

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

РАЗРАБОТАНА и ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета

ГБОУ школы № 667

Невского района Санкт-Петербурга

Протокол от 31.08.2023 № 1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом ГБОУ школы № 667

Невского района Санкт Петербурга

от 31.08.2023 № 36

Директор

С.Г. Назарова

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

Возраст учащихся: 14-17 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:
Лукконен Галина Евгеньевна
методист

Санкт-Петербург

2023

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 «Общездоровьесберегающая подготовка» предполагает не только развитие физических качеств учащихся, но и расширение общего кругозора школьника в области физической культуры, укрепление здоровья, формирование 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

№ п/п	Темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	*Вводное занятие	2	2	-
2	*Основы знаний	14		
	*Понятие о прикладной гимнастике и мас-рестлингу		6	-
	*Предупреждение травматизма		4	-
	*Правила соревнований		4	-
3	*Общая физическая подготовка в рамках прикладной гимнастики	10		10
4	*Специальная физическая подготовка в рамках прикладной гимнастики	50		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	
	Итого:	144	22	122

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

ПРИНЯТ

Педагогическим советом

ГБОУ школы № 667

Невского района Санкт -Петербурга

Протокол 31.08.2023 № 1

УТВЕРЖДЕН

Приказом ГБОУ школы № 667

Невского района

Санкт – Петербурга

от

31.08.2023 № 36

Директор

С. Г. Назарова

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ

«ПРИКЛАДНАЯ ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ МАС-РЕСТЛИНГА»

1 год обучения

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 2023года	31 мая 2024 года	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

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

ПРИНЯТА

Педагогическим советом

ГБОУ школы № 667

Невского района Санкт -Петербурга

Протокол 31.08.2023 № 1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом ГБОУ школы № 667

Невского района Санкт –

Петербурга

31.08.2023 № 36

Директор _____

С. Г. Назарова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ
ПРОГРАММЕ**

«ПРИКЛАДНАЯ ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ МАС-РЕСТЛИНГА»

1 год обучения

Разработчик:
Разработчик: Лукконен Галина
Евгеньевна методист

Санкт-Петербург

2023

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;
- популяризировать участие учащихся совместно с родителями в спортивно-массовых мероприятиях и физкультурно-оздоровительных праздниках.

Планируемые результаты освоения программы:

-
4. **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.
 5. **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.

6. **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 2023-2024 учебный год**

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

13	Тема 3. Общая физическая подготовка в рамках прикладной гимнастики		2		
14	Тема 4. Специальная физическая подготовка в рамках прикладной гимнастики		2		
15	Тема 4. Специальная физическая подготовка в рамках прикладной гимнастики		2		
16	Тема 4. Специальная физическая подготовка в рамках прикладной гимнастики		2		
17	Тема 4. Специальная физическая подготовка в рамках прикладной гимнастики		2		
18	Тема 4. Специальная физическая подготовка в рамках прикладной гимнастики		2		
19	Тема 4. Специальная физическая подготовка в рамках прикладной гимнастики		2		
20	Тема 4. Специальная физическая подготовка в рамках прикладной гимнастики		2		
21	Тема 4. Специальная физическая подготовка в рамках прикладной гимнастики		2		
22	Тема 4. Специальная физическая подготовка в рамках прикладной гимнастики		2		
23	Тема 4. Специальная физическая подготовка в рамках прикладной гимнастики		2		
24	Тема 4. Специальная физическая подготовка в рамках прикладной гимнастики		2		

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

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

50	Тема 5. Технические и тактические приемы маст-рестлинга		2		
51	Тема 5. Технические и тактические приемы маст-рестлинга		2		
52	Тема 5. Технические и тактические приемы маст-рестлинга		2		
53	Тема 5. Технические и тактические приемы маст-рестлинга		2		
54	Тема 5. Технические и тактические приемы маст-рестлинга		2		
55	Тема 5. Технические и тактические приемы маст-рестлинга		2		
56	Тема 5. Технические и тактические приемы маст-рестлинга		2		
57	Тема 5. Технические и тактические приемы маст-рестлинга		2		
58	Тема 5. Технические и тактические приемы маст-рестлинга		2		
59	Тема 6. Участие в проектах и мероприятиях		2		
60	Тема 6. Участие в проектах и мероприятиях		2		
61	Тема 6. Участие в проектах и мероприятиях		2		
62	Тема 6. Участие в проектах и мероприятиях		2		
63	Тема 6. Участие в проектах и мероприятиях		2		
64	Тема 6. Участие в проектах и мероприятиях		2		
65	Тема 6. Участие в проектах и мероприятиях		2		
66	Тема 6. Участие в		2		

