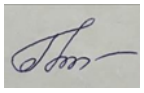
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 635 Приморского района Санкт-Петербурга
197373, Санкт-Петербург, Планерная ул., д. 73, корп. 1, лит. А http://school635.spb.ru/

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБОУ школы № 635
Приморского района Санкт-Петербурга
Протокол от 29.08.2025 № 1

УТВЕРЖДЕНО
Приказом ГБОУ школы № 635
Приморского района Санкт-Петербурга
от 29.08.2025 №371

ПРИНЯТО
с учётом мотивированного мнения родителей
(законных представителей)
Протокол заседания Совета родителей
от 11.09.2025 № 1

19.09.2025

X 

Документ заверен цифровой подписью
Директор ГБОУ школы №635
Подписано: Пименова Екатерина Сергеевна

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Направленность: *физкультурно-спортивная*
Уровень: *уровневая* (*базовая)*

«Греко-римская борьба»

Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор программы:
Мельников Александр Петрович
педагог дополнительного образования

2025 год

Содержание:

Пояснительная записка....3
Цель и задачи....4
Условия реализации программы....5
Результаты освоения программы....6
Перечень материально-технического обеспечения…....6
Кадровое обеспечение....6
Учебный план....7
Календарно-учебный график....7
Содержание программы....7
Календарно-тематическое планирование....10
Методы и приёмы обучению …....14
Оценочные и методические материалы....14
Литература....15

Пояснительная записка

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной и гармонически развитой личности. Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивная борьба дисциплина греко-римская борьба» (далее – Программа) позволяет обучающимся детально и более глубоко (в отличие от школьного курса) изучить избранный вид спорта. Реализация дополнительных общеобразовательных программ физкультурно-спортивной направленности требует использование многообразия методов и технологической работы, направленных на получение качественно новых услуг дополнительно образования, создание оптимальных условий для достижения ожидаемых результатов в обучении, воспитании, развитии обучающихся, удовлетворения их индивидуальных возможностей, потребностей, интересов раскрытия личного потенциала.

Программа включает в себя здоровье сберегающие технологии, которые создают максимально возможные для сохранения, укрепления и развития эмоционального, интеллектуального и физического здоровья обучающихся (условия обучения при отсутствии стресса, адекватности требований, методик обучения и воспитания; рациональная организация образовательного процесса, двигательного режима в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся и гигиеническими требованиями; создание благоприятного эмоционально - психологического климата).

Греко-римская борьба – это европейский вид борьбы, единоборство между спортсменами. В ходе поединка необходимо положить противника на лопатки, используя ряд технических приемов. Отличием этого вида борьбы от вольной является запрет на использование ног при выполнении приемов (зацепы, подсечки, подножки) и захваты руками ног. Победителем в поединке считается тот спортсмен, которому удастся прижать своего оппонента лопатками к ковру. Греко-римская борьба относится к олимпийским видам.

В основу учебной программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствие с законодательством Российской Федерации:

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ-273).
2. Федеральный Закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания».
3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07.12.2018, протокол № 3).
4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"».
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее — Порядок).

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным профессионального образования, программам основным среднего программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее - Целевая модель).
11. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».
12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
13. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

Адресат программы

Группы комплектуются из детей школьного возраста 7-17 лет, не имеющих противопоказаний к спортивной борьбе. Для допуска к занятиям учащиеся должны иметь справку от педиатра об отсутствии противопоказаний к занятиям борьбой. При формировании учебных групп обязательно учитывается возраст занимающихся.

Отличительные особенности

Процесс обучения строится на основе индивидуальных особенностей учащегося (возможностей, способностей, интересов, склонностей). игровых и соревновательных упражнений - является приоритетной формой занятий по борьбе.
При помощи игр решаются задачи повторения и закрепления разученных упражнений; воспитания самостоятельности, инициативы, развития творческих способностей детей; улучшается эмоциональный фон занятий.

Цель программы

формирование начальных знаний, культуры здорового, безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся, умений и навыков в греко-римской борьбе для дальнейшего перехода, обучающегося на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Задачи:
Обучающие:
• обучить техническим элементам и правилам единоборства;
• обучить тактическим действиям;
• обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях греко-римской борьбой. Развивающие (метапредметные):
Развивающие:
• развить тактические навыки и умения в сватке;
• развить физические и специальные качества;
• расширить функциональные возможности организма;

Воспитательные:

• воспитать чувство ответственности, дисциплинированность;

• воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;

Условия реализации программы

Условия набора и формирования групп

Реализация данной программы предполагает следующие формы обучения – очную.

