.

Родители обучающихся при желании могут приобрести спортивную амуницию: кимоно с накладками для голеностопа и паховой раковиной, фуфы, шлем, эластичные бинты.

### Информационное обеспечение:

- Компьютер, мультимедийная техника;
- Подборка записей с соревнований для разбора и анализа;
- Демонстрационные плакаты с изображением основных боевых приемов.

### Кадровое обеспечение:

- К преподаванию допускается педагог дополнительного образования, соответствующий профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», владеющий методикой обучения греко-римской борьбе, имеющий спортивный разряд по греко-римской борьбе.

### Требования к безопасности образовательной среды:

- Перед каждым занятием педагог проверяет оборудование на целостность и соответствие правилам безопасного использования в образовательном процессе, а также готовность обучающихся к учебному занятию;
- Обучающиеся проходят дважды в учебном году инструктажи по технике безопасности на занятиях по единоборствам (армейскому рукопашному бою, рукопашному бою, греко-римской борьбе, самообороне и т.д.).

### **Методическое обеспечение программы первого года обучения**

Блок, раздел	Формы занятий	Методы и приемы	Дидактические и методические материалы, ТСО
--------------	---------------	-----------------	---

Введение. Техника безопасности	Групповая с организацией индивидуальных форм работы в группе, подгруппы.	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила по технике безопасности.
Общая физическая подготовка	Групповая, подгрупповая, индивидуальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, работа на снарядах, учебно-тренировочные занятия	Таблицы, плакаты, малый спортивный инвентарь (резина, гантели, теннисные мячи и т.д.), спортивные тренажеры
Специальная физическая подготовка	Групповая, подгрупповая, индивидуальная	Словесный, объяснительно-иллюстративный, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, учебно-тренировочные занятия, показ.	Таблицы, плакаты, мелкий и средний спортивный инвентарь (малые гантели, лапы, боксерские мешки и груши)
Отработка приемов борьбы	Групповая с организацией индивидуальных форм работы в группе, работа по подгруппам, работа в парах	Словесный, наглядно-практический, организация практических занятий, учебно-тренировочных занятий, упражнений в парах. Организация учебных боев.	Плакаты, мелкий спортивный инвентарь, специальная терминология. Жестикуляция
Судейство	Групповая с организацией индивидуальных форм работы в группе, работа по подгруппам, работа в парах	Словесный, наглядно-практический, организация практических занятий, учебно-тренировочных занятий, упражнений в парах. Организация учебных боев.	Плакаты, мелкий спортивный инвентарь, специальная терминология. Жестикуляция
Внутрисекционные соревнования	Групповая, индивидуальная	Словесный; объяснительно-иллюстративный. Организация практических занятий.	Плакаты, специальная терминология.
Сдача нормативов по ОФП	Индивидуальная, парная работа	Наглядно-практический. Организация учебно-тренировочных боев	Тренировочные занятия

## Методическое обеспечение программы второго года обучения

Блок, раздел	Формы занятий	Методы и приемы	Дидактические и методические материалы, ТСО
Введение. Техника безопасности	Групповая с организацией индивидуальных форм работы в группе, подгруппы.	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила по технике безопасности.
Общая физическая подготовка	Групповая, подгрупповая, индивидуальная	Словесный, объяснительно-иллюстративный, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, учебно-тренировочные занятия, показ.	Таблицы, плакаты, мелкий и средний спортивный инвентарь (малые гантели, лапы, боксерские мешки и груши)
Специальная физическая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы в группе, работа по подгруппам, работа в парах	Словесный, наглядно-практический, организация практических занятий, учебно-тренировочных занятий, упражнений в парах. Организация учебных боев.	Плакаты, мелкий спортивный инвентарь, специальная терминология. Жестикуляция
Отработка приемов борьбы	Групповая с организацией индивидуальных форм работы в группе, работа по подгруппам, работа в парах	Словесный, наглядно-практический, организация практических занятий, учебно-тренировочных занятий, упражнений в парах. Организация учебных боев.	Плакаты, мелкий спортивный инвентарь, специальная терминология. Жестикуляция
Спаринги внутри группы	Групповая, индивидуальная	Словесный; объяснительно-иллюстративный. Организация практических занятий.	Плакаты, специальная терминология.
Сдача нормативов по СФП	Индивидуальная, парная работа	Наглядно-практический. Организация учебно-тренировочных боев	Тренировочные занятия

## Оценочные материалы, формирующие систему оценивания

На первом и втором годах обучения проводится Комплекс контрольных упражнений для выявления уровня общей физической подготовленности, Комплекс упражнений для выявления уровня специальной физической подготовленности. Показатели фиксируются в

диагностических картах на всех годах обучения, оценивается динамика спортивных показателей обучающихся.

### **Способы определения результативности программы**

<b>Результаты программы</b>	<b>Способы оценки результатов</b>	<b>Форма регистрации результатов</b>
Личностные	Педагогическое наблюдение	Карта оценки выраженности волевых качеств обучающихся
Метапредметные	Педагогическое наблюдение	Индивидуальная диагностическая карта обучающегося
Предметные	Тестирование Показатели общей физической подготовленности обучающихся первого года обучения Показатели общей и специальной физической подготовленности обучающихся второго года обучения	Результат теста Диагностическая карта

## Список литературы

### Для педагога:

1. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: Автореф. дис. кан.пед.наук. - М., 2003.
2. Волков И.П. Спортивная психология. – СПб.; 2006.
3. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. - М.: ФиС, 2005.
4. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. - М.: ФиС, 2003.
5. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. - М.: Лептос, 2000.
6. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 2003.
7. Коблев Я.К., Письменский И.А., Чермит К.Д. Многолетняя подготовка дзюдоистов. - Майкоп, 2004.
8. Коц Я.М. Спортивная физиология. (Учебник для институтов физической культуры). - М.: ФиС, 2007.
9. Макарова Г.А. Спортивная медицина. Учебник. - М.: Советский спорт, 2003.
10. Микрюков В.Ю. Каратэ. Учебное пособие для студ. высших учебных заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2003.
11. Найдиффер Р.Н. Психология соревнующегося спортсмена. - М.: ФиС, 2005.
12. Осколков В.А. Бокс: обучение и тренировка. Учебное пособие. - ГОУ ВПО ВГАФК, Волгоград, 2003.
13. Петерсен Л. Травмы в спорте. - М.: ФиС, 2008.
14. Физиология человека (общая, спортивная, возрастная). - М.: Олимпия Пресс, 2005.

15. Хартманин Ю., Тюннеманн Х. Современная силовая тренировка. - Берлин: Шпортферлаг, 2006.

16. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. - М.: МГИУ, 2001.

#### **Для обучающихся:**

1. Шулика Ю.А. Спортивная борьба для учащихся - «Феникс», 2004 г.
3. Бурцев Г.А., Малышенков С.Г., Смирнов В.В., Сялиулин З.С. Основы рукопашного боя. – М.: Военное издательство, 1992.
4. Бибик С.З. Рукопашный бой. - Красноярск, 1991.
5. Захаров Е.Н. Ударная техника рукопашного боя. - Москва, 2003.
6. Иванов-Катанский С.А. Комбинационная техника каратэ. – Москва, 1998.
7. Кадочников А.А. Специальный армейский рукопашный бой. - Ростов-на-Дону, 2003.
8. Козак В.В. Рукопашный бой. – М.: Военное издательство, 1987.
9. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - Москва, 1988.
10. Петров А.Я., Кравец Д.И. Организация и методика проведения занятий с учащимися Профтехучилищ и общеобразовательных школ по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности». - Челябинск, 1992.
11. Попенко В.Н. Тренажеры и методы тренировки в боевых искусствах. Гибкость, сила, выносливость. - Москва, 1994.
12. Федерация армейского рукопашного боя «Военно-спортивная классификация и правила соревнований по армейскому рукопашному бою. - Москва, 2003.
13. Цзен Н.В., Пахомова Ю.В. Психотренинг: игры и упражнения. - Москва 1988.
14. Шабалин А. Русский стиль рукопашного боя. - Пермь, 1993.

