

Муниципальный орган управления образованием
Управление образованием ГО Красноуфимск
**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа городского округа Красноуфимск»**

Согласовано:
на заседании педагогического
совета №5 от 30.05.2023 г.

Утверждено:
Директор МАУ ДО «Спортивная школа
городского округа Красноуфимск»
_____ Чуканов В.И.
приказ №123-ОД от 01.06.2023г.

**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
по спортивной (вольной) борьбе**

Возраст обучающихся: 7-8 лет
Срок реализации программы – 2 года

Автор-составитель:
Спелков Алексей Валентинович, ВКК,
тренер-преподаватель МАУ ДО «Спортивная
школа городского округа Красноуфимск»

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат 454fa330e70e1e26221ee41838bfbc5f02c644e4
Владелец **Чуканов Владимир Иванович**
Действителен с 02.03.2023 по 25.05.2024

г.Красноуфимск
2023 год

Оглавление

Комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты).....	3
Комплекс организационно-педагогических условий, включая формы аттестации	7
Список литературы	18

Комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты)

Пояснительная записка

Направленность – физкультурно-спортивная.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по спортивной (вольной) борьбе (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

Федеральным Законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ);

Федеральным законом РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);

Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее — СанПиН);

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее — Порядок);

Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;

Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

Письмом Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».

Письмом Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

Приказом Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

Вольная борьба – вид спорта, заключающийся в единоборстве двух спортсменов по определённым правилам; с применением различных приёмов (захватов, бросков, переворотов, подсечек и т. п.), в котором каждый из соперников пытается положить другого на лопатки и победить. В вольной борьбе разрешены захваты ног противника, подсечки и активное использование ног при выполнении какого-либо приема. Вольная борьба является тандемом гибкости и силы. В силу специфики борьбы особое место в тренировках уделяется проработке «моста», положения атлета при котором ковра касаются только руки, лоб, иногда подбородок, и пятки, а спина изогнута дугой. Для развития гибкости используется разучивание определённого набора акробатических упражнений: кувырки, колесо, фляк, рондат, стойка и хождение на руках, подъём со спины прогибом. Без крепких и эластичных суставов, кровеносных сосудов и лимфосистемы боец не имеет шансов на победу, поэтому тщательным образом отрабатывается техника падения и самостраховки. Технические действия отрабатывают на манекене (кукле, чучеле), а затем и в работе с партнёром.

В учебных схватках оттачивается техника и развивается специальная выносливость. Выносливость играет большую роль. Силу развивают на снарядах (перекладина, брусья), а также работой с отягощениями (рекомендуются - приседания, становая тяга, жимы штанги лёжа/стоя, упражнения из пауэрлифтинга/бодибилдинга/тяжёлой атлетики), без отягощения (отжимание от пола), работа со жгутом. Вольная борьба хорошо развивает выносливость. Разгадать замысел противника, быстро оценить обстановку, принять решение — все это в доли секунды, ведь схватка протекает бурно и обстановка меняется быстро, для этого нужна мгновенная реакция и сообразительность. Вольная борьба развивает способность быстро и точно мыслить, необыкновенно интенсивно развивает человеческие качества.

Актуальность программы обусловлена следующим: занятия физической культурой и спортом приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, способствует физическому развитию, воспитывает морально-волевые качества, мотивирует на достижение успеха.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально-активные формы деятельности, а именно в занятия избранным видом спорта.

Программа составлена с учетом потребности населения муниципального образования Городской округ Красноуфимск.

Отличительные особенности программы.

Основной особенностью данной программы является её направленность на оптимизацию физического развития обучающихся средствами спортивной (вольной) борьбы.

Новизна программы заключается в использовании различных способов обучению навыков спортивной (вольной) борьбы.

Адресат программы.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: с 7 до 8 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

Программа не предусматривает конкурсного отбора.

