

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 667 Невского района Санкт - Петербурга

РАССМОТРЕНА и ПРИНЯТА

УТВЕРЖДЕНА

Решением  
Педагогического совета  
ГБОУ школы №667  
Невского района Санкт-Петербурга  
Протокол от 30.08.2024 №1

Приказом директора  
ГБОУ школы №667  
Невского района Санкт-Петербурга  
от 30.08.2024 №31  
Директор С.Г. Назарова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ПРИКЛАДНАЯ ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ МАС-РЕСТЛИНГА»**

Возраст учащихся: 14-18 лет  
Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:  
Лукконен Галина Евгеньевна  
методист

Санкт-Петербург  
2024

Программа «Прикладная гимнастика с элементами мас-рестлинга» имеет физкультурно-спортивную направленность, общекультурный уровень обучения. Программа «Прикладная гимнастика с элементами мас-рестлинга» разработана в рамках реализации Национального проекта «Образование», Федерального проекта «Успех каждого ребенка», проекта «Школа возможностей» Программы развития системы образования в Невском районе Санкт-Петербурга, Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года в государственных бюджетных образовательных учреждениях, в поддержку проекта «Школа здоровья».

Программа «Общефизическая подготовка» разработана с учетом требований:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания»
- Приказа Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р);
- Распоряжения Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25.08.2022 № 1672-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательной организации дополнительного образования детей" // Постановление Главного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». (НОВЫЙ)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарноэпидемиологические 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)».
- Постановление правительства Санкт-Петербурга от 13.03.2020 № 121 «О мерах по противодействию распространению в Санкт-Петербурге новой корона вирусной инфекции (COVID-19)».
- На основе методических комментариев по проектированию дополнительных общеразвивающих программ. Издание второе, переработанное. – СПб.: РИС ГБНОУ «СПБ ГДТЮ», 2022.-40с.

Программа сформирована с учетом индивидуальных возможностей и психофизиологических особенностей учащихся, их образовательных потребностей, а также приоритетных направлений деятельности Центра дополнительного образования ГБОУ школы №667 Невского района Санкт-

Петербурга (далее – ЦДО) с ориентацией на соблюдение доступности, вариативности, преемственности и успешности учащихся, обеспечение получения качественного дополнительного образования всеми учащимися. Программа предусматривает интеграцию дополнительного, общего образования, а также внеурочной деятельности, как средство формирования метапредметных и личностных результатов обучения.

Программа «Общефизическая подготовка» предполагает не только развитие физических качеств учащихся, но и расширение общего кругозора школьника в области физической культуры, укрепление здоровья, формирования различных двигательных навыков, сообщение знаний о здоровом образе жизни.

Наша задача – сохранение и укрепление физического и психического здоровья всех участников образовательного процесса. Здоровье человека - важный показатель его личного успеха. Очень важно сделать занятия спортом доступными для всех. Физкультура не только продлевает жизнь, но и делает человека выносливым, стойким, сильным, укрепляет духовно. Не менее важно совместить занятия спортом с воспитанием привычки к здоровому образу жизни.

Программа «Прикладная гимнастика с элементами мас-рестлинга» создана специально для школы № 667 Невского района Санкт-Петербурга с учетом особенностей данной школы, а именно:

- с начала своего основания школа имеет богатый опыт организации и проведения физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий в школе, районе и городе;
- школа обладает профессионально подготовленным кадровым потенциалом в области физической культуры и спорта и хорошей материальной базой для этого;
- на базе школы открыт уникальный музей «Из истории советского и российского спорта», который предоставляет огромные возможности для творческой работы, как для учителей, так и для педагогов дополнительного образования школы. «Зал атлетизма» музея имеет крупнейшую коллекцию экспонатов в России и является площадкой обучения для учащихся объединения по теоретическим вопросам;
- школа уделяет большое внимание пропаганде здорового образа жизни всех участников образовательного процесса, а также родителей, выпускников школы и жителей микрорайона, школа неоднократно являлась экспериментальной площадкой районного и городского уровней по здоровьесбережению.

Прикладная гимнастика актуальна как в жизни, так и в любом виде спорта и необходима для развития таких качеств, как сила, быстрота, координация движений, выносливость и других физических качеств, необходимых для любого человека. Она включает в себя различные упражнения: акробатику, силовую гимнастику, прыжки и бег и различные сочетания данных упражнений.

Мас-рестлинг, это силовой эмоциональный вид спорта и отличается высоким оздоровительным эффектом. Чтобы заниматься этим видом спорта, нужно быстро реагировать, мгновенно изменять движения по направлению к сопернику, обладать силой, ловкостью, выносливостью. Схватки сопровождаются эмоциональным напряжением, выявляет активизацию деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем. Мас-

рестлинг развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Соединение прикладной гимнастики и элементов мас-рестлинга позволяет привлечь интерес детей к занятиям физическими упражнениями.