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования «Детско-юношеский центр гражданского,  
патриотического и духовно-нравственного воспитания имени святого  
благоверного князя Александра Невского» города Кирова

**ИНСТРУКЦИЯ**  
по технике безопасности на  
занятиях по единоборствам  
(армейскому рукопашному бою,  
рукопашному бою, греко-римской  
борьбе, самообороне и т.д.)

**УТВЕРЖДЕНА**  
Приказом МБОУ ДО ДЮЦ  
им. А. Невского г. Кирова  
от 11.01.2021 № 07

## 1. Общие требования

1.1. Возможное воздействие на обучающихся опасных факторах при проведении занятий по единоборствам:

- использование неисправного спортивного оборудования и инвентаря;
- падение на скользком полу, грунте или площадке;
- нарушение правил использования тренажеров;
- использование непрочно установленного и незакрепленного оборудования;
- выполнение упражнений без страховки и самостраховки.

1.2. На занятии по единоборствам необходимо соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и плана эвакуации.

1.3. На занятиях по единоборствам необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале.

- 1.4. Соблюдать в процессе занятий порядок выполнения упражнений.
- 1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить о случившимся педагогу.
2. Требования по соблюдению мер безопасности перед началом занятий
- 2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Внимательно прослушать инструктаж педагога о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений. Заниматься на тренировках можно только тем ученикам, которые имеют разрешение врача по состоянию своего здоровья и соответствующую медицинскую справку.
- 2.3. Приступать к занятиям ученик может только после того, как ознакомится с настоящей Инструкцией.
- 2.4. Каждый ученик должен приготовиться к тренировке заранее: Нельзя есть и пить за 1,5 – 2 часа до начала занятия, тренироваться на полный желудок очень вредно для организма. Обязательно нужно сходить в туалет до тренировки, случайный удар в полный мочевой пузырь может быть исключительно опасным. Необходимо также высыпаться, чтобы ничто не мешало правильному и свободному дыханию. Во избежание травм, на руках и ногах ногти должны быть аккуратно подстрижены.
- 2.5. Запрещается входить в зал без разрешения педагога, самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём, кувыркаться на матах, залезать и прыгать вниз со скамеек, подоконников, «шведских лестниц» и спортивных снарядов. Нельзя открывать окна и двери одновременно, если в зале находятся люди, чтобы не допустить сквозняка. Нельзя баловаться светом и электроприборами.

2.6.Запрещается пользоваться в здании и около него открытым огнём. В случае пожара необходимо немедленно сообщить об этом педагога и быстро, но, не создавая паники, покинуть помещение или здание, уйти в безопасное место (на улицу) и помочь это сделать тем, кто самостоятельно передвигаться не в состоянии.

2.7.При малейшем недомогании ученик должен отпроситься у педагога с тренировки домой или попросить разрешения просто посидеть в зале. При очень плохом самочувствии для оказания ему первой помощи или экстренного вызова скорой медицинской помощи – сообщить об этом своему педагогу. Все ученики всегда должны немедленно сообщать педагогу, если кому-то из товарищей на тренировке стало плохо.

2.8.Обучающийся не должен приходить в зал на тренировку, если он болен простудными, инфекционными или другими опасными для окружающих заболеваниями. При появлении у ученика высокой температуры или других опасных заболеваниях он должен сообщить об этом педагогу.

### 3. Требования по соблюдению мер безопасности при проведении занятий и после окончания

3.1.Все команды на тренировке выполняются быстро (за 5 секунд), но выполнять их нужно осторожно и аккуратно. Занимая своё место в общем строю, не толкаться, чтобы не сбить своих товарищей с ног.

3.2.Соблюдать определённый педагогом интервал и дистанцию между занимающимися, чтобы случайно не задеть соседа во время занятия, выполняя упражнения, махи или удары руками и ногами во все стороны. Сосед также не должен никого ударить, случайные столкновения могут привести к травме.

3.3.Если ученик чувствует, что какое-то упражнение ему не под силу, что оно физически для него слишком тяжёлое, он может попросить педагога снизить для него нагрузку.

3.4. При отработке приёмов в парах, каждый ученик должен быть очень осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить боль своему партнёру. Особенno контролировать свои действия необходимо при изучении запрещённой техники, или опасных для здоровья приёмов, способных привести к вывихам суставов, растяжениям сухожилий и связок, трещинам или переломам костей, удушениям и так далее.

3.5. При отработке бросковой техники каждому нужно хорошо знать и правильно выполнять страховку при падениях (акробатические кувырки). Выполняя данную технику, всегда в первую очередь необходимо думать о безопасности своего партнёра и его страховке, обеспечивая ему максимальную безопасность при падении. Прежде, чем сделать подсечку, подножку, подбив или бросок при их изучении и детальной отработке (равно как и в других учебных ситуациях), необходимо сначала убедиться, что партнёр упадёт в безопасное место. Надо быть уверенным в правильности выполнения подобных приёмов прежде, чем их выполнять, и знать последствия неправильного их выполнения. Если ученик в чём-то не совсем уверен – необходимо лишний раз проконсультироваться у своего педагога, не стесняясь и попросить у него дополнительных объяснений.

3.6. При возникновении малейшей боли во время проведения болевого приёма, необходимо дать знать об этом своему партнёру, хлопая свободной рукой (или ногой) по нему, по себе или по полу. В этом случае партнёр обязан немедленно ослабить силу давления на ту часть тела, в котором возникла боль.

3.7. При нанесении партнёром сильных ударов или выполнении им болевых приёмов, при которых он не контролирует себя, необходимо его об этом предупредить. Если он это делает сознательно – немедленно сообщить об этом педагогу. При умышленном причинении своему партнёру или кому-то другому боли, виновный

отстраняется от тренировки, садится на «штрафную скамью» до конца занятия.

3.8. Ношение очков разрешается, однако во время боёв их необходимо снимать или заменять контактными линзами.

3.9. Все ученики обязаны соблюдать правила личной гигиены. На тренировке находиться в чистой и отглаженной форме, в чистой обуви. После тренировки принять душ (смыть с себя мылом пот) и сменить нижнее бельё. Форму аккуратно дома развесить сушиться. Стирать и гладить форму, чистить обувь сразу по мере загрязнения.

4. На занятиях по единоборствам строго запрещается:

4.1. Вести бой (поединок) в полный контакт без разрешения и контроля педагога или в его отсутствие, особенно с девочками, или более слабыми учениками, или младшими по возрасту, стажу занятий и квалификации, или меньшими по росту и весу, или с целью выяснения кто сильнее, или с целью демонстрации своей силы.

4.2. Надевать и носить во время тренировки драгоценности или металлические предметы: серёжки, цепи, перстни, кольца, браслеты, брошки, цепочки, часы, значки, булавки, заколки и прочие колющие и режущие предметы, способные нанести ранения и травмы себе и партнёру.

4.3. Экспериментировать со своим партнёром: как долго он может пробыть без дыхания при выполнении удушающих приёмов, выдерживать болевой приём, сможет ли он выдержать сильный удар и какой эффект получится от этих и подобных действий. Нельзя такие эксперименты ставить и на себе – это опасно для жизни и здоровья. Нельзя экспериментировать с техническими элементами данными тренером.

4.4. При работе с партнёром выполнять в очень быстром темпе (с большой скоростью) любые опасные для жизни и здоровья удары, боевые связки и приёмы.