Возраст 7-8 лет относится к младшему школьному возрасту. В этом возрасте продолжает формироваться структура тканей, продолжается их рост. Темп роста в длину несколько замедляется по сравнению с предыдущим периодом дошкольного возраста, но вес тела увеличивается. Рост увеличивается ежегодно на 4-5 см, а вес на 2-2,5 кг.

Заметно увеличивается окружность грудной клетки, меняется к лучшему ее форма, но функция дыхания остается все еще несовершенной: ввиду слабости дыхательных мышц, дыхание у младшего школьника относительно учащенное и поверхностное. В связи с этим обучение правильному дыханию во время упражнений является важнейшей задачей при проведении занятий с детьми младшего школьного возраста.

В тесной связи с дыхательной системой функционируют органы кровообращения. Сердце младшего школьника лучше справляется с работой, т.к. просвет артерий в этом возрасте относительно более широкий, но недостатком этого возраста является легкая возбудимость сердца, в работе которого нередко наблюдается аритмия, в связи с различными

внешними влияниями. Систематическая тренировка обычно приводит к совершенствованию функций сердечно-сосудистой системы, расширяет функциональные возможности детей младшего школьного возраста.

Мышцы в младшем школьном возрасте еще слабы, особенно мышцы спины, и не способны длительно поддерживать тело в правильном положении, что приводит к нарушению осанки. Рациональные занятия спортом всегда способствуют формированию полноценной осанки у детей. Укрепление мышц ног особенно удерживающих в правильном положении продольной и поперечной своды стопы очень важно для профилактики плоскостопия.

Младший школьный возраст является наиболее ответственным этапом школьного детства. Основные достижения этого возраста обусловлены ведущим характером учебной деятельности и являются во многом определяющими для последующих лет обучения: к концу младшего школьного возраста ребенок должен хотеть учиться, уметь учиться и верить в свои силы.

Полноценное проживание этого возраста, его позитивные приобретения являются необходимым основанием, на котором выстраивается дальнейшее развитие ребенка как активного субъекта познаний и деятельности. Основная задача взрослых в работе с детьми младшего школьного возраста - создание оптимальных условий для раскрытия и реализации возможностей детей с учетом индивидуальности каждого ребенка.

Объем программы: 288 часов

Срок освоения программы: 2 года.

Режим занятий. Общее количество часов в год – 144 часа.

Продолжительность занятий в группах устанавливается в соответствии с санитарными нормами и правилами и рассчитана в академических часах (академический час – 45 мин) с учетом возрастных особенностей. Тренировочный год состоит из 36 - недельного цикла. Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов.

Спортивно-оздоровительная группа 1 года обучения – 2 часа по 45 минут, 2 раза в неделю.

Спортивно-оздоровительная группа 2 года обучения – 2 часа по 45 минут, 2 раза в неделю.

Число обучающихся, одновременно находящихся в учебной группе 15 человек.

Особенности организации образовательного процесса. Программа традиционной формы. Обучающиеся сформированы в разновозрастные группы, состав группы – пополняемый.

Наполняемость групп: разрабатывается и утверждается ежегодно комплектованием учреждения, согласно муниципальному заданию на текущий год.

Форма обучения – очная.

Виды занятий: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; тестирование и контроль.

Программа может реализовываться в смешанном (комбинированном) режиме – в зависимости от специфики задач и представления материала. Соотношение объема проведенных часов и практических занятий с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения (далее ЭО и ДОТ) или путем непосредственного взаимодействия тренера-преподавателя с обучающимся определяется с учетом потребностей обучающегося и условий осуществления образовательной деятельности или возникшими форс-мажорными ситуациями. ЭО и ДОТ могут использоваться при непосредственном взаимодействии тренера-преподавателя с обучающимися для решения задач персонализации образовательного процесса.

Основными элементами системы ЭО и ДОТ являются: образовательные онлайн-платформы; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; zoom – общение; e-mail; облачные сервисы; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

Формами подведения итогов реализации по программе являются:

Промежуточные и итоговые контрольно-переводные испытания.

Для проверки результатов обучения проводится прием контрольных нормативов по ОФП.