Актуальность программы – в освоении нового. Современного вида спорта для подростков и молодежи. Актуальность программы обусловлена потребностями школы в развитии физкультурно-спортивного направления деятельности, спросом на данный вид спорта со стороны детей и родителей, а также кадровым и материальным потенциалом для развития мас-рестлинга..

Адресат программы:

В объединение принимаются все желающие учащиеся 14-17 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физическими упражнениями (независимо от уровня владения данным видом спорта), мотивированные на занятия и имеющие навыки занятий физическими упражнениями в объеме основной школьной программы.

**Отличительной особенностью** программы является то, что, она использует потенциал школьного музея «Из истории советского и российского спорта» в образовательных и воспитательных целях, продолжает и укрепляет традиции школы, уделяет большое внимание развитию физических качеств школьников - выносливости, быстроты, силы, координации движений, личностных качеств обучающихся, воспитывает патриотов своей школы, района, города, страны.

Объем и срок реализации программы:

Программа рассчитана на 1 год обучения, 144 часа. (2 раза в неделю по 2 часа).

Уровень освоения программы – общекультурный и предусматривает освоение прогнозируемых результатов программы, презентацию результатов на уровне школы и района, участие в районных мероприятиях.

## **ЦЕЛЬ:**

создание условий для укрепления здоровья учащихся посредством занятий прикладной гимнастикой с элементами мас-рестлинга, развития основных физических качеств, совершенствование личностных качеств и обеспечение гражданско-патриотического воспитания учащихся.

## **ЗАДАЧИ:**

Образовательные

- сообщить учащимся необходимые теоретические знания по разделу прикладная гимнастика и мас-рестлинг;
- познакомить с видами прикладной гимнастики;
- обучить учащихся техническим приемам мас-рестлинга;
- дать представление об оздоровлении организма, улучшении самочувствия, понятии «Здоровый образ жизни» (ЗОЖ);
- обучить учащихся тактике и стратегии мас-рестлинга;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.
- научить правилам закаливания организма.

## Развивающие

- развить основные физические качества посредством занятий прикладной гимнастикой;
- способствовать развитию общей культуры учащихся;
- сформировать основные двигательные навыки, необходимые для прикладной гимнастики и мас-рестлинга;
- способствовать повышению работоспособности учащихся;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

## Воспитательные

- обеспечить формирование духовно-нравственных качеств учащихся на занятиях мас-рестлингом;
- способствовать социализации и адаптации учащихся в жизни школьного коллектива;
- сформировать убеждение в том, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности.
- пропагандировать здоровый образ жизни, который способствует профилактике преступности, наркозависимости, табакокурения и алкоголизма среди подростков;
- популяризировать участие учащихся совместно с родителями в спортивно-массовых мероприятиях и физкультурно-оздоровительных праздниках.

## Планируемые результаты освоения программы:

1. **Предметные:** получить знания о ЗОЖ, истории спорта и мас-рестлинга в частности, знать правила игры в мас-рестлинг и правила судейства игры, освоить технические приемы, развить физические качества быстроту, силу, выносливость, координацию движений, овладеть понятиями «Техника мас-рестлинга», «Тактика мас-рестлинга», знать правила проведения соревнования, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в спарринге и организации самостоятельных занятий мас-рестлингом, сформировать первичные навыки судейства.
2. **Метапредметные:** формирование гражданско-нравственной позиции в жизни и отношениях с окружающими людьми, овладение навыками социальной активности, овладение приемами деятельности в нестандартных ситуациях, формирование умения приема самостоятельных решений путем анализа внешней информации, формирование навыков работы в группе, владение различными социальными ролями в коллективе, овладение комплексом качеств, связанных с безопасной жизнедеятельностью личности.
3. **Личностные:** повышение у учащихся уровня культуры общения и поведения в коллективе и социуме, овладение учащимися навыками ЗОЖ и применение их в своей жизни.

## Организационно-педагогические условия реализации программы

**Язык реализации программы** – русский

**Формы обучения:** очная

**Особенности реализации программы:** организация учебного процесса с использованием

ресурсов школьного музея «Из истории советского и российского спорта» в образовательных и воспитательных целях, продолжение традиций школы, уделение большого внимания развитию физических качеств школьников.

**Условия набора в коллектив:** принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний и мотивированные на занятия мас-рестлингом. Набор в объединение производится, начиная с 31 мая до 10 сентября текущего года.

**Условия формирования групп:**

Программа предназначена для детей от 14-17 лет. Возможны как одновозрастные, так и разновозрастные объединения учащихся.

**Количество учащихся в группе:** наполняемость объединений в соответствии с технологическим регламентом, учетом вида деятельности и санитарных норм: 1-го года обучения 15 человек.