- 4.5.Совершать сложные акробатические элементы (например, полёт-кувырок, сальто и им подобные) без разрешения, контроля, страховки и присутствия педагога.
- 4.6.Выполнять бросковую технику без разрешения, контроля и присутствия педагога, так же, как и без знания страховки при падениях.
- 4.7.Использовать макеты оружия не по назначению, нельзя применять технику ножевого боя на тренировках, не соблюдая простых правил безопасности и не убедившись, что противник, как и вы, надели защиту для глаз и лица.
- 4.8.Каждый ученик должен строго и точно соблюдать настоящую Инструкцию, беспрекословно и вовремя выполнять все команды педагога, и не делать ничего, что опасно для жизни и здоровья, и могло бы привести его самого, его партнёра или окружающих товарищей к травме.
- 4.9.Ученик, нарушивший настоящую Инструкцию или намеренно нанёсший ущерб здоровью кому-либо, несет персональную ответственность за свои действия.
- 4.10. На занятиях по единоборствам необходимо помнить, что жизнь и здоровье учащихся всегда стоит на первом месте.

## 5. Техника безопасности при занятиях спортом, единоборствами:

- 5.1.Одежда должна соответствовать виду единоборств. Если у ученика нет специальной амуниции, то необходимо надеть спортивную одежду с учетом рекомендаций педагога. Ногти на ногах и руках должны быть подстрижены, чтобы не ранить партнера по занятиям.
- 5.2.При занятиях единоборствами снимаются все украшения — кольца, серьги, цепочки и крестики. В случае отказа снять украшения инструктор имеет право удалить занимающегося из зала.

5.3. При наличии противопоказаний к занятиям, временных травм или иных причин, мешающих занятиям, необходимо незамедлительно сообщить педагогу.

5.4. Все занимающиеся должны беспрекословно выполнять педагога. Нарушение приказов и инструкций может привести к травмам. В этом случае ответственность лежит на ученике, нарушившем указание педагога.

5.5. Родители ожидают своих детей вне зала для занятий.

5.6. Нельзя пользоваться во время занятий помадой, сильными духами или одеколоном.

5.7. Если у вас не получаются определенные действия, то обратитесь к педагогу.

5.8. Люди, занимающиеся в зале равны друг перед другом независимо от опыта и социального положения.

5.9. Покидать зал во время занятий запрещено без разрешения. Самовольный уход из зала во время занятий снимает с педагога ответственность за обучающегося.

5.10. При отработке приёмов в парах, каждый ученик должен быть очень осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить боль своему партнёру. Особенно контролировать свои действия необходимо при изучении запрещённой техники, или опасных для здоровья приёмов, способных привести к вывихам суставов, растяжениям сухожилий и связок, трещинам или переломам костей, удушениям и так далее.

5.11. При отработке бросковой техники каждому нужно хорошо знать и правильно выполнять страховку при падениях (акробатические кувырки). Выполняя данную технику, всегда в первую очередь необходимо думать о безопасности своего партнёра и его страховке, обеспечивая ему максимальную безопасность при падении. Прежде, чем сделать подсечку, подножку, подбив или бросок при их изучении

и детальной отработке (равно как и в других учебных ситуациях), необходимо сначала убедиться, что партнёр упадёт в безопасное место. Надо быть уверенным в правильности выполнения подобных приёмов прежде, чем их выполнять, и знать последствия неправильного их выполнения. Если ученик в чём-то не совсем уверен – необходимо лишний раз проконсультироваться у своего тренера, не стесняться и попросить у него дополнительных объяснений.

5.12. При возникновении малейшей боли во время проведения болевого приёма, необходимо дать знать об этом своему партнёру, хлопая свободной рукой (или ногой) по нему, по себе или по полу. В этом случае партнёр обязан немедленно ослабить силу давления на ту часть тела, в котором возникла боль.

5.13. При нанесении партнёром сильных ударов или выполнении им болевых приёмов, при которых он не контролирует себя, необходимо его об этом предупредить. Если он это делает сознательно – немедленно сообщить об этом тренеру. При умышленном причинении своему партнёру или кому-то другому боли, виновный отстраняется от тренировки, садится на «штрафную скамью», повторно изучая настоящие Правила по технике безопасности на занятиях по рукопашному бою до конца занятия.

5.14. Каждый ученик должен строго и точно соблюдать настоящую Инструкцию, беспрекословно и вовремя выполнять все команды педагога, и не делать ничего такого, что опасно для жизни и здоровья, и могло бы привести его самого, его партнёра или окружающих товарищей к травме.

5.15. Ученик, нарушивший правила техники безопасности, или намеренно нанёсший ущерб здоровью кому-либо, несет персональную ответственность за свои действия.

5.16. На занятиях по единоборствам необходимо помнить, что жизнь и здоровье учащихся всегда стоит на первом месте.

5.17. Все ученики обязаны соблюдать правила личной гигиены. На тренировке находиться в чистой и отглаженной спортивной форме, в чистой обуви. После тренировки принять душ (смыть с себя мылом пот) и сменить нижнее бельё. Спортивную форму аккуратно дома развесить сушиться. Стирать и гладить форму, чистить обувь сразу по мере загрязнения.

6. Требования по соблюдению мер безопасности в аварийных ситуациях

6.1. При возникновении чрезвычайных ситуаций природного, техногенного или социального характера немедленно прекратить занятия и точно следовать командам учителя по эвакуации.

Инструкцию разработал:

Зам директора по УВР С.М. Юферев

### **Карта оценки выраженности волевых качеств обучающихся**

Метод педагогического наблюдения является когнитивным компонентом научного познания, который основан на чувственном и инструментальном измерении, описании. Метод педагогического наблюдения организован с помощью «Карты оценки выраженности морально-нравственных и волевых качеств обучающихся».

Данная карта заполняется педагогом и помогает дать оценку выраженности морально-нравственных и волевых качеств каждого обучающегося по критериям: низкий уровень – 0 баллов, средний уровень – 1 балл, высокий уровень – 2 балла.

В зависимости от выполняемых упражнений, педагогических ситуаций, отражающий уровень выраженности качества на данный период времени. Всего по данной методике предлагается организовать три среза: в начале первого года обучения, по окончании первого года обучения и по окончании второго года обучения. По результатам наблюдения возможно определить динамику показателей уровня морально-нравственной и волевой подготовленности.

№ п/п	Ф.И.О. обучающегося	Морально-нравственные и волевые качества воспитанников																	
		Целеустремленно-сть			Настойчивость и упорство			Смелость и решительность			Инициативность и самостоятельность			Самообладание и выдержка			Дисциплина и организованность		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3			

		срез															
1.																	
2.																	

## **Индивидуальная диагностическая карта обучающегося**

Метапредметные результаты обучения по программе снабжают обучающихся приемами использования универсальных действий в различных ситуациях, обеспечивают способность детей к самостоятельному усвоению новых знаний и умений, к саморазвитию и самосовершенствованию.

Педагогическое наблюдение во время образовательного процесса позволяет собрать оптимальную информацию о состоянии и динамике степени (уровня) выраженности универсальных действий в условиях освоения дополнительной общеобразовательной программы:

- диагностика проводится дважды в учебном году: стартовая (октябрь – ноябрь), итоговая (апрель – май);
- оценивается степень выраженности универсальных действий в различных видах деятельности: высокая, средняя, низкая.