Основополагающие принципы:

- принцип индивидуализации – предполагает учет личных возможностей и способностей ребенка;
- принцип доступности – программа построена на доступном в изложении материале;
- принцип последовательности - определяет последовательность изложения программного материала, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, рост показателей уровня физической подготовки.
- принцип комплексности – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и комплексного контроля).

Цель и задачи программы

Цель программы: развитие физических способностей и формирование двигательных навыков средствами избранного вида спорта.

Задачи программы:

Обучающие:

- формировать знания, умения, навыки в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- формировать оптимальный объём технических нагрузок тактических действий и теоретических знаний, достигнув тем самым оптимальной эффективности;

Развивающие:

- развивать внимательность, тактическое мышление, двигательные качества (сила, гибкость, ловкость, выносливость);
- укреплять здоровье учащихся;
- развивать творческие и спортивные способности детей для в физического, интеллектуального и нравственного совершенствования;

Воспитательные:

- воспитывать интерес к занятиям по спортивная (вольная) борьба;
- формировать уважительное отношение к себе и окружающим (чувства товарищества, личной ответственности, доброжелательности);
- воспитывать волевые качества;
- организовать досуг и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Практическая значимость программы

Повышение «полезного» дневного объёма двигательной активности детей младшего школьного возраста.

Содержание программы

Содержание программы (тренировочного процесса) определяется содержанием следующих предметных областей:

- теоретическая подготовка;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- избранный вид спорта (технико-тактическая и психологическая подготовка);
- другие виды спорта и подвижные игры.

Планируемый результат: выпускник обладающий достаточным уровнем физической и технической подготовленности в области избранного вида спорта.

Комплекс организационно-педагогических условий, включая формы аттестации

Учебный план

Учебный план Программы состоит из предметных областей, отнесенных к группе спортивных единоборств.

Спортивно-оздоровительная группа 1-го года обучения

№	Тема	Общее кол-во учебных часов	В том числе:		Формы промежуточной аттестации
			теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	9	9	0	Опрос
2	Общая физическая подготовка	30	3	27	Наблюдение, анализ, выполнения упражнений. Контрольно-переводные нормативы
3	Специальная физическая подготовка	20	3	17	Наблюдение, анализ, выполнения упражнений. Контрольно-переводные нормативы
4	Избранный вид спорта	72	5	67	Наблюдение, анализ выполненных упражнений Участие в соревновании.
5	Другие виды спорта и подвижные игры	13	3	10	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
	Итого	144	23	121	

Спортивно-оздоровительная группа 2-го года обучения

№	Тема	Общее кол-во учебных часов	В том числе:		Формы промежуточной аттестации
			теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	9	9	0	Опрос
2	Общая физическая подготовка	30	3	27	Наблюдение, анализ, выполнения упражнений. Контрольно-переводные нормативы
3	Специальная физическая подготовка	20	3	17	Наблюдение, анализ, выполнения упражнений. Контрольно-переводные нормативы
4	Избранный вид спорта	72	5	67	Наблюдение, анализ выполненных упражнений Участие в соревновании.
5	Другие виды спорта и подвижные игры	13	3	10	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
	Итого	144	23	121	

Содержание программы

Спортивно-оздоровительная группа 1-го года обучения

Тема №1. Теоретическая подготовка. Правила техники безопасности при занятиях в спортивном зале. Особенности организации тренировочных занятий по спортивной (вольной) борьбе (время прихода, спортивная форма, питьевой режим, режим питания и т.д.).

Действие педагога: проводит занятия в форме бесед, лекций, в форме проведения игры, и т.п.

Действие обучающегося: изучает полученный материал, выполняет задание в виде тестирования.