**Формы проведения занятий:**

беседа, обучающее занятие, тренинг, турнир, чемпионат, спортивный праздник.

**Формы организации деятельности учащихся:**

1. Групповая – организация работы в группе;
2. Индивидуально-групповая – чередование индивидуальных и групповых форм работы;
3. В подгруппах – выполнение заданий малыми группами;
4. В парах – организация работы по парам (при проведении занятий по Модулю № 1 – очная форма),
5. Индивидуальная – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем;
6. Коллективная – организация работы с разновозрастными детьми из разных групп перед выступлением (сводный хор, прогон спектакля и др., при проведении занятий по Модулю № 1 – очная форма),
7. Дистанционно - с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.
8. Модульно: проведение занятий по модулям (Модуль № 1 – очно, Модуль № 2 – дистанционно, с выполнением самостоятельной работы)».

**Кадровое обеспечение:**

Педагог дополнительного образования

**Материально-техническое оснащение программы:**

- Спортивный зал.
- Тренажерный зал
- Помост (доска упора)
- Палка для перетягивания
- Мячи набивные
- Силовые тренажеры
- Перекладина гимнастическая
- Турник

Лицензионное оборудование для мас-рестлинга

## Учебно-тематический план 1-го года обучения

№	Темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	*Вводное занятие	2	2	0
2	*Основы знаний	14		
	*Понятие о прикладной гимнастике и мас-рестлингу		6	0
	*Предупреждение травматизма		4	0
	*Правила соревнований		4	0
3	*Общая физическая подготовка в рамках прикладной гимнастики	10		
4	*Специальная физическая подготовка в рамках прикладной гимнастики	50	0	50
5	*Технические и тактические приемы мас-рестлинга	40		
	*Технические приемы			10
	*Тактика перетягивания палки			10
	*Учебно-тренировочные схватка			20
6	*Участие в проектах и мероприятиях	26	4	22
7	*Заключительное занятие	2	2	
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>22</b>	<b>122</b>

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

#### К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ

#### «ПРИКЛАДНАЯ ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ МАС-РЕСТЛИНГА»

на 2024-2025 учебный год

Разработчик:  
Лукконен Галина Евгеньевна  
методист

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября 2024 года	31 мая 2025 года	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**  
**«ПРИКЛАДНАЯ ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ МАС-РЕСТЛИНГА»**  
**на 2024-2025 учебный год**

Разработчик:  
Лукконен Галина Евгеньевна методист

**ЗАДАЧИ ПО ТЕКУЩЕМУ ГОДУ:**

**Образовательные**

- сообщить учащимся необходимые теоретические знания по разделу прикладная гимнастика и мас-рестлинг;
- познакомить с видами прикладной гимнастики;
- обучить учащихся техническим приемам мас-рестлинга;
- дать представление об оздоровлении организма, улучшении самочувствия, понятии «Здоровый образ жизни» (ЗОЖ);
- обучить учащихся тактике и стратегии мас-рестлинга;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.
- научить правилам закаливания организма.

**Развивающие**

- развить основные физические качества посредством занятий прикладной гимнастикой;
- способствовать развитию общей культуры учащихся;
- сформировать основные двигательные навыки, необходимые для прикладной гимнастики и мас-рестлинга;
- способствовать повышению работоспособности учащихся;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

**Воспитательные**

- обеспечить формирование духовно-нравственных качеств учащихся на занятиях мас-рестлингом;
- способствовать социализации и адаптации учащихся в жизни школьного коллектива;
- сформировать убеждение в том, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности.
- пропагандировать здоровый образ жизни, который способствует профилактике преступности, наркозависимости, табакокурения и алкоголизма среди подростков;
- популяризовать участие учащихся совместно с родителями в спортивно-массовых мероприятиях и физкультурно-оздоровительных праздниках.



## **Планируемые результаты освоения программы:**

**Предметные:** получить знания о ЗОЖ, истории спорта и мас-рестлинга в частности, знать правила игры в мас-рестлинг и правила судейства игры, освоить технические приемы, развить физические качества быстроту, силу, выносливость, координацию движений, овладеть понятиями «Техника мас-рестлинга», «Тактика мас-рестлинга», знать правила проведения соревнования, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в спарринге и организации самостоятельных занятий мас-рестлингом, сформировать первичные навыки судейства.

**Метапредметные:** формирование гражданско-нравственной позиции в жизни и отношениях с окружающими людьми, овладение навыками социальной активности, овладение приемами деятельности в нестандартных ситуациях, формирование умения приема самостоятельных решений путем анализа внешней информации, формирование навыков работы в группе, владение различными социальными ролями в коллективе, овладение комплексом качеств, связанных с безопасной жизнедеятельностью личности.