Результаты наблюдений фиксируются в таблице:

Метапредметные результаты (УУД)	Критерии оценивания	Степень выраженности УУД (в - высокая, с – средняя, н – низкая)		Наличие/ отсутствие динамики развития
		Начало учебного года	Конец учебного года	
Регулятивные	<b>1. Умение составлять план действий:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– Определять и формулировать цель деятельности;</li><li>– Самостоятельно обнаруживать и формулировать проблему;</li><li>– Выбирать из предложенных и искать самостоятельные средства достижения цели;</li><li>– Выдвигать версии решений проблемы, осознавать конечный результат;</li><li>– Подбирать к каждой проблеме адекватную ей теоретическую модель;</li><li>– Планировать свою индивидуальную образовательную траекторию</li></ul>			

	<p><b>2. Осуществлять действия по реализации плана:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Соотносить свои действия с целью и исправлять ошибки самостоятельно;</li> <li>– Соотносить результат своей деятельности с целью и оценить его.</li> </ul> <p><b>3. Анализировать результат деятельности:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Сформулировать (детализировать, если необходимо) критерии оценки результата;</li> <li>– В ходе представления результата деятельности дать оценку: что получилось, что не получилось;</li> <li>– Самостоятельно осознавать причины своего успеха или неуспеха, корректировать свою деятельность;</li> <li>– Давать адекватную оценку качествам и чертам своего характера, проявившимся в деятельности на пути к цели.</li> </ul>			
Познавательные	<p><b>1. Извлекать информацию, ориентировать в своей системе знаний:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Делать предварительный отбор источников информации, добывать информацию;</li> <li>– Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из разных источников;</li> <li>– Ориентироваться в своей системе знаний и определять сферу своих жизненных интересов.</li> </ul> <p><b>2. Перерабатывать информацию для получения необходимого результата, в том числе для создания нового продукта:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Анализировать, сравнивать, классифицировать по ведущему признаку (или признакам) и обобщать понятия;</li> <li>– Самостоятельно выбирать основания и критерии для указанных логических операций;</li> <li>– Устанавливать причинно-следственные связи;</li> <li>– Создавать модели с выделением существенных характеристик объекта.</li> </ul> <p><b>3. Преобразовывать информацию из одного вида в другой и выбирать наиболее удобную для себя форму:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Понимать позицию автора информации, разделять/ не</li> </ul>			

	<p>разделять его мнение, аргументы, факты, гипотезы, теории;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Преобразовывать информацию в соответствии с поставленной задачей (проблемой и т.д.).</li> </ul>			
	<p><b>4. Формировать ИКТ-компетенции:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Уметь определять возможные цифровые источники сведений, производить поиск информации;</li> <li>– Самому создавать источники информации разного типа для разных аудиторий;</li> <li>– Использовать компьютерные и коммуникационные технологии как инструмент для достижения цели.</li> </ul>			
Коммуникативные	<p><b>1. Доводить свою позицию до окружающих, владеть приемами монологической и диалогической речи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Представлять свою точку зрения, отстаивать ее, приводить аргументы, подтверждать аргументы фактами;</li> <li>– Выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль;</li> <li>– Корректно убеждать оппонента в правоте своей позиции (точки зрения).</li> </ul>			
	<p><b>2. Принимать позицию (взгляды, точки зрения и т.д.) окружающих людей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Учиться критично относиться к своему мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения и корректировать его;</li> <li>– Понимая позицию собеседника, различать в его речи доказательства и факты от его собственного мнения;</li> <li>– Понимать систему взглядов и интересов своего собеседника.</li> </ul>			
	<p><b>3. Договариваться с людьми, согласовывать с ними свои интересы и взгляды, способствовать объединению усилий, чтобы сделать что-то сообща:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом по спорным вопросам и т.д.);</li> <li>– Предвидеть (прогнозировать) последствия коллективных решений;</li> <li>– Понимать, в чем состоит суть</li> </ul>			

	<p>общения: использовать различные виды общения, уметь ориентироваться в ситуации общения, определять коммуникативные намерения собеседника, участника группы;</p> <p>– Строить отношения с людьми с различными точками зрения на принципе толерантности, находить компромиссы.</p>			
--	---	--	--	--

Толкование степени выраженности УУД по заявленным критериям представлено в таблице:

Метапредметные результаты (УУД)	Степень сформированности УУД	Толкование степени выраженности УУД	Рекомендации педагогу
Регулятивные	Высокая	<p>Способен осмыслить учебную задачу как цель своей деятельности. В большинстве случаев, приступая к работе, планирует свои действия или успешно пользуется уже сформированными алгоритмами работы. В случае необходимости уточняет детали работы до начала работы. Осуществляя работу, точно придерживается имеющегося плана или отступает от плана лишь в деталях, сохраняя общую последовательность действий. Завершая задание, обязательно добивается запланированного результата. Закончив работу, проверяет ее, находит и исправляет ошибки. В случае необходимости способен обратиться за необходимой помощью и воспользоваться ею.</p>	<p>Следует развивать самостоятельность в учебной работе, поощрять найденные ребенком оригинальные и рациональные способы организации собственной деятельности.</p>
	Средняя	<p>В целом способен осмыслить учебную задачу как цель своей деятельности. При этом планирование и необходимые уточнения осуществляется уже в ход работы. Имея целый ряд сформированных алгоритмов работы, не всегда способен выбрать оптимальный. При реализации плана работы отступает от него в деталях, сохраняя общую</p>	<p>Нужно оказать ребенку организующую стимулирующую помощь. Необходимо развивать навыки планирования собственность деятельности и способность действовать в соответствии с планом, умение выбирать оптимальный алгоритм деятельности. Также следует формировать четкие представления об эталоне</p>

		<p>последовательность действий. Завершая работу, не всегда добивается результата. Результат работы не проверяет в связи с тем, что заранее убежден в его правильности или потому, что довольствуется любым результатом. В случае необходимости может обратиться за помощью, но всегда способен ею воспользоваться.</p>	работы и критериях ее оценки.
	Низкая	<p>Затруднено осмысление учебной задачи как цели деятельности. Приступает к работе, не имея плана; уточняющих вопросов не задает, хотя нуждается в пояснениях; действует импульсивно, хаотично. Если план работы предложен педагогом, в ходе деятельности грубо нарушает его, не замечая этого. Завершив задание, часто довольствуется ошибочным результатом. При этом, даже проверяя результат, допущенных ошибок не видит. Не способен обратиться за необходимой помощью и, даже если такая помощь оказана, не умеет ею воспользоваться.</p>	<p>Необходимо обучить умению ставить цель собственной деятельности, разрабатывать шаги по ее достижению, пошагово сверять свои действия с имеющимся планом. После завершения работы следует побуждать ребенка сравнивать полученный результат с эталоном, находить и исправлять допущенные ошибки и на этой основе давать самооценку. Желательно показывать ребенку, где можно получить помочь и как ею воспользоваться.</p>
Познавательные	Высокая	<p>Успешно воспринимает учебную информацию (как устную, так и письменную) с первого предъявления. Способен самостоятельно выделить новое и главное при интеллектуальной обработке учебного материала. Темп интеллектуальной деятельности несколько выше, чем у других учащихся. Результат работы получает, успешно воспроизводя предложенный алгоритм, в ряде случаев может действовать оригинальным, творческим способом. Способен дать развернутый ответ и обосновать его, аргументировать свою позицию. В большинстве случаев может дать объективную оценку результату своей работы, т.к. понимает суть допущенных ошибок.</p>	<p>Желательно поощрять творческий подход к решению учебных задач, развивать познавательный мотив.</p>

	Средняя	<p>Воспринимая учебную информацию (как устную, так и письменную), нуждается в дополнительных разъяснениях. При интеллектуальной обработке информации требуется некоторая (стимулирующая, организующая) помощь. Темп интеллектуальной деятельности средний. Результат работы чаще всего получает, воспроизведя предложенный педагогом алгоритм, хотя временами действует самостоятельно нерациональным, «длинным» путем. Давая правильный ответ, не всегда может аргументировать его, обосновать свою точку зрения. Не всегда может дать объективную оценку своей работы, хотя, как правило, видит допущенные ошибки.</p>	<p>Нужно оказать обучающемуся организующую и стимулирующую помощь. Необходимо развивать способность действовать рациональными способами, умение аргументировать свою позицию, обосновать полученный результат. Следует совершенствовать умение объективно оценивать свою работу.</p>
	Низкая	<p>Воспринимая учебную информацию, практически не в состоянии действовать самостоятельно; особые трудности вызывает информация, предъявляемая в письменной (устной) форме. Испытывает значительные затруднения при выделении нового и главного при интеллектуальной обработке информации. Темп интеллектуальной деятельности и ее результативность выражено снижены. Результат работы чаще всего получает путем «подгонки под ответ, а необходимость предъявлять его вызывает серьезные затруднения, ответы. Как правило, приходится «вытягивать». Не может объективно оценить свою работу, т.к. часто не видит своих ошибок или не понимает, что допустил их, в связи с тем, что во внутреннем плане не сформировано представление об эталоне работы. Освоение программы затруднено.</p>	<p>Пошаговое предъявление учебной информации с контролем ее усвоения. При интеллектуальной обработке информации необходима значительная обучающая, организующая и стимулирующая помощь учителя. Необходимо развивать приемы логического мышления, формировать представления об эталоне работы и критериях ее оценки. Для успешного освоения большинства учебных предметов требуется система дополнительных занятий.</p>
Коммуникативны	Высокая	Способен ясно и четко излагать	Не нуждается в специальной