Тема №2. Общая физическая подготовка. Воспитание двигательных способностей с учётом сенситивных периодов: скоростных (частота движений), координационных (простые координации, равновесие, точность движений), гибкости (подвижности позвоночного столба, тазобедренного и голеностопного суставов, развитие эластичности мышц и связок приводящих в движение эти суставы), выносливости к умеренной интенсивности (девочки), умеренной и большой интенсивности (мальчики). Воспитание силовых способностей больших мышечных групп (плечевой пояс, мышцы брюшного пресса и спины, мышцы бедра и голени); воспитание скоростных, координационных способностей; воспитание общей аэробной выносливости.

Практическая работа. Упражнения для развития гибкости:

- обще развивающие упражнения;
- упражнения на гибкость в положении сидя, лёжа;
- махи (сидя, лёжа, в стойке).

Упражнения для развития силовых способностей:

- упражнения в перемещениях (разновидности передвижений «крабик», ходьба в полном приседе в упоре лёжа и т.д.);
- сгибание разгибание рук в упоре лёжа на коленях, тоже в упоре лёжа, касание плеч в упоре лёжа, «упор лёжа - в упор лёжа на локтях», планка;
- приседания в стойках разной ширины, поднимания на носки, «выдержки» (в приседе и в стойке на носках);
- поднимание туловища из положения лёжа ноги прямые (на спине, на животе), «лодочка» (подъём, «раскачивание», «выдержки»), поднимание ног лёжа на спине, «ножницы», «выдержки» ног в положении лёжа и сидя.

Упражнения для развития координационных способностей:

- подвижные игры «вышибалы», «третий лишний» и др., эстафеты, «полоса препятствий»;
- разновидности бега (приставными шагами, спиной вперёд, челночный бег, «змейка»).

Упражнения для развития скоростных способностей:

- ускорения, эстафеты, подвижные игры.

Упражнения для развития выносливости:

- продолжительный бег, подвижные игры.

Тема №3. Специальная физическая подготовка. Развитие подвижности тазобедренного и голеностопного суставов, а также позвоночного столба, развитие эластичности мышц и связок, приводящих в движение эти суставы.

Практическая работа. Упражнения для развития гибкости:

- махи (стоя у стены);
- упражнения в положении шпагатов (наклоны, «отжимания», повороты, выпады);
- сед ноги врозь в парах у стены;
- наклоны и выпады в продольных шпагатах.

Тема №4. Избранный вид спорта. Изучение элементов базовой техники рук и техники стоек:

Упражнения без предметов:

а) упражнения для рук и плечевого пояса – одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание,

разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

б) *упражнения для туловища* – упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднятие ног и рук поочередно и одновременно; поднятие и медленное опускание прямых ног; поднятие туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педальное) и др.;

в) *упражнения для ног* – в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднятие на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

г) *упражнения для рук, туловища и ног* – в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

Упражнения с предметами:

а) *со скакалкой* – прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.;

б) *с гимнастической палкой* – наклоны и поворот туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками; переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку (перешагиванием и прыжком); подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением); упор палкой в стену – поворот на 360°; переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега); кувырки с палкой (вперед, назад); перекаты в сторону с палкой вверху (не касаясь палкой ковра) и др.;

в) *упражнения с теннисным мячом* – броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);

г) *упражнения с набивным мячом* (вес мяча 1-2 кг) – вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.

Практическая работа. Подводящие упражнения способствующие освоению формы, техники движений (изучение, закрепление и совершенствование элементов базовой техники).

Тема №5. Другие виды спорта и подвижные игры. Легкоатлетические и гимнастические упражнения. Подвижные игры на быстроту, быстроту реакции, внимание, выносливость. Эстафеты и игры с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием.

Практическая работа. Продолжительный бег, бег на короткие, специально-беговые упражнения, челночный бег, легкоатлетические прыжки, подскоки и т.д.). Кувырки вперед, назад, боком, стойка на лопатках. мостик из положения лёжа, «лягушка», «полушпагат» и

«шпагат». *Подвижные игры*: эстафеты, «рыбаки и рыбки», «вышибалы», «третий лишний», «вызов номеров», «воробы и вороны».