Группы комплектуются из детей школьного возраста 7-17 лет, не имеющих противопоказаний к занятиям борьбой.

Для допуска к занятиям занимающиеся должны иметь: справку от педиатра об отсутствии противопоказаний к занятиям. Зачисление в группы осуществляется на основании заключенного договора на оказание дополнительных платных образовательных услуг между родителем (законным представителем) и ГБОУ школа № 635 Приморского района и оформляется приказом директора. Количественный состав группы не должен превышать 15 человек.

Занятия организуются в соответствии с действующим СанПиН и Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 г. N 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)", Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 «Об утверждении санитарно - эпидемиологических правил СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» иными актуальными нормативно-правовыми документами.

Особенности организации образовательного процесса

Программа рассчитана на один год обучения (1 год - 64 академических часа). Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу (45 минут).

Формы организации

Групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач;

Задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);

Фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);

Основной формой проведения является занятие по обучению борьбе, которое состоит из 3-х частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть занятия продолжается до 10 минут разъяснение задач и содержания занятия, ознакомление детей с упражнениями, которые они будут выполнять. В подготовительной части занятия внимание детей должно быть сосредоточено на правильности подготовки к занятиям и на выполнение задач и решения целей занятия.

Основная часть занятия — освоение, изучение и выполнение движений, бросков, техники выполнения этих движений. Эта часть занятия продолжается в течение до 25-30 минут и делится на два этапа. Первый этап непосредственно разминка на ковре, подготовка с использованием всех обучающих упражнений и методов (продолжительностью от 10 до 15 минут). И второй этап - постепенное снижение нагрузки с использованием игровых моментов, отработка бросков в парах, (продолжительностью от 5 до 10 минут).

Заключительная часть занятия включает в себя растяжку, лазание на канат., построение, краткое подведение итогов занятия с выделением успехов и неудач, как всей группы, так и отдельных учащихся. Подводя итоги необходимо выделить недостатки и ошибки, которые обязательно надо будет исправлять на последующих занятиях. Эта часть занятия длится до 10 минут, так же включая в себя организационные моменты по гигиеническим процедурам и контроль за тщательным вытиранием и просушиванием.
Кроме занятия по обучению борьбе, с набором необходимых условий, возможно проведение и других форм занятий: соревнования, эстафеты, спортивные праздники.
Язык реализации программы – русский.

Планируемые результаты
Личностные:
1. Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
2. Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
3. Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

Метапредметные:
1. Технически правильное выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности;
2. Понятие о здоровом образе жизни;
3. Видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека.

Предметные:
1. Значение борьбы в жизни человека;
2. Безопасное поведение на ковре, правила поведения и гигиены на занятиях, бережное использование инвентаря и оборудования;
3. Владение техникой борьбы, выполнения приемов в партере;
4. Умение самостоятельно контролировать свои действия на ковре во время выполнения заданий, игровых ситуаций.
5. Способы определения результативности
1. Наблюдения педагога за динамикой качества выполняемых заданий
2. Контрольные нормативы
3. Открытые занятия для родителей
4. Соревнования
5. Мониторинг

Перечень материально-технического обеспечения:
1. Для проведения занятий используется спортивный зал 22х12
2. борцовский ковер 8 Х 8
3. Инвентарь:
4. Скакалки
5. Набивной мяч
6. Мат гимнастический
7. Гантели
8. Канат
9. Турник
10. Манекен

Кадровое обеспечение
-Педагог дополнительного образования

Учебно-тематический план

№ п\п	Название раздела, темы	Количество часов в месяц									Формы контроля
		10	**11**	**12**	**01**	**02**	**03**	**04**	**05**	**всего**	
1. Объем реализации Программы по предметным областям											
1	Введение. Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	8	Беседа,опрос
2	Общая физическая подготовка	2	1	2	2	2	2	2	2	15	Наблюдение педагога, исправление ошибок
3	Специальная физическая подготовка	1	1	1	1	1	2	2	2	11	Оценка действий
4	Технико-тактическая подготовка	2	2	2	1	2	2	2	2	15	Оценка действий
5	Другие виды спорта и подвижные игры	2	1	1	2	1	2	2	1	12	Наблюдение
6	Контрольные занятия	0	0	0	0	0	1	1	1	3	Анализ результатов
7	Общее количество тренировочных часов в год	**8**	**6**	**7**	**7**	**7**	**10**	**10**	**9**	**64**	