**Личностные:** повышение у учащихся уровня культуры общения и поведения в коллективе и социуме, овладение учащимися навыками ЗОЖ и применение их в своей жизни.

## **Содержание программы 1 года обучения**

### **1. Вводное занятие. 2 часа**

#### **2. Основы знаний. 14 часов**

- Понятие о прикладной гимнастике и мас-рестлингу, предупреждение травматизма.
- основные положения правил мас-рестлинга, правила соревнований.
- соревнования и их проведение
- врачебный контроль, самоконтроль
- краткие сведения о физиологии человека

### **3. Общая физическая подготовка в рамках прикладной гимнастики 10 часов**

#### **4. Специальная физическая подготовка в рамках прикладной гимнастики – 50 часов**

##### ***Упражнения для развития быстроты***

- По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходного положения: сидя, лежа на спине, на животе.
- Перемещения приставными шагами.
- Бег с остановками и изменением направления, челночный бег. Ускорения, повороты в беге.
- Бег с отягощением, занятия в тренажерном зале.
- Поднятия груза на месте и в движение.
- Упражнение на развитие силы, выносливости, скорости – движения.
- ОФП, как обязательное условие для качеств, двигательных навыков возможностей организма
- общая и специальная сила, методика ее развития
- упражнения на выносливость, быстроту реакции, ловкости и т.д.
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передвижения по доске.
- Упражнения для развития координации, ловкости, быстроты, правильной постановке ног, положения сед и т.д.
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении техники.
- Упражнения для развития физических качеств.
- Упражнения для развития качеств, необходимых при технике перетягивания палки.

### **5. Технические и тактические приемы мас-рестлинга– 40 часов**

#### **1. Технические приемы:**

- «Ушницкий»

- «Тяга верхней рукой»
- «Ключ»
- «Тяга с накручиванием»
- «Шаг»
- «Охсуу»
- «Тяга сидя»
- «Тяг в стойке»
- «Тяга с перехватом»

## 2. Тактика перетягивания палки.

- техника выполнения приемов перетягивания палки;
- прием рывка;
- перемещение по доске.

## 3. Учебно-тренировочные схватки:

- отработка навыков взаимодействия партнеров на помосте;
- отработка индивидуальных действий участников;
- индивидуальная техника защиты;
- индивидуальные действия в нападение.
- отработка навыков судейства школьных соревнований и республиканских.

На каждом занятии осуществляется общая физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

## 6. Участие в проектах и мероприятиях 26 часов

## 7. Заключительное занятие 2 часа

### Календарно-тематическое планирование программы на 2024-2025 учебный год

№ занятия	Наименование тем занятий	Количество часов		Даты занятий	
		теория	практика	план	факт
Наименование разделов					
1	Вводное занятие	2	0		
2	Тема 2. Основы знаний	2	0		
3	Тема 2. Основы знаний	2	0		
4	Тем Тема 2. Основы знаний	2	0		
5	Те Тема 2. Основы знаний	2	0		
6	Тема 2. Основы знаний	2	0		
7	Тема 2. Основы знаний	2	0		
8	Тема 2. Основы знаний	2	0		
9	Тема 3. Общая физическая подготовка в рамках прикладной гимнастики	0	2		

10	Тема 3. Общая физическая подготовка в рамках прикладной гимнастики	0	2		
11	Тема 3. Общая физическая подготовка в рамках прикладной гимнастики	0	2		
12	Тема 3. Общая физическая подготовка в рамках прикладной гимнастики	0	2		
13	Тема 3. Общая физическая подготовка в рамках прикладной гимнастики	0	2		
14	Тема 4. Специальная физическая подготовка в рамках прикладной гимнастики	0	2		
15	Тема 4. Специальная физическая подготовка в рамках прикладной гимнастики	0	2		
16	Тема 4. Специальная физическая подготовка в рамках прикладной гимнастики	0	2		
17	Тема 4. Специальная физическая подготовка в рамках прикладной гимнастики	0	2		
18	Тема 4. Специальная физическая подготовка в рамках прикладной гимнастики	0	2		
19	Тема 4. Специальная физическая подготовка в рамках прикладной гимнастики	0	2		
20	Тема 4. Специальная физическая подготовка в рамках прикладной гимнастики	0	2		
21	Тема 4. Специальная физическая подготовка в рамках прикладной гимнастики	0	2		
22	Тема 4. Специальная физическая подготовка в	0	2		