Спортивно-оздоровительная группа 2-го года обучения

Тема №1. Теоретическая подготовка. Правила техники безопасности и правила поведения в Учреждении, в раздевалке, в зале. Основные понятия теории методики физической культуры и спорта (части тренировочного занятия, части тела, мышечные группы и др.).

Действие педагога: проводит занятия в форме бесед, лекций, в форме проведения игры, и т.п.

Действие обучающегося: изучает полученный материал, выполняет задание в виде тестирования.

Тема №2. Общая физическая подготовка. Корректировка физического развития (развитие силы мышц стопы, профилактика плоскостопия, искривления позвоночника, ожирения); воспитание двигательных способностей с учётом сенситивных периодов: скоростных (частота движений), координационных (простые координации, равновесие, точность движений), гибкости (подвижности позвоночного столба, тазобедренного и голеностопного суставов, развитие эластичности мышц и связок приводящих в движение эти суставы), выносливости к умеренной интенсивности (девочки), умеренной и большой интенсивности (мальчики). Воспитание силовых способностей больших мышечных групп: плечевой пояс, мышцы брюшного пресса и спины, мышцы бедра (двух и четырёх главные мышцы бедра, большая, средняя и малая ягодичные мышцы, гребенчатая и тонкая мышца, длинная, короткая и большая приводящие мышцы, грушевидная мышца), мышц голени (икроножная, камбаловидная, передняя и задняя большеберцовая мышцы); воспитание скоростных, координационных способностей; воспитание общей аэробной выносливости; воспитание гибкости: развитие подвижности позвоночного столба, плечевого сустава, развитие эластичности мышц и связок, приводящих в движение эти суставы.

Практическая работа. Упражнения для развития гибкости:

- обще развивающие упражнения;
- упражнения на гибкость в положении сидя, лёжа;
- упражнения в положении шпагатов (наклоны, «отжимания»);
- упражнения на гибкость в положении стоя у опоры (стены).

Упражнения для укрепления мышц стопы и профилактики плоскостопия:

Тема №3. Специальная физическая подготовка. Развитие подвижности тазобедренного и голеностопного суставов и позвоночника, развитие эластичности мышц и связок, приводящих в движение эти суставы; воспитание силовых способностей мышц бедра (четырёх главные мышцы бедра, большая, средняя и малая ягодичные мышцы, гребенчатая и тонкая мышца, длинная, короткая и большая приводящие мышцы, грушевидная мышца), мышц голени (икроножная, камбаловидная, передняя и задняя большеберцовая мышцы); воспитание координационных способностей (равновесие во время выполнения ударов), точности движений при выполнении ударов и перемещений.

Практическая работа. Упражнения для развития гибкости:

- обще развивающие упражнения;
- упражнения на гибкость в положении сидя, лёжа;
- махи (сидя, лёжа, в стойке, у стены);
- упражнения в положении шпагатов (наклоны, «отжимания»);
- сед ноги врозь в парах у стены;
- наклоны и выпады в продольных шпагатах.

Упражнения для развития силовых способностей:

- вертикальные (поднимание - опускание) и горизонтальные движения ногами в положении стоя у стены лёжа, упражнения «круг», «квадрат», «треугольник».

- упражнения для развития силовой выносливости мышц голени и стопы: финты в стойке (в движении по прямой, «челноки» и т.д.) и с использованием координационной лестницы, прыжковые упражнения в парах (с акцентом на поворот).

Упражнения для развития координационных способностей (равновесие во время выполнения ударов), точности движений при выполнении ударов и перемещений:

- развивающие упражнения из содержания технической подготовки.

Тема №4. Избранный вид спорта. Изучение элементов базовой техники рук и техники стоек:

Практическая работа. Подводящие упражнения для освоения базовой техники вольной борьбы.

Акробатические упражнения: Кувырки вперед: из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатка, до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках, через левое (правое) плечо.