Календарный учебный график реализации дополнительной общеразвивающей программы «Греко-римская борьба» на 2025-2026 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	02.10.2025 г.	31.05.2026 г.	32 недели	64 ч.	Два раза в неделю, 1 зан 45 мин., проводятся вт, четверг

Содержание программы:

Формы контроля и оценочные материалы

Методы и приемы обучения, используемые при реализации программы:

- практический (выполнение практических заданий);
- наглядный (наблюдения, изучение явлений, происходящих в окружающей
- словесный (инструктажи, беседы, разъяснения);
- работа с литературой (изучение, составление плана).

Формы контроля:
Основной формой работы в группах является учебно-тренировочное занятие.
Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:
- подготовительной (ходьба, бег, обще развивающие упражнения),
- основной (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, подвижных и спортивных игр и т.д.),
- заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов).
Для каждой группы программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов при переходе в следующие группы. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала. Важнейшим требованием к занятию ОФП является обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся.

Урок №1
Вводное занятие(2часа).
Теоретическая часть:
Введение в образовательную программу. Правила техники безопасности, пожарной безопасности, гигиены. Форма одежды. Режим занятий.
Практическая часть: Подвижная игра «Пятнашки».
Урок №2-10 (20 часов)
Теория.
Подвижная игра «Заморозка».
ОФП: пресс, отжимания, приседания
***Теоретическая часть*:** общие правила игр на тренировках.
Практическая часть: игра на ловкость и выявление активных детей. Не сложные задания на повышение общей физической подготовки. ОФП по типу облегченного кроссфита.
Практическая часть: Практическая работа Бег в среднем темпе ОРУ; Маховые движения в различных направлениях. Спортивно-подвижные игры.
Урок №11-15 (20 часов).
Игры на ловкость и выносливость.
Теоретическая часть: объяснение правил игры и ее пользы в повышении физических способностей.
Практическая часть: Игры на выносливость и выявление лидерских качеств.
Урок № 16-25 (20 часов).
Сдача вводных нормативо Медленный бег, ОРУ, СБУ; Различные подводящие упражнения с гирями и штангой.
Теоретическая часть: перечислить перечень нормативов, на какие группы мышц будет нагрузка и причину сдачи нормативов.
Практическая часть: сдача нормативов, необходимых для допуска к занятиям ОФП.
Урок № 26-35 (20 часов).
Бег в среднем темпе ОРУ; Упражнения с гантелями, гирями, штангой (приседания со штангой или гирями на плечах и груди, жим штанги стоя, сидя, лежа)
Теоретическая часть: рассказать какие элементы необходимо выполнять и для чего.
Практическая часть: повторить низкий старт. Показ, объяснение и выполнение упражнений на протяжении дальнейших тренировочных дней.

Урок № 36-45 (25 часов).
Легкоатлетические упражнения. Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др.
Теоретическая часть: объяснить правила пользования тренажёром, Беговая дорожка.
Практическая часть: Практическая работа Бег в среднем темпе ОРУ; Маховые движения в различных направлениях. Спортивно-подвижные игры.
Урок № 46-59 (12 часов).
Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК с предметами и без. Занятия на тренажерах .Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др.
Теоретическая часть: объяснить как и какие мышцы задействованы, отдых между подходами
Практическая часть: Практическая работа Бег в среднем темпе ОРУ; Маховые движения в различных направлениях. Спортивно-подвижные игры.
Урок № 60-64 (4 часа)
Бег в среднем темпе ОРУ; Упражнения с гантелями, гирями, штангой (приседания со штангой или гирями на плечах и груди, жим штанги стоя, сидя, лежа)
Теоретическая часть: объяснить как и какие мышцы задействованы, отдых между подходами
Практическая часть: Практическая работа Бег в среднем темпе ОРУ; Маховые движения в различных направлениях. Спортивно-подвижные игры.
Подвижная игра «Заморозка».

ОФП: пресс, отжимания, приседания

Теоретическая часть: общие правила игр на тренировках.