	проектах и мероприятиях				
67	Тема 6. Участие в проектах и мероприятиях	2			
68	Тема 6. Участие в проектах и мероприятиях	2			
69	Тема 6. Участие в проектах и мероприятиях		2		
70	Тема 6. Участие в проектах и мероприятиях		2		
71	Тема 6. Участие в проектах и мероприятиях		2		
72	Тема 7. Итоговое занятие		2		
	ИТОГО	144 часа			

1. 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 занятия, тренировка	Рассказ. Показ. Комментирование. показ видеоматериала	Памятки. Инструкции. Комплексы упражнений. Показ видеоматериалов	Контрольные тесты
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	Видеофильмы и записи интервью ветеранов спорта в музее. Библиографичный	Дипломы, грамоты.

			акциях.	материал, мемуары известных спортсменов.	
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 о 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

отуровня 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			

*В приложении к программе **Мониторинг результатов** и **Карты педагогического мониторинга** (Приложение 1, 2, 3)*

Освоение Программы предусмотрено как в очном, так и в дистанционной формах обучения

Использование традиционных и инновационных методов и технологий позволяет формировать у обучающихся **ключевые компетенции:**

- ценностно-смысловой,
- общекультурной,
- учебно-познавательной,
- информационной,
- коммуникативной,
- социально-трудовой,
- компетенции личностного самосовершенствования.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Воспитание - деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Используется модульный принцип построения воспитательной работы: инвариантный (обязательный для всех учреждений дополнительного образования) и вариативный (по выбору образовательного учреждения).

Согласно модульному принципу **Программа воспитания ГБОУ школы № 667 Невского района Санкт-Петербурга имеет:**

Инвариантные модули:

- Раздел «Основные школьные дела»
- Раздел «Внешкольные мероприятия»
- Раздел «Предметно-пространственная среда»
- Раздел «Работа с родителями (законными представителями)»
- Раздел «Самоуправление»
- Раздел «Профилактика и безопасность»

Раздел «Социальное партнерство»

Раздел «Профориентация»

Вариативные модули:

- Раздел «Школьные медиа»
- Раздел «Школьный музей»
- Раздел «Добровольческая деятельность»
- Раздел «Лагерь дневного пребывания»

Выбор инвариантных модулей обусловлен специфическими формами организации дополнительного образования, через которые успешно решаются задачи воспитания, и приоритетными направлениями, которые определяет государственная политика в области образования. Данные модули тесно связаны с деятельностью педагогов в рамках реализации дополнительных общеобразовательных программ.

Выбор вариативных модулей обусловлен особенностями учреждения и тематикой ответственной деятельности, определенной отделом образования.

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ

по воспитательной работе на учебный год с учетом календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры

ИНВАРИАНТНЫЕ МОДУЛИ ПРОГРАММЫ¹

План мероприятий по реализации модуля «Основные школьные дела»

№	дата	образовательные события	мероприятие	аудитория	ответственный

План мероприятий по реализации модуля «Внешкольные мероприятия»

№	дата	образовательные события	мероприятие	аудитория	ответственный

План мероприятий по реализации модуля «Предметно-пространственная среда»

¹ Инвариантные модули тесно связаны с деятельностью педагогов в рамках реализации дополнительных общеразвивающих программ.

№	дата	образовательные события	мероприятие	аудитория	ответственный

План мероприятий по реализации модуля «РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ»

№	дата	образовательные события	мероприятие	аудитория	ответственный

План мероприятий по реализации модуля «ПРОФИЛАКТИКА И БЕЗОПАСНОСТЬ»

№	дата	образовательные события	мероприятие	аудитория	ответственный

ВАРИАТИВНЫЕ МОДУЛИ²

План мероприятий по реализации модуля «ШКОЛЬНЫЕ МЕДИА»

№	дата	образовательные события	мероприятие	аудитория	ответственный

План мероприятий по реализации модуля «ШКОЛЬНЫЙ МУЗЕЙ»

² Вариативные модули реализуются в программах, определяющих особенности учреждения и с тематикой деятельности, определенной отделом образования, как деятельность опорного центра.

№	дата	образовательные события	мероприятие	аудитория	ответственный

План мероприятий по реализации модуля «ДОБРОВОЛЬЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ»

№	дата	Образовательные события	мероприятие	аудитория	ответственный

План мероприятий по реализации модуля «Лагерь дневного пребывания»

№	дата	Образовательные события	мероприятие	аудитория	ответственный

13.																				
14.																				
15.																				
	%																			
	ИТОГО																			

Приложение 3

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 $A =$ _____ %