е		<p>свои мысли, корректно отвечать на поставленные вопросы, формулировать вопросы собеседнику, а также возражать оппоненту. Умеет аргументировать свою позицию или гибко менять ее в случае необходимости. Способен подчиниться решению группы ради успеха общего дела. Всегда удерживает социальную дистанцию в ходе общения.</p>	<p>работе по развитию коммуникативных навыков.</p>
	Средняя	<p>Испытывает некоторые затруднения при изложении собственных мыслей, ответах на обращенные к нему вопросы в связи с волнением (ограниченным словарным запасом) и при попытках самостоятельно формулировать вопросы собеседнику. Не всегда способен отстоять свою позицию или разумно изменять ее. А также подчиниться решению группы для успеха общего дела. Возражая оппоненту, бывает некорректен. В ходе общения может нарушать социальную дистанцию.</p>	<p>Необходимо работать над совершенствованием умения излагать свои мысли, формулировать вопросы собеседнику и отвечать на поставленные вопросы. Желательно помочь ребенку в развитии способности отстаивать свою позицию или разумно менять ее. Следует работать над умением соблюдать социальную дистанцию в общении.</p>
	Низкая	<p>Не способен самостоятельно донести до окружающих собственные мысли и формулировать ответы на обращенные к нему вопросы, а также самостоятельно формулировать вопросы собеседнику. В ходе дискуссии, как правило, не корректен. Не может аргументировано отстаивать собственную позицию и гибко менять ее, т.к. не понимает необходимость этого шага. При взаимодействии в группе не подчиняется общему решению группы. Не способен строить общение с учетом статуса собеседника и особенностей ситуации общения.</p>	<p>Необходимо развивать приемы участия в дискуссии, формировать способность обосновывать свою позицию в споре, видеть общую цель группы и действовать в соответствии с нею, удерживать социальную дистанцию в ходе общения со взрослыми и сверстниками.</p>

## Комплекс физических упражнений

### «Уровень общей физической подготовленности»

На первом и на втором году обучения проводится контрольный комплекс физических упражнений для выявления уровня физической подготовленности обучающихся.

№	Виды испытаний	Уровень физ. подготовки	Возраст обучающихся, лет						
			07-10	10-11	12	13	14	15	16-17
1.	Прыжок вверх с места, см.	Высокий	32	37	41	46	50	53	55
		Средний	25	31	34	39	43	45	47
		Низкий	24	30	33	38	42	43	44
2.	Прыжок в длину с места, см.	Высокий	156	166	181	197	206	221	226
		Средний	141	151	166	181	191	206	213
		Низкий	140	150	163	180	190	205	210
3.	Челночный бег 3 x 10, сек.	Высокий	8,4	8,1	7,9	7,6	7,4	7,2	7,0
		Средний	9,0	8,7	8,4	8,1	7,9	7,7	7,4
		Низкий	9,6	9,3	8,9	8,6	8,4	8,2	8,0
4.	Подтягивание на высокой перекладине, раз	Высокий	4	5	6	7	8	9	10
		Средний	3	4	5	6	7	8	9
		Низкий	2	3	4	5	6	7	8
5.	Отжимание от пола, кол-во раз	Высокий	14	16	19	22	26	30	33
		Средний	12	14	17	20	24	28	31
		Низкий	10	12	15	18	21	24	28

### Оценка техники выполнения специальных упражнений

На втором году обучения проводится контрольный комплекс физических упражнений для выявления уровня подготовленности обучающихся.

#### **Упражнение «Забегания на мосту»:**

- «отлично» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, забегания без задержек, голова и руки при этом не смещаются;
- «хорошо» - менее крутой мост, незначительные смещения рук и головы с задержкой при забегании;
- «удовлетворительно» - низкий мост с упором на теменную часть головы значительные смещения рук и головы при забегании, остановка при переходе из положения моста в упор и наоборот.

#### **Упражнение «Перевороты с моста»:**

- «отлично» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, перевороты четкие, ритмичные, толчок одновременно обоими ногами;
- «хорошо» - менее крутой мост, перевороты с помощью маха рук;
- «удовлетворительно» - низкий мост, перевороты с раскачивания и поочередным отталкиванием ног.

#### **Упражнение «Вставание на мост из стойки и обратно в стойку»:**

- «отлично» - упражнения выполняются слитно, за счет прогиба и работы мышц ног и брюшного пресса;
- «хорошо» - выполняется слитно, без прогиба (опускается таз и сгибаются ноги в коленных суставах);
- «удовлетворительно» - выполняется без прогиба, с остановкой при помощи рук.
- Упражнение «Кувырок вперед, подъём разгибом»
- «отлично» - выполняется четко, слитно, с фиксацией в финальной фазе;
- «хорошо» - допущены незначительные ошибки в технике исполнения (потеря равновесия);
- «удовлетворительно» - нарушена слитность, потеря равновесия, помощь руками при выполнение переворота разгибанием.

Оценка за технические умения ставится «отлично», если спортсмен выполнил предложенное задание быстро, без остановок, в обе стороны, верно с точки зрения конечного результата. Оценка соответствует «хорошо», если спортсмен выполнил предложенное задание верно с точки зрения конечного результата, но недостаточно чётко, с паузами и шероховатостями в ходе исполнения. Оценка соответствует «удовлетворительно», если выполнение соответствовало предложенному заданию, но имело незначительные изъяны, как в ходе выполнения, так и с точки зрения конечного результата. Если задание не выполнено или выполнено некорректно с точки зрения конечного результата, то оценка технических навыков даёт 0 баллов.

## Индивидуальная карта спортсмена

Ф.И.О. спортсмена \_\_\_\_\_ Дата рождения \_\_\_\_\_

Индивидуальные параметры:

	Рост	Масса тела	Длина стопы
1 г. обучения			
2 г. обучения			

Показатели общей физической подготовленности:

Уровень	Физические упражнения									
	Прыжок вверх с места, см..		Прыжок в длину с места, см.		Челночный бег 3 x 10, сек.		Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз		Отжимание от пола, кол-во раз	
	1 г.о.	2 г.о.	1 г.о.	2 г.о.	1 г.о.	2 г.о.	1 г.о.	2 г.о.	1 г.о.	2 г.о.
Низкий										
Средний										
Высокий										
Динамика: 0 /+										

Показатели специальной физической подготовленности:

Показатели фиксируются на начало (Н) и конец (К) учебного года

Оценка	Суммарное время 6-ти прямых ударов руками, сек.		Суммарное время 6-ти боковых ударов руками, сек.		Суммарное время 6-ти «входов», сек.		Суммарное количество бросков, кол-во раз		Техническая подготовка		Спортивная деятельность (участие в спортивных соревнованиях, массовые разряды)	
	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К
Низкая												
Средняя												
Высокая												
Динамика 0/+												

## Спортивные игры

### Эстафета «раков»:

Игроков делят на 3-4 равные команды и выстраивают за линией старта в колонны по одному у края ковра. Направляющие становятся в положение упора сидя сзади лицом вперед. По сигналу, подняв с ковра таз и переставляя руки и ноги, они продвигаются к противоположному краю ковра, там разворачиваются и, двигаясь назад, финишируют. Как только первый игрок пересечет линию старта, упражнение начинает второй. Побеждает команда, игроки которой быстрее преодолеют этапы эстафеты и сделают меньше ошибок. Повторить 2-3 раза.