Практическая часть: игра на ловкость и выявление активных детей. Не сложные задания на повышение общей физической подготовки. ОФП по типу облегченного кроссфита.

Практическая часть: Бег в среднем темпе ОРУ; Маховые движения в различных направлениях. Спортивно-подвижные игры

Календарно-тематическое планирование

№ П/П	Дата	Общее кол-во часов	Тема, содержание
1	2.10	1	Вводное занятие, техника безопасности.
2	7.10	1	Теория. Подвижная игра «Заморозка». ОФП: пресс, отжимания, приседания.
3	9.10	1	Теория. Подвижная игра «Заморозка». ОФП: пресс, отжимания, приседания.
4	14.10	1	Игры на ловкость и выносливость.
5	16.10	1	Сдача вводных нормативов.
6	21.10	1	Игра «Заморозка». Знакомство с акробатическими элементами.
7	23.10	1	Освоение борцовской разминки. По одному и в парах. Игра на выбор обучающихся.
8	28.10	1	Работа в парах на руках. Переводы, нырки, швунги и т.д. Перетягивания, выталкивания, захваты. Игра на реакцию в парах «Пятнашки».
9	30.10	1	Тренировка на улице. Кросс. Различные виды переноски партнера.
10	6.11	1	Знакомство и изучение борьбы в партере. Накаты, полунакаты, перевороты и т.д. ОФП: подтягивания, борцовский и гимнастический мост, отжимания и т.д.
11	11.11	1	Игровой день. Игра «Борцовский рэгби» на коленях. ОФП.
12	13.11	1	Отработка в парах в партере. Отработка с сопротивлением в полсилы. Игровые упражнения на силу и скорость в партере.
13	18.11	1	Борьба из различных положений до балла. В стойке, партере, сидя. Захват корпуса, ноги или руки.
14	20.11	1	Работа на руках с сопротивлением в полсилы. Игра «Борцовский рэгби» на коленях. ОФП.

15	25.11	1	Борьба с захватом одноименной и разноименной руки. ОФП по типу облегченного кроссфита.
16	27.11	1	Отработка на руках с переводом в партере. Работа в партере после сваливаний и переводов.
17	2.12	1	Тренировочные схватки с сопротивлением в полсилы. Игра на силу, ловкость и стойкость «Слон».
18	4.12	1	Игровой день. ОФП.
19	9.12	1	Повторение отработки в партере. Накаты, полунакаты, перевороты. Игры на силу.
20	11.12	1	Отработка на руках и на работу в корпус в стойке.
21	16.12	1	Игровой день. Повышение ОФП.
22	18.12	1	Изучение и отработка приемов с ногами. Проходы в одну и две ноги, изнутри и снаружи, подножки, сбивания. ОФП. Игра в командах на ловкость и силу «Перетягивания».
23	23.12	1	Открытая тренировка. Демонстрация бросков и игр на сопротивление.
24	25.12	1	Изучение и отработка бросков со стойки. Вертушка, бросок через бедро.
25	30.12	1	Теория. Закрепление и пополнение знаний о правилах вольной борьбы и схожих с ней видов спорта. Игры, подготовленные обучающимися.
26	13.01	1	Работа на выносливость. Кросс. Различные виды переноски партнера.
27	15.01	1	Тренировочные схватки с сопротивлением в полную силу. Борьба в парах, тройках, пятерках.
28	20.01	1	Игровой день. Игра в футбол с элементами борьбы. ОФП: подтягивания, прыжки на скакалке, броски и перебрасывания медбола и др.
29	22.01	1	Повторить приемы в партере и работу на руках с переводами и сваливаниями.
30	27.01	1	Игровые действия в парах на ковре. Пятнашки, захваты, выталкивания и др.
31	29.01	1	Изучение и отработка бросков, сбиваний, сваливаний с захватом ног.
32	3.02	1	Тренировка на улице. Кросс. Различные виды переноски партнера.
33	5.02	1	Тренировочные схватки с сопротивлением в полсилы. ОФП.
34	10.02	1	Игры «Перетягивания» и «Слон». ОФП.