	рамках прикладной гимнастики				
23	Тема 4. Специальная физическая подготовка в рамках прикладной гимнастики	0	2		
24	Тема 4. Специальная физическая подготовка в рамках прикладной гимнастики	0	2		
25	Тема 4. Специальная физическая подготовка в рамках прикладной гимнастики	0	2		
26	Тема 4. Специальная физическая подготовка в рамках прикладной гимнастики	0	2		
27	Тема 4. Специальная физическая подготовка в рамках прикладной гимнастики	0	2		
28	Тема 4. Специальная физическая подготовка в рамках прикладной гимнастики	0	2		
29	Тема 4. Специальная физическая подготовка в рамках прикладной гимнастики	0	2		
30	Тема 4. Специальная физическая подготовка в рамках прикладной гимнастики	0	2		
31	Тема 4. Специальная физическая подготовка в рамках прикладной гимнастики	0	2		
32	Тема 4. Специальная физическая подготовка в рамках прикладной гимнастики	0	2		
33	Тема 4. Специальная физическая подготовка в рамках прикладной гимнастики	0	2		

34	Тема 4. Специальная физическая подготовка в рамках прикладной гимнастики	0	2		
35	Тема 4. Специальная физическая подготовка в рамках прикладной гимнастики	0	2		
36	Тема 4. Специальная физическая подготовка в рамках прикладной гимнастики	0	2		
37	Тема 4. Специальная физическая подготовка в рамках прикладной гимнастики	0	2		
38	Тема 4. Специальная физическая подготовка в рамках прикладной гимнастики	0	2		
39	Тема 5. Технические и тактические приемы мас-рестлинга	0	2		
40	Тема 5. Технические и тактические приемы мас-рестлинга	0	2		
41	Тема 5. Технические и тактические приемы мас-рестлинга	0	2		
42	Тема 5. Технические и тактические приемы мас-рестлинга	0	2		
43	Тема 5. Технические и тактические приемы мас-рестлинга	0	2		
44	Тема 5. Технические и тактические приемы мас-рестлинга	0	2		
45	Тема 5. Технические и тактические приемы мас-рестлинга	0	2		
46	Тема 5. Технические и тактические приемы мас-рестлинга	0	2		

47	Тема 5. Технические и тактические приемы мас-рестлинга	0	2		
48	Тема 5. Технические и тактические приемы мас-рестлинга	0	2		
49	Тема 5. Технические и тактические приемы мас-рестлинга	0	2		
50	Тема 5. Технические и тактические приемы мас-рестлинга	0	2		
51	Тема 5. Технические и тактические приемы мас-рестлинга	0	2		
52	Тема 5. Технические и тактические приемы мас-рестлинга	0	2		
53	Тема 5. Технические и тактические приемы мас-рестлинга	0	2		
54	Тема 5. Технические и тактические приемы мас-рестлинга	0	2		
55	Тема 5. Технические и тактические приемы мас-рестлинга	0	2		
56	Тема 5. Технические и тактические приемы мас-рестлинга	0	2		
57	Тема 5. Технические и тактические приемы мас-рестлинга	0	2		
58	Тема 5. Технические и тактические приемы мас-рестлинга	0	2		
59	Тема 6. Участие в проектах и мероприятиях	2	0		
60	Тема 6. Участие в проектах и мероприятиях	2	0		
61	Тема 6. Участие в проектах и мероприятиях	0	2		

62	Тема 6. Участие в проектах и мероприятиях	0	2		
63	Тема 6. Участие в проектах и мероприятиях	0	2		
64	Тема 6. Участие в проектах и мероприятиях	0	2		
65	Тема 6. Участие в проектах и мероприятиях	0	2		
66	Тема 6. Участие в проектах и мероприятиях	0	2		
67	Тема 6. Участие в проектах и мероприятиях	0	2		
68	Тема 6. Участие в проектах и мероприятиях	0	2		
69	Тема 6. Участие в проектах и мероприятиях	0	2		
70	Тема 6. Участие в проектах и мероприятиях	0	2		
71	Тема 6. Участие в проектах и мероприятиях	0	2		
72	Тема 7. Итоговое занятие	2	0		
	ИТОГО	144 часа			

### МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

№	Тема	Форма организации занятия	Методы и приемы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Тема 1	беседа	Рассказ, показ видеоматериала	инструкции по охране труда	Опрос
2	Тема 2	беседа	Рассказ. Показ. Комментирование. показ видеоматериала	Памятки. Инструкции. Картотеки. Видеоматериалы	Опрос.
3	Тема 3	Беседа, практические занятия, тренировка	Рассказ. Показ. Комментирование. показ видеоматериала	Комплекс упражнений. Показ видеоматериалов	Контрольные тесты
4	Тема 4	Беседа, практические	Рассказ. Показ. Комментирование.	Памятки. Инструкции. Комплексы	Контрольные тесты

		занятия, тренировка	показ видеоматериала	упражнений. Показ видеоматериалов	
5	Тема 5	Беседа, практические занятия, тренировка	Рассказ. Показ. Комментирование. показ видеоматериала.	Памятки. Инструкции. Комплексы упражнений. Показ видеоматериалов	Контрольные тесты
6	Тема 6	Конкурсы, соревнования. праздники	Проектная деятельность. Конкурсы. Участие в патриотических акциях.	Видеофильмы и записи интервью ветеранов спорта в музее. Библиографичный материал, мемуары известных спортсменов.	Дипломы, граммоты.
7	Тема 7	Практическое тестирование	диагностика	Круговая тренировка	Итоги диагностики. Анализ деятельности.