Упражнения для укрепления мышц шеи: Наклоны головы: вперед с упором рукой в подбородок, вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками), в сторону с помощью руки. Движения головы: вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук. Движения стоя на голове стоя на голове с опорой ногами в стену: вперед-назад, в стороны, кругообразные. Наклоны и повороты головы в стойке с помощью партнера. Поднимание и опускание головы стоя на четвереньках.

Упражнения на мосту: Вставание на мост: лежа на спине, кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом в руках. Движения в положении на мосту: вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо). Забегание на мосту с помощью и без помощи партнера. Сгибание и разгибание рук в положении на мосту. Передвижения на мосту: головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером. Уходы с моста: без партнера, с партнером, проводящим удержание.

Имитационные упражнения: Имитация различных действий и приемов: без партнеров, с манекеном, с резиновым амортизатором, набивным мячом, отягощением. Имитация изучаемых атакующих действий: с партнером без отрыва от ковра, с партнером с отрывом от ковра. Выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

Развивающие упражнения для освоения базовой техники

Тема №5. Другие виды спорта и подвижные игры. Легкоатлетические и гимнастические упражнения. Комбинированные эстафеты с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр.

Подвижные игры на быстроту, быстроту реакции, внимание, выносливость.

Практическая работа. *Продолжительный бег, бег на короткие, специально-беговые упражнения, челночный бег, легкоатлетические прыжки, подскоки и т.д.).* Кувырки вперед, назад, боком, стойка на лопатках, мостик из положения лёжа, «лягушка». *Подвижные игры:* эстафеты, «рыбаки и рыбки», «вышибалы», «перестрелки», «третий лишний», «вызов номеров», «бои на мечях», «воробы и вороны», «официант», «салки».

Планируемые результаты

Спортивно-оздоровительная группа 1-го года обучения

Метапредметные результаты:

по итогам реализации программы у учащихся:

-будет развита быстрота, ловкость, гибкость, скоростно-силовые качества, укреплен опорно-двигательный аппарат;

-будут развиты навыки индивидуальных, групповых, командных тактических действий;

-будут развиты способности взаимодействия между игроками команды, специфическое восприятие действий;

-будут развиты качества: организованность, самостоятельность, ответственность.

Личностные результаты:

по итогам реализации программы учащиеся:

-будут проявлять волевые и нравственные качества в тренировочном и учебном процессе, в соревновательной деятельности;

-в них будет сформировано стремление действовать в коллективе и желание отстаивать честь своей команды, школы на соревнованиях различного уровня (патриотизм);

-будут вести здоровый образ жизни.

Предметные результаты:

по итогам реализации программы учащиеся:

-будут знать теоретический материал об истории вида спорта и спортивной терминологии;

-будут знать правила гигиены, врачебного контроля и самоконтроля спортсмена, предупреждения травматизма;

-будут знать технику и тактику вольной борьбы;

-будут проявлять специфические виды восприятия, чувство площадки, чувство партнёра, чувство времени.

-будут иметь опыт участия в соревнованиях различного уровня.

Спортивно-оздоровительная группа 2-го года обучения

Метапредметные результаты:

по итогам реализации программы у учащихся:

-будет развита быстрота, ловкость, гибкость, скоростно-силовые качества, укреплен опорно-двигательный аппарат;

-будут развиты навыки индивидуальных, групповых, командных тактических действий;

-будут развиты способности взаимодействия между игроками команды, специфическое восприятие действий;

-будут развиты качества: организованность, самостоятельность, ответственность.

Личностные результаты:

по итогам реализации программы учащиеся:

-будут проявлять волевые и нравственные качества в тренировочном и учебном процессе, в соревновательной деятельности;

-в них будет сформировано стремление действовать в коллективе и желание отстаивать честь своей команды, школы на соревнованиях различного уровня (патриотизм);

-будут правильно демонстрировать технику изученных элементов базовой техники;

-будут вести здоровый образ жизни.

Предметные результаты:

по итогам реализации программы учащиеся:

-будут знать теоретический материал об истории вида спорта;

-будут знать правила гигиены, врачебного контроля и самоконтроля спортсмена, предупреждения травматизма;

-будут знать технику и тактику вида спорта;

-будут проявлять специфические виды восприятия, чувство площадки, чувство партнёра, чувство времени.