Правило. Если спортсмен коснулся ковра тазом, команде начисляется штрафное очко.

Вариант. Та же игра, но спортсмены передвигаются спиной вперед, а назад возвращаются лицом вперед.

**«Положи и подними мяч»:** Учащихся делят на 2 или несколько равных команд и строят в колонны по одному за краем ковра. У каждого направляющего в руках набивной мяч. По сигналу руководителя первые игроки бегут по прямой на противоположную сторону ковра до того места, где сталкиваются край ковра со стенкой, кладут мячи на ковер у стенки, возвращаются к ней спиной и, переставляя по ней руки, становятся на борцовский мост. После этого берут в руки мяч и, отталкиваясь им от стены, встают с моста, быстро возвращаются к своей команде и передают мяч следующему игроку, который выполняет то же задание. Второй передает мяч третьему и т. д., пока все участники пройдут этапы эстафеты. Побеждает команда, первый игрок которой быстрее других поднимет мяч над головой. Повторить 2-3 раза.

Правила.

1. Если мяч потерян, его поднимают и продолжают игру.
2. Вставать с моста разрешается, только опираясь о стену мячом.

Вариант. Та же игра, но спортсмен опускается на мост, держа мяч в руках и опинаясь им о стену.

**«Качалка» («Промокашка»):** Участников делят на 3-4 команды по 4-5 игроков в каждой, и строят за пределами ковра в колонны по одному с интервалами 2-3 м. На расстоянии 4-5 м от линии старта обозначают линию поворота. Направляющие становятся на колени, согнув руки и держа ладони вперед у груди. По сигналу руководителя первый игрок, прогибаясь, делает перекат вперед на грудь, упираясь руками в ковер, и, толкаясь руками и подставляя голову, переворачивается на борцовский мост с упором руками в ковер за головой. Затем толчком рук он возвращается в исходное положение. И так до линии поворота. После этого вскакивает на ноги и быстро финиширует, передавая эстафету следующему игроку хлопком по ладони. Игра продолжается, пока все игроки выполнят задание. Побеждает команда, последний игрок которой финиширует первым.

Правила:

1. За каждый преждевременный старт команде начисляется штрафное очко.
2. Если участник, не дойдя до места поворота, повернулся назад, его штрафуют так же.

Вариант. Та же игра, но спортсмен возвращается назад, переворачиваясь боком в положении «лягушка».

**«Мост» и «треугольник»:** Игроки двух команд выстраивают в колонны по одному за краем ковра. Интервал между ними - 3-4 м. Перед командами посреди ковра и за 1 м до его края чертят два круга диаметром 1 м. По сигналу направляющие быстро бегут к первому кругу, принимают положение борцовского моста. В этот момент вперед бросаются игроки, стоявшие в колонне вторыми, пролезают под мостом, бегут в дальний круг и становятся в нем в положение «треугольника» (упор головой и ступнями в ковер). Первый

участник любым способом поднимается с моста, бежит в дальний круг и пролезает между головой и ногами партнера. После этого оба игрока, взявшись за руки, бегут к своей команде. Как только они пересекут линию старта, вперед поочередно выбегают другие два игрока, а те, кто прибежал, становятся в конец колонны. И так, пока все пары выполняют задание, потом игру повторяют во второй раз, причем игроки меняются ролями. Побеждает команда, которая первой закончила эстафету. Повторить 2-3 раза.

Вариант. Та же игра, но с моста встают переворотом назад толчком обоих ног, а из «треугольника» - переворотом вперед на мост и переворотом назад толчком обоих ног.

**«Черепаха»:** Участников делят на 3-4 равные команды и выстраивают у края ковра в колонны по одному лицом к центру. Интервалы между командами - 2-3 м. Перед колоннами на расстоянии 5-6 м чертят линию поворота. Направляющие становятся в положение борцовского моста головой к линии. По сигналу игроки, перебирая руками и ногами и ставя голову лбом на ковер, двигаются до линии поворота, возвращают кругом и финишируют. Как только голова первого участника пересечет линию старта, стартует второй и т. д. Побеждает команда, которая быстрее преодолеет этап эстафеты. Повторить 2 – 3 раза.

Правило. Передвигаться можно только на борцовском мосту, не поднимаясь на гимнастический.

Варианты:

1. Та же игра, но участники передвигаются ногами вперед.
2. Та же игра, но передвигаются боком (правым или левым).
3. Та же игра, но участники передвигаются на гимнастическом мосту (для групп УТ-1,2 и старше).

**«Быстро вокруг головы!»:** Участников делят на 2 (или больше) равные команды и выстраивают в шеренги по краю ковра (в команде 5-6

игроков). Через центр чертят среднюю линию. По сигналу правофланговые подбегают к середине ковра напротив своих команд, выполняют толчком обоих ног переворот вперед на борцовский мост и забегают в правый бок (на 360 °) в положение моста. Затем любым способом поднимаются, бегом возвращаются к своим командам, хлопком по ладони передают эстафету следующему участнику и становятся в конце колонны. Игра продолжается, пока все игроки выполнят задание. Победительницей становится команда, участники которой быстрее других и без нарушений закончат игру. Повторить 2 - 4 раза, каждый раз выполняя забегания в другую сторону.

Правила.

1. Забегая, нельзя ложиться на спину.
2. Участники стартуют только после финиша предыдущего игрока. Если спортсмен нарушил это правило, он повторяет задание.

Варианты:

1. Та же игра, но забегание на 360 ° выполняют в обе стороны.
2. Та же игра, но забегание выполняют как в варианте 1, а встают с моста переворотом назад толчком обоих ног.
3. Та же игра, но выполняют перевороты с «треугольника» на мост и наоборот. Количество определяет руководитель.

**Эстафета с переворотами:** Участников делят на 3-4 команды по 4-5 игроков в каждой и выстраивают в шеренги на площади ковра, размыкая их на вытянутые руки. Дистанция между шеренгами - 2 м. По первому сигналу руководителя все игроки становятся в высокий партер. По второму сигналу правофланговый каждой команды вскакивает, подбегает ко второму участнику и, приседая сбоку, захватывает тулowiще партнера обеими руками хватом снизу, ложится грудью ему на спину и, толкаясь обеими ногами, делает переворот вперед до упора ногами в ковер и толчком ног переворот назад в исходное положение. Затем он перепрыгивает через него и тоже выполняет со следующим партнером и т. д. Как только первый игрок перепрыгнет через

другого, то передвигается в сторону на его место, и так каждый из следующих борцов. Спортсмен, который начал упражнение, перепрыгнув через последнего, становится в партер на его место, и в ту же минуту вскакивает второй игрок и делает то же. Побеждает команда, игроки которой быстрее окажутся на своих местах (как в начале игры). Повторить игру 2 - 3 раза.

Правила:

1. Если во время переворотов нижний игрок упадет, верхний повторяет упражнение еще раз и, независимо от правильности выполнения, продолжает игру.

2. За преждевременный старт игрока команда получает штрафное очко.

Указание к игре. Игру можно проводить с хорошо подготовленными учениками.

Вариант. Та же игра, но участники стоят на борцовском мосту (для спортсменов 3-го года обучения и УТ-1,2 года обучения).

**«Разведчики и «языки»:** Игроков делят на 2 равные команды и располагают на противоположных сторонах ковра в шеренгах в положении лежа на груди. Участники обеих команд рассчитываются по порядку. Одна команда - «разведчики», вторая - «языки». Руководитель называет номер, и соответствующие игроки выбегают к центру ковра. По свистку «разведчик» захватывает за туловище «языка» и пытается, оторвав его от земли, отнести в свою команду за ковер. «Язык» сопротивляется, пытаясь разорвать захват. Схватка длится 10-15 с. Если за это время «разведчику» удается отнести соперника за ковер, его команда получает очко. Когда все игроки примут участие в игре, подсчитывают количество «языков», и команды меняются ролями. Побеждает команда, которая больше пленила «языков».

Правила:

1. Захват можно производить за туловище или туловище с рукой спереди, сзади, сбоку.