### **Методики и технологии.**

В обучении широко используются основные педагогические принципы:

- принцип сознательности и активности учащихся предполагает создание условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению, условий для осознания учащимся правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков.
- принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе методов обучения.
- принцип преемственности, последовательности и систематичности заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития.
- принцип доступности и посильности заключается в применении основного правила дидактики «от простого к сложному, от известного к неизвестному».

Широко используются современные образовательные технологии:

информационнокоммуникационные технологии, обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа), здоровьесберегающие технологии, технологии использования в обучении игровых методов (ролевых, деловых, и других видов обучающих игр), исследовательские методы в обучении, проектные методы обучения, разноуровневое обучение, проблемное обучение.

Основными видами деятельности являются: информационно-познавательная, репродуктивная, частично-поисковая и творческая.

Информационно-рецептивная деятельность учащихся предусматривает освоение учебной информации через рассказ педагога, беседу, самостоятельную работу с литературой. Репродуктивная деятельность учащихся направлена на овладение ими умениями и навыками выполнения работы по заданному технологическому описанию. Эта деятельность способствует развитию усидчивости, аккуратности учащихся.

Частично-поисковая и творческая деятельность предполагает самостоятельную или почти самостоятельную работу учащихся.



Взаимосвязь этих видов деятельности дает учащимся возможность освоить новые виды деятельности и проявить свои творческие способности.

#### Формы занятий

Лекции, сообщения, рассказы, обсуждения, планируемые и проводимые педагогом, развивают у учащихся способность слушать и слышать, видеть и замечать, наблюдать и воспринимать, говорить и доказывать, логически мыслить.

Праздники, конкурсы, творческие совместные работы помогают учащимся приобретать опыт взаимодействия, принимать решения, брать ответственность на себя, демонстрировать свои успехи, достойно принимать достижения других людей.

Проводимые экскурсии и соревнования, конкурсы и праздники способствуют развитию кругозора учащихся в области спорта и Олимпийского движения, дают возможность приобщиться к культурному наследию Петербурга, России. Все это создает базу для профессионального самоопределения учащихся.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности. Этому способствуют совместные обсуждения технологии выполнения заданий, а также поощрение, создание положительной мотивации, актуализация интереса, конкурсы и соревнования.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые.

- словесные методы: лекции, беседы, рассказ по теме.
- Наглядные: показ видеоматериала, показ работ учащихся и их обсуждение.
- Практические: ребята приучаются правильно организовывать место занятий физическими упражнениями, дозировать нагрузку, проводить разминку, участвовать в соревнованиях, Участвуют в мастер-классах с известными спортсменами в школьном музее.

Практические занятия должны быть построены на следующих принципах: индивидуального подхода к каждому ребенку в условиях коллективного обучения, доступности и наглядности; прочности в овладении знаниями, умениями, навыками; активности и взаимопомощи.

Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся знакомятся с охраной труда на занятиях, противопожарной безопасностью, с правильной организации учебного процесса, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного оборудования.

**Основные технологии**, используемые при реализации программы:

- здоровьесберегающие ;
- проектная деятельность;
- игровые технологии ;
- технологии коллективного творчества.

### Формы контроля:

- Педагогическое наблюдение
- Анализ качества выполнения заданий педагога
- Анализ приобретенных навыков общения
- Устный опрос
- Творческий показ
- Зачет
- Соревнование
- Сдача нормативов
- Анализ участия коллектива и каждого учащегося в мероприятии

### **Дидактические средства**

#### **Учебные и методические пособия для педагога и учащихся**

#### **Системы средств обучения:**

- Организационно-педагогические средства:
  - дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мас-рестлинг», поурочные планы, конспекты открытых занятий, проведенные в рамках реализации программы и на конкурсах;
  - методические рекомендации для педагогов по проведению занятий по мас-рестлингу;
  - методические рекомендации для родителей по воспитанию;
  - разработанные педагогом памятки по проведению соревнований, судейству, выездам, подготовки к спортивным мероприятиям и т.п.;
  - инструкции по охране труда.
- Дидактические средства
  - Картотека упражнений помас-рестлингу (карточки).
  - Схемы и плакаты освоения технических приемов в мас-рестлинге.
  - Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
  - Правила игры в мас-рестлинге.
  - Правила судейства в мас-рестлинге.
  - Регламент проведения турниров различных уровней.
  - Положение о соревнованиях по мас-рестлингу
  - Рекомендации
    - Банк видеоматериалов соревнований по мас-рестлингу с выступлением ведущих спортсменов России.
    - Фотографии известных спортсменов.
    - Компьютерные презентации, разработанные педагогом, по темам программы.
    - Банк видеоматериалов выступлений коллектива на соревнованиях и спортивных мероприятиях.