35	12.02	1	Отработка умений изученных приемов. Отработка с полным сопротивлением. Повышение ОФП.
36	17.02	1	Проведение минитурнира между обучающимися вольной борьбе.
37	19.02	1	Закрепление всех изученных элементов, бросков, упражнений.
38	24.02	1	Игровой день. Игры на выбор тренирующихся.
39	26.02	1	Борцовские игры. Подготовка и сдача переводных нормативов. Игры.
40	3.03	1	Тренировка на улице. Кросс. Различные виды переноски партнера.
41	5.03	1	Тренировочные схватки с сопротивлением в полсилы. ОФП.
42	10.03	1	Игры «Перетягивания» и «Слон». ОФП.
43	12.03	1	Отработка умений изученных приемов. Отработка с полным сопротивлением. Повышение ОФП.
44	17.03	1	Борцовские игры. Подготовка и сдача переводных нормативов. Игры.
45	19.03	1	Тренировка на улице. Кросс. Различные виды переноски партнера.
46	24.03	1	Тренировочные схватки с сопротивлением в полсилы. ОФП.
47	26.03	1	Игры «Перетягивания» и «Слон». ОФП.
48	31.03	1	Отработка умений изученных приемов. Отработка с полным сопротивлением. Повышение ОФП.
49	2.04	1	Проведение минитурнира между обучающимися вольной борьбе.

50	7.04	1	Закрепление всех изученных элементов, бросков, упражнений.
51	9.04	1	Игровой день. Игры на выбор тренирующихся.
52	14.04	1	Борцовские игры. Подготовка и сдача переводных нормативов. Игры.
53	16.04	1	Тренировка на улице. Кросс. Различные виды переноски партнера.
54	21.04	1	Тренировочные схватки с сопротивлением в полсилы. ОФП.
55	23.04	1	Игры «Перетягивания» и «Слон». ОФП.
56	28.04	1	Отработка умений изученных приемов. Отработка с полным сопротивлением. Повышение ОФП.
57	30.04	1	Проведение минитурнира между обучающимися вольной борьбе.
58	5.05	1	Закрепление всех изученных элементов, бросков, упражнений.
59	7.05	1	Игровой день. Игры на выбор тренирующихся.
60	12.05	1	Борцовские игры. Подготовка и сдача переводных нормативов. Игры.
61	14.05	1	Тренировка на улице. Кросс. Различные виды переноски партнера.
62	19.05	1	Тренировочные схватки с сопротивлением в полсилы. ОФП.
63	22.05	1	Игры «Перетягивания» и «Слон». ОФП.
64	26.05	1	Броски на скорость

Оценочные и методические материалы

Контроль результативности обучения осуществляется в виде входного контроля (оценивается наличие/отсутствие навыков плавания), промежуточного контроля в конце полугодия и итогового контроля в конце обучения по программе. Также к оценочным материалам можно отнести самоконтроль, а также взаимоконтроль внутри группы.

К формам подведения итогов относятся: открытые занятия для родителей, соревнования в рамках группы.

Критерии и нормы оценки знаний и навыков.
Техника владения двигательными умениями и навыками

Отличные знания	Хорошие	Удовлетворительные	Недостаточные
За выполнение, в котором:	За выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
ОПИСАНИЕ ДОСТИЖЕНИЙ на «ОТЛИЧНО» Выполнение бросков с высокой амплитудой, Проведений приемов в партере, Лазание по канату без ног	ОПИСАНИЕ ДОСТИЖЕНИЙ на «ХОРОШО» При выполнении приемов ученик допустил не более двух ошибок	ОПИСАНИЕ ДОСТИЖЕНИЙ на «УДОВЛЕТВ-НО» При выполнении приемов ученик допустил не более семи ошибок	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более трех значительных или две грубых ошибок.

Методы и приёмы:
1. Рассказ, беседа, образное объяснение, опрос
2. Жестикуляция и сигналы
3. Показ, разучивание, имитация упражнений
4. Индивидуальная страховка и помощь
5. Анализ выполнения упражнений
6. Исправление ошибок
7. Оценка (самооценка) двигательных действий
8. Подвижные игры и другие игровые приёмы
9. Соревновательный эффект

Литература по виду спорта:

1. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов. Учебно-методическое пособие/ Е.Я. Крупник, В.Л. Щербакова. - М.: Советский спорт, 2018.

2. Физическая подготовка борцов: учебное пособие/В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. –

М.: Дивизион, дополненное 2019.

3. Борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов/ Ю.А