2. Спортсмен освобождается от захвата только разрешенными в борьбе приемами.

**«Третий лишний с сопротивлением»:** Игроки располагаются по кругу ковра парами - один за одним лицом к центру. Тот, кто стоит вне круга, захватывает партнера на уровне пояса, сцепив руки в "замок". Руководитель назначает ведущего и беглеца. По команде ведущий догоняет беглеца, пытаясь захватить его. Тот пытается стать перед любой парой игроков. Участник, который стоит сзади, во время игры имеет право, не сходя с места, отрывать от ковра партнера и возвращать его в любую сторону, не давая встать перед ним спортсмену, который убегает. Игрок, стоящий впереди, выпрямляет руки навстречу беглецу, пытаясь, в свою очередь, захватить его и притянуть к себе. Если ему это удается, игрок, стоящий сзади, становится третьим-лишним и убегает от ведущего. Бегать можно как по кругу, так и через круг. Игра длится 3-4 мин. Руководитель отмечает лучших ведущих и самых ловких игроков и меняет местами участников игры. Повторить 2 - 4 раза.

**«Перетягивания в шеренгах»:** Игровых делают на 2 равные команды. Канат или шест кладут на середину ковра. Команды становятся в шеренги по обе стороны каната лицом друг к другу, участники держат канат в руках. По сигналу игроки тянут канат в свою сторону, пытаясь перетянуть соперников за пределы ковра. Побеждает команда, которая с 5 попыток больше раз перетянет соперников.

Варианты:

1. Та же игра, но игроки находятся в положении сидя лицом друг к другу, упираясь ступнями.
2. Та же игра, но спортсмены находятся в положении сидя спиной друг к другу, захватив канат согнутыми в локтях руками.

**«Моряки против рыбаков»:** Посередине каната завязывают цветную ленту и кладут его серединой на центр ковра. На расстоянии 1-2 м по сторонам от середины каната чертят две черточки. Игроков делят на 2 равные команды и располагают так: направляющие становятся возле черточки на ковре, другие - за ним у каната в шахматном порядке. У стоящих слева от каната, левая рука впереди; у стоящих справа, - правая. Игроки поднимают канат с ковра. По сигналу команды перетягивают канат, пытаясь перевести отметку за свою черту. Выигрывает команда, которая перетянет отметку за черту. Повторить 3-4 раза.

Правила:

1. Канат не отпускать.
2. Не перехватывать руки на канате.

Варианты:

1. Та же игра, но канат лежит на ковре. По сигналу команды поднимают его и сразу тянут.
2. Та же игра, но канат лежит на ковре, а команды стоят в колоннах на расстоянии 5-8 м от него. По сигналу игроки подбегают к канату, поднимают его и тащат.

**«Силачи»:** Участников делят на 2 равные команды по весовым категориям. Команды строят в шеренги лицом к гимнастической стенке на расстоянии 5-6 м. Два резиновых бинта, сложенные вдвое или втрое, крепят к гимнастической стенке серединой, оставив концы свободными. На полу чертят несколько линий с цифрами. Чем дальше от гимнастической стенки находится линия, тем больше цифра. Например, 2 м-5 очков, 2 м 10 см-6 очков, 2 м 20 см-7 очков и т. д. (в зависимости от упругости бинта, на усмотрение руководителя). По сигналу первый игрок подбегает к стенке, становится спиной к ней и, взяв в каждую руку конец бинта, идет вперед, пытаясь наступить ногой на дальнюю линию. Судья записывает цифру и громко объявляет ее. После этого игрок делает несколько шагов назад, отпускает бинт, бежит к своей

команде и касается рукой партнера. Тот повторяет упражнение. Когда все участники выполнят задание, объявляют общую сумму очков, которую набрала каждая команда. Команда, которая быстрее финишировала, получает дополнительно 4 очка. Повторить 2-3 раза.

Указания к игре:

1. Перед началом игры определяют, каким способом натягивать бинт (шнур, эспандер): одной или двумя руками; исходное положение рук (у плеч, сзади, сверху и т.д.).
2. Все игроки выполняют упражнение одинаково.
3. При повторном проведении игры команды меняют местами.

**«Вытолкни соперника»:** Игроков делят на 2 равные команды, примерно одинаковым весом и ростом, их располагают по кругу друг напротив друга в шеренгах. Участники держат руки за спиной в борцовском захвате. По сигналу игроки вбегают на ковер и пытаются вытолкнуть грудью за пределы ковра только того соперника, который стоит напротив него. Игра длится 1 мин. Побеждает команда, игроки которой за указанное время вытолкнут большее количество соперников. Повторить 3-4 раза.

Правила:

1. Запрещено выталкивать соперника руками.
2. Запрещается поворачиваться спиной к сопернику.
3. Нельзя с разбега бросаться на соперника.

**«Толкачи»:** Группу разделяют на 2 равные команды. В круг диаметром 2 м входят два игрока от противоположных команд примерно равные по весу. Они берутся руками за гимнастическую палку (правая рука каждого снаружи). Борьбу начинают по сигналу. Спортсмены пытаются с помощью палки (отпускать и выкручивать ее нельзя) вытолкнуть друг друга за пределы круга. Участник, который переступил линию, выбывает из игры и отдает

победное очко команде соперников. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Варианты:

1. «Бой петухов», который проводят по тому же правилу, но игроки прыгают на одной ноге, руки держат за спиной и выталкивают соперника грудью или плечом.
2. Та же игра, но держа две палки за концы (в каждой руке по палке).
3. «Бой петухов» с набивным мячом, прижатым к груди. Толкать мячом о мяч.

**«Борьба с шестом»:** Игроков делят на 2 равные команды, и они садятся за ковром с противоположных сторон. На ковер выходят двое соперников примерно одного веса и становятся в круг диаметром 4 м. В круге лежит шест длиной 3-3,5 м, толщиной 5-6 см. Игроки поднимают ее и захватывают с разных сторон левыми руками возле отметок, сделанных на расстоянии 1 м в каждую сторону от середины шеста, а концы ее - под правое плечо, установив середину над центром круга. По сигналу игроки выталкивают друг друга из круга в течение 1-2 мин. Затем то же делают другие пары соперников. Игрок выигрывает очко, если соперник выпустил шест с обеих рук, перехватил ее левой рукой за отметку ближе к центру, упал или стал на колено, вышел из круга обеими ногами. Побеждает команда, получившая больше очков. Повторить 2-3 раза.

Правила:

1. Нельзя захватывать шест за метровой отметкой, ближе к ее середине.
2. Конец жерди из-под правого плеча должен выходить наружу не менее чем на 15 см.

**«Цепь»:** Учащихся делят на 2 равные команды и выстраивают посередине ковра в шеренги лицом друг к другу с интервалами между участниками 0,5 м в шахматном порядке (игроки одной команды стоят между игроками другой). По первому сигналу руководителя игроки обеих команд

делают шаг вперед на свободные места, и соперники соединяют руки, захватив друг друга под локти и образовав «цепь» (игроки одной команды лицом в одну сторону, второй - в противоположную). Кисти рук соединяются, в борцовском захвате на груди. По второму сигналу каждая команда пытается в течение 1 минуты вытолкнуть соперников вперед за пределы ковра. Команда, которой это удается, получает очко. Повторить 3-4 раза. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Правила:

1. Если «цепь» разорвался, игру останавливают и начинают с центра, очко не начисляют ни одной из команд.
2. Если игрок одной из команд упал, победу присуждают соперникам.
3. Если упали игроки обеих команд, ни одна из них не получает очко, и игру начинают с центра.

Вариант: та же игра, но соперников тянут из ковра назад (в сторону своей спины).