-будут иметь опыт участия в соревнованиях различного уровня.

-будут знать правила техники безопасности и правила поведения в здании Спортивной школы, в раздевалке, в зале. Основные понятия теории методики физической культуры и спорта (части тренировочного занятия, части тела, мышечные группы и др.).

Календарный учебный график 2023-2024 учебный год

№п/п	Основные характеристики образовательного процесса	Показатель
1	Количество учебных недель	36
2	Количество учебных дней	108
3	Количество часов в неделю	4
4	Количество часов	144
5	Недель в I полугодии	17
6	Недель во II полугодии	19
7	Начало занятий	01 сентября
8	Выходные дни	31 декабря - 9 января
9	Окончание учебного года	31 мая
10	Входной контроль	С 01 сентября по 30 сентября
11	Текущий контроль	30 сентября по 26 декабря, с 10 января по 12 мая
12	Промежуточная аттестация	С 12 мая по 31 мая

Оценочные материалы

Периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по программе осуществляется согласно календарного учебного графика.

Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации:

- входной контроль проводится в форме контрольных тестов (физических упражнений) с целью выявления возможностей обучающихся (оценочный материал – протокол выполнения физических упражнений);

- текущий контроль успеваемости проводится после прохождения каждой темы учебного плана программы (контрольные упражнения).

Методы контроля:

- наблюдение за качеством выполнения упражнения обучающимся (лист наблюдения);
- срез теоретических знаний по темам программы (протокол опроса);
- контрольное задание на выполнение физических упражнений (протокол выполнения физических упражнений);

- участие в соревнованиях (протокол соревнований).

Промежуточная аттестация обучающихся проводится по окончанию учебного года. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании обучения по программе. Основной показатель освоения программы - выполнение программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития.

Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Показатели оценки результатов освоения программы:

- теоретическая подготовка обучающихся по программе (владение терминологией, знание основных предметных областей учебного плана программы);

- практическая физическая подготовка обучающихся по программе (физическая, техническая подготовленность, физическое развитие);

- участие в образовательном процессе (посещение занятий, ведение дневника спортсмена).

Для осуществления текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся разработаны контрольно-измерительные материалы, в которых указаны формы, цели, методы текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся, формируется система оценивания:

- лист наблюдения;
- опросник;
- протокол выполнения физических упражнений.

Кроме того, контрольно-измерительные материалы предусматривают не только проведение текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по программе, но и оценку удовлетворенности качеством дополнительных образовательных услуг.

Форма представления образовательных результатов: личная карточка спортсмена, дневник спортсмена.

№	Упражнение	измерение	норматив			
			мальчики		девочки	
			СОГ1	СОГ2	СОГ1	СОГ2
<i>нормативы общей физической подготовки</i>						
1	Бег на 30 м	с	7,0	6,8	7,5	7,0
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	5	8	3	5
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+1	+2	+2	+4
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	110	115	105	110
5	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	1	3	1	2
<i>нормативы специальной физической подготовки</i>						
6	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	8,0	11,0	7,0	9,00
7	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	1	2	1	2

План воспитательной работы

Постоянный контроль, чтобы тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы в этой работе:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование;
- пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов;
- творческое участие спортсмена в составлении планов на очередной этап подготовки и обсуждении итогов его выполнения;
- товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
Здоровьесбережение			
1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных	В течение года

	формирование здорового образа жизни	фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	
2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
Патриотическое воспитание обучающихся			
1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	В течение года
2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках.	В течение года
Развитие творческого мышления			
1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

Методические материалы

Педагогические технологии:

1. Личностно-ориентированное обучение. Создание благоприятных условия для каждого обучающегося.
2. Здоровьесберегающие технологии. Учет возрастных особенностей обучающихся, распределение физической нагрузки с учетом физических возможностей обучающихся.
3. Игровая образовательная технология. Включение в тренировочный процесс эстафет, подвижных и спортивных игр.
4. Технология индивидуального обучения.