#### **Система средств контроля результативности обучения:**

- Диагностические и контрольные материалы (диагностические и информационные карты, анкеты для родителей, задания по темам программы «Мас-рестлинг»);
- Нормативные материалы по осуществлению групповых и массовых форм работы с учащимися (положения о соревнованиях, конкурсах, фестивалях)

### **СПОСОБЫ И ФОРМЫ ВЫЯВЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ**

- Беседа
- Опрос
- Наблюдение
- Праздничные мероприятия
- Фестивали

- Зачеты
- Конкурсы
- Соревнования
- Открытые и итоговые занятия
- Диагностика
- Анализ мероприятий
- Диагностические игры
- Анкетирование
- Анализ результатов участия детей в мероприятиях, в социально-значимой деятельности
- Анализ приобретенных навыков общения
- Анализ выполнения программ
- Самооценка учащихся
- Взаимообучение детей

#### СПОСОБЫ И ФОРМЫ ФИКСАЦИИ РЕЗУЛЬТАТОВ

- Грамоты
- Дипломы
- Журнал
- Анкеты
- Тестирование
- Протоколы диагностик

#### СПОСОБЫ И ФОРМЫ ПРЕДЪЯВЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

- Конкурсы
- Праздники
- Отчеты
- Переводные, итоговые занятия
- Открытые занятия
- Поступление выпускников в профессиональные учреждения по профилю
- Диагностические карты
- Тесты
- Аналитические справки
- Портфолио
- Защита творческих работ

## 2. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Система контроля результативности обучения по программе разработана на основе Положения ГБОУ школы №667 о формах, периодичности, порядке контроля результатов освоения обучающимися дополнительных общеразвивающих программ.

Критерии оценки результативности определяются в соответствии с реализуемой дополнительной общеразвивающей программой (Приложение 2 и Приложение 3).

В этих таблицах

**Показатели** - наглядно представляют ожидаемые результаты.

**Показатели** позволяют определить и **ключевые компетенции**, на которые делается упор при освоении программы.

**Критерии (мерило)** – совокупность признаков, на основе которых дается оценка показателей.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

**Входная диагностика** проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний, умений и навыков, возможностей детей

**Формы:**

-устный опрос;

-выполнение тестовых заданий;

-игровые задания;

Результаты участия в соревнованиях заносятся в «Карту учета творческих достижений».

Участие, призовые места, победа отмечаются в таблице баллами (от 1 до 5) в зависимости от уровня соревнований:

-в коллективе школы 1 балл

-на муниципальных, районных соревнованиях 2-3 балла

Педагог подсчитывает баллы каждого ученика и коллектива в целом, затем составляет рейтинг творческой активности каждого ребенка

Во время проведения входной диагностики педагог заполняет

Информационную карту, пользуясь следующей шкалой:

**Оценка параметров:**

Начальный уровень 1 балл

Средний уровень 2 балла

Высокий уровень 3 балла

**Уровень по сумме баллов:**

4-7 баллов – начальный уровень

8-12 баллов – средний уровень

13-15 баллов – высокий уровень

**Текущий контроль** отслеживается на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся

**Формы:**

-педагогическое наблюдение;

-опрос на выявление умения пересказать текст

-выполнение тестовых заданий на знание музейной терминологии и истории спорта; - анализ педагогом и учащимся качества выполнения заданий.

**Промежуточный контроль** предусмотрен 2 раза в год (декабрь, май) с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

**Формы:**

-устный опрос;

-выполнение тестовых заданий;

Участие в музейных мероприятиях (проектах, конкурсах);

Результаты участия в соревнованиях заносятся в «Карту учета творческих достижений».