**«Кто настойчивей?»:** Участников делят на 2 равные команды и выстраивают в шеренги лицом друг к другу возле средней линии, прочерченной через центр ковра, так, чтобы игроки одинаковых весовых категорий стояли напротив друг друга. Интервалы между игроками 0,5 м. По первому сигналу руководителя участники принимают положение упора лежа, руки перед линией и упираются правыми плечами. По второму сигналу каждый игрок, переступая вперед ногами и руками пытается вытолкнуть соперника за линию, обозначенную на расстоянии 3-4 м от средней. Окно команде приносит игрок, если ступни соперника оказались за линией. Игра длится 1-2 мин. После этого спортсмены упираются левыми плечами и повторяют игру. Побеждает команда, набравшая больше очков. Игру повторяют 2-3 раза с каждой стороны.

**«Кузнечики»:** Участников делят на 2 равные команды, которые, в свою очередь, образуют пары партнеров. Команды располагают на противоположных

сторонах ковра. Из каждой команды выходят на середину ковра первые пары. Один из игроков ложится на спину, другой – принимает положение упора лежа рядом с ним. По сигналу тот, кто находится в упоре лежа («кузнецик»), толчком ног и рук перепрыгивает через своего товарища в один и другой бок в течение 15 с. Команды громко подсчитывают количество прыжков. Затем участники меняются ролями и игру продолжают. Побеждает команда, чьи «кузнечики» выполнят больше прыжков. Повторить 2-3 раза.

**«Юнги»:** Игроков делят на 2 или более команд (в зависимости от того, сколько в зале есть гимнастических канатов). Под канаты кладут 2-3 мата. Команды строят в колонны по одному лицом к канату на расстоянии 3-4 м за линией старта. Направляющие занимают положение упора лежа (руки за стартовой линией). По сигналу руководителя они вскакивают на ноги, подбегают к канату, прыгают вверх, захватывая канат руками и ногами, и быстро лезут вверх до указанной отметки. Коснувшись ее рукой, опускаются вниз, перехватывая только руками, подбегают к своей колонне и передают касанием эстафету следующему игроку, который повторяет то же. Тот, кто финишировал, становится в конец колонны. Выигрывает команда, игроки которой первыми закончили игру и выстроились в колонну по одному. Повторить 3 - 4 раза.

Правила:

1. Опускаться можно только перехватывая руками.
2. Не позволяют становиться на ноги раньше, чем предыдущий игрок пересечет линию старта.
3. Если игрок не коснулся отметки, команда получает штрафное очко.

Варианты:

1. Та же игра, но стартуют с положениями: а) упора лежа ногами в сторону каната, б) лежа на груди головой или ногами в сторону каната, в) упора лежа сзади головой или ногами в сторону каната; г) упора сидя сзади спиной или ногами в сторону каната.

2. Та же игра, но лазание без помощи ног (из разных исходных положений).
3. Та же игра, но после старта выполняют кувырок вперед на ковре (или мате), лазание с помощью или без помощи ног, возвращаясь назад, снова выполняют кувырки вперед.

**Эстафета с препятствиями и подтягиванием:** Игроков делят на 2 или несколько команд (в соответствии с наличием в зале перекладин, колец, канатов) и строят в колонны по одному лицом к снарядам на расстоянии 4-5 м. Между колоннами и снарядами кладут в длину 2 мата на одном уровне. По сигналу руководителя направляющие подбегают к матам и выполняют кувырок прыжком, далее подбегают к перекладине (кольцам, канатам), подпрыгивают, захватывают ее хватом сверху, трижды подтягиваются, спрыгивают, подбегают к матам, снова выполняют кувырок прыжком и быстро финишируют. Как только первый коснется руки следующего игрока, он начинает бежать, повторяя те же упражнения. Побеждает команда, игроки которой быстрее и без ошибок закончат эстафету. Повторить 2 - 3 раза.

Правила:

1. Во время подтягивания подбородок должен подниматься над перекладиной (если упражнение выполняют на кольцах, - над нижним уровнем колец, на канате-выше хвата рук).
2. Игрок, который подтянулся меньше, приносит команде определенное количество штрафных очков (подтянулся 2 раза - 1 штрафное очко, 1 раз - 2 штрафных очка и т.д.).

Варианты: 1. Та же игра, но кувырок прыжком выполняют через чучело. 2. Та же игра, но подтянуться 4-5 раз (кувырок, как в варианте 1).

**«Трое на скамье»:** Учащихся делят на 2 равные команды (желательно, чтобы в команде было 9, 12 или 15 человек). В каждой из них по одной гимнастической скамейке. Скамейки устанавливают на полу за краем ковра, перпендикулярно к нему, и на них верхом садятся по трое игроков, держась

руками за края скамьи. Другие участники равномерно располагаются по обе стороны скамьи. По сигналу руководителя игроки быстро поднимают скамьи и, держа их в руках или поставив на плечо, бегом переносят за противоположный край ковра и опускают их на пол. Здесь на скамьи садятся новые тройки, а те, которых несли, занимают их места, и задание, повторяют в обратном направлении и т. д. Побеждает команда, которая быстрее «перевезет» всех «всадников» и выстроится в колонну по одному у скамьи. Повторить 2 - 3 раза. Указание к игре. Если игроков в командах мало, можно уменьшить количество «всадников» или переносить скамью без них.

**«Сбрось всадника»:** Игроков делят на 2 равные команды. Каждая команда образует пары - «конь» и «всадник». «Всадники» садятся на спины «лошадям», и команды строят на противоположных сторонах ковра друг против друга. По сигналу участники направляются к середине круга, и начинается борьба, цель которой стянуть любого из соперников с «коня», самому оставаясь в «седле». Игра длится 2-3 мин. Побеждает команда, в которой больше останется «всадников».

Правила:

1. Если оба «всадника» упали на ковер, они выбывают из игры.
2. В борьбу можно вступать с любым «всадником».
3. Запрещено толкать и бить соперника, захватывать за пальцы.

Варианты:

1. Та же игра, но «всадники» сидят на плечах.
2. Та же игра, но «кони» стоят в партере, «всадники» сидят у них на спинах (верхом).

**«Верхом на слоне»:** Игроков делят на равные команды по 6-7 учеников в каждой. По жребию одна команда становится «слоном». Один из игроков становится спиной к стене, второй из этой же команды, наклонившись, обхватывает его за талию, пряча голову под плечо, третий - за поясницу

второго и прячет голову ему под плечо и т. д. По сигналу игроки второй команды с разбега делают опорный прыжок, запрыгивая на «слона». Тот, кто прыгнул на «слона», не имеет права передвигаться вперед, держаться руками. Задача первого - запрыгнуть на «слона» как можно дальше, чтобы осталось больше места для других игроков. Когда все участники оседлают «слона», руководитель отсчитывает 10 с, после чего «слон» обворачивается на  $360^{\circ}$ . Те, кто находятся на «слоне», пытаются удержаться, не упасть. За того, кто упал, команда теряет очко. Затем команды меняются ролями. Если упал «слон», команды ролями не меняются. Игру повторяют, а победу одерживает противоположная команда. Побеждает команда, которая потеряла меньше очков. Игру повторяют 2-3 раза. Вариант. Та же игра, но голова «слона», которая стоит по диаметру ковра, направлена за ковер. «Слон» вращается на  $180^{\circ}$  и несет соперников до противоположного края. Если «слону» удается пронести соперников к краю ковра (считая по его голове), он побеждает. Команды меняются ролями.

**«Кто кого?»:** Игроков делят на пары по весовым категориям. Участников располагают на ковре произвольно. Каждая пара имеет гимнастическую палку. Ученики садятся на ковер лицом друг к другу и упираются ступнями вытянутых ног, палка в руках вперед (хват правыми руками снаружи). По сигналу каждый игрок, тянув палку на себя, пытается оторвать соперника от ковра. Тот, кому это удалось, получает очко. Повторить 5-6 раз. Спортсмен, набравший больше очков, побеждает. Игру можно проводить как командную.

Правила:

1. Палку выкручивать нельзя.
2. Запрещено менять захват.

Вариант. Та же игра, но упражнение выполняют сидя, упираясь спиной и держа вверху толстую палку. Участники пытаются наклоном вперед оторвать соперника от ковра.