Участие

, призовые места, победа отмечаются в таблице баллами (от 1 до 5) в зависимости от уровня соревнований:

-в коллективе школы 1 балл

-на муниципальных, районных соревнованиях 2-3 балла

-на городских соревнованиях 4-5 баллов

Педагог подсчитывает баллы каждого ученика и коллектива в целом, затем составляет рейтинг творческой активности каждого ребенка

**Итоговый контроль** проводится в конце обучения по программе.

**Формы:**

-открытое занятие для педагогов, сверстников, учащихся младших групп и родителей

-анализ участия коллектива и каждого учащегося в соревнованиях и спортивных мероприятиях;

### **3.ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ:**

#### **3.1 Нормативно-правовые акты**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания»
- Приказа Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р);
- Распоряжения Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25.08.2022 № 1672-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательной организации дополнительного образования детей" // Постановление Главного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». (НОВЫЙ)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарноэпидемиологические 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)».
- Постановление правительства Санкт-Петербурга от 13.03.2020 № 121 «О мерах по противодействию распространению в Санкт-Петербурге новой корона вирусной инфекции (COVID-19)».
- Проектирование дополнительных общеразвивающих программ. Методические комментарии. Издание второе, переработанное. - СПб.: РИС ГБНОУ «СПБ ГДТЮ», 2022. - 40 с.

#### **Предъявление результатов обучения:**

- Текущая диагностика – декабрь
- Итоговая диагностика – апрель-май

- Открытые занятия – апрель
- Формы проведения диагностики определены дополнительной общеразвивающей программой .

### Режим работы в период школьных каникул:

Занятия проводятся по утвержденному временному расписанию, составленному на период каникул в форме сборных творческих групп.

### 3.2. Дидактические средства и информационные источники (УМК).

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. В часы досуга. Составитель И. Н. Крайнева – СПб: «Кристалл», 1996. – 544 стр.
2. Мас-рестлинг: Международные правила по мас-рестлингу – Москва, 2015г
3. И. Ю. Григорьев, Якутские прыжки; правила соревнования – Якутск, 2012г.
4. А. А. Захаров, Мас – реслинг; учебное пособие – Якутск 2011г.
5. В. П. Кочнев. Национальные виды спорта. Программа для ДЮСШ – Якутск 2010г
6. П. И. Кривошапкин, масс – реслинг; Биохимические основы тактики и методики – Якутск 2014г
7. Современные проблемы физической культуры и спорта: материалы вузовской научно – практической конференции молодых ученых, студентов, аспирантов, соискателей и школьников (от 27 февраля 2013года, с. Чурапча, Республика саха (Якутия). – Чурапча: ООП ФГБОУ ВПО» ЧГИФКиС», 2013. – 176с

#### Образовательные платформы дистанционного обучения, используемые при реализации программы:

- <https://www.youtube.com>
- Коммуникационные сервисы социальной сети «ВКонтакте»
- Облачные сервисы Яндекс, Mail, Google
- Мессенджеры (Skype, Viber, WhatsApp)

### 3.3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ:

ЗАДАЧИ	РЕЗУЛЬТАТЫ	ФОРМЫ И СРЕДСТВА ВЫЯВЛЕНИЯ И ФИКСАЦИИ РЕЗУЛЬТАТОВ (ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ)	ФОРМЫ И СРЕДСТВА ПРЕДЪЯВЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ	Периодичность диагностики
Обучающие	Предметные			
Развивающие	Метапредметные			
Воспитательные	Личностные			



2.																				
3.																				
4.																				
5.																				
6.																				
7.																				
8.																				
9.																				
10.																				
11.																				
12.																				
13.																				
14.																				
15.																				
	%																			
	ИТОГ О																			

Приложение 2

**ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

о контроле результатов освоения обучающимися общеразвивающей программы объединения

\_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_ / 20 \_\_\_\_ учебный год

отдел \_\_\_\_\_

направленность \_\_\_\_\_

Название дополнительной общеобразовательной программы,

\_\_\_\_\_

год обучения \_\_\_\_\_, № группы \_\_\_\_\_

Педагог (Ф.И.О.) \_\_\_\_\_

Дата проведения контроля:



Промежуточный

Итоговый

Форма

проведения

контроля

Форма оценки результатов: Высокий уровень освоения программы - 90% - 100%.

Средний уровень освоения программы - 75% - 89%

Низкий уровень освоения программы – 60% - 74%

### Результаты промежуточного контроля

Всего диагностировано \_\_\_\_\_ учащихся

Из них по результатам контроля достигли уровня освоения программы:

Высокий - \_\_\_\_\_ чел.

Средний - \_\_\_\_\_ чел.

Низкий - \_\_\_\_\_ чел.

Подпись педагога \_\_\_\_\_

### Результаты итогового контроля

Всего диагностировано \_\_\_\_\_ учащихся

Из них по результатам контроля достигли уровня освоения программы:

Высокий - \_\_\_\_\_ чел.

Средний - \_\_\_\_\_ чел.

Низкий - \_\_\_\_\_ чел.

Подпись педагога \_\_\_\_\_

**Показатель качества обучения**  $A = ((B+C):D) \times 100\%$

сложить количество учащихся, имеющих высокий (B) и средний (C) уровень, разделить это число на общее количество учащихся в объединении (D) и умножить результат на 100%.

**Показатель качества обучения**  $A =$  \_\_\_\_\_ %