Педагогические принципы:

- принцип природосообразности - доступность (процесс обучения строится согласно возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся);
- принципа гуманизации – сознательная активность обучающегося при руководящей роли тренера-преподавателя (педагогический процесс строится на полном признании гражданских прав обучающегося и уважения к нему);
- принцип целостности – системность и систематичность обучения (все компоненты образовательного процесса взаимосвязаны);
- принцип единства действий учреждения и жизни обучающегося – переход от обучения к самобучению, связь обучения с жизнью и практикой (установление взаимосвязи между всеми сферами жизнедеятельности обучающегося, взаимодополнение всех сфер).

В работе используются следующие методы обучения:

- словесный (беседа, рассказ, диалог);
- наглядный (показ правильного выполнения упражнения);
- репродуктивный (воспроизводящий);
- мотивации и стимулирования (формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом);
- игровой метод (развитие физических качеств, используя подвижные и спортивные игры).

Материально-техническое оснащение

№ п/п	Наименование оборудования	Кол-во
1	Ковер борцовский в комплекте	1
2	Маты спортивные	20
3	Ковер борцовский	1
4	Маты борцовские «профи»	50
5	Табло для единоборств	1
6	Вешалки-скамейки	4
7	Гантели разборные	2
8	Перекладина гимнастическая	1
9	Гриф	1
10	Диски	12
11	Канат для перетягивания	2
12	Эспандер	6
13	Весы напольные электронные	1

Инструкции

Инструкция №1 по технике безопасности на спортивных площадках утв. приказом №67-ОД от 04.04.2023г.

Инструкция №2 по технике безопасности в спортивном зале, утв. приказом №67-ОД от 04.04.2023г.

Инструкция №5 по технике безопасности при занятиях спортивная (вольная) борьба, утв. приказом №67-ОД от 04.04.2023г.

Инструкция №13 по безопасной перевозке в автобусе, утв. приказом №67-ОД от 04.04.2023г.

Инструкция №14 по правилам участия на спортивных соревнованиях, утв. приказом №67-ОД от 04.04.2023г.

Инструкция по электробезопасности от 04.04.2023г.

Инструкция №19 по противодействию терроризму и действиям в экстремальной ситуации, утв. приказом №67-ОД от 04.04.2023г.

Инструкция №20 по пожарной безопасности, утв. приказом №67-ОД от 04.04.2023г.

1.

Список литературы

1. Борисов О.О. Питание спортсменов: зарубежный опыт и практические рекомендации [Текст] : учеб.- метод. Пособие / О.О. Борисова. – М.: Советский спорт, 2007.- 132 с.
2. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2012.- 352 с: ил. – (Серия «Мастер психологии»).
3. Иссурин В.Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки/ В.Б. Иссурин–М.: Спорт, 2016. – 464 с.
4. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
5. Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера [Текст]/Г.А.Макарова, С.А. Локтев. – 2-е изд., стереот. – М.: Советский спорт, 2006-587 с.
6. Михайлов С.С. Спортивная биохимия: Учебник для вузов и колледжей физической культуры.- 2-е изд., доп.- М.: Советский спорт, 2004. – 220 с.
7. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов методическое пособие Москва 2009 г.
8. Письменский И.А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба : учебник для академического бакалавриата/ И.А. Письменский. – М.: Издательство Юрайт, 2018.- 264 с. – (Серия: Бакалавр. Академический клуб).
9. Сапин М.Р., Сивоглазов В.И. Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма): Учеб.пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений.- 3-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 448 с, 8 л.
10. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика : монография [Текст] :/ Л.П. Сергиенко. – М. : Советский спорт, 2013. – 1048 с. : ил.(Серия «Спорт без границ»).
11. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта: Учеб.для студ. Сред, и высш. учебных заведений.- М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.- 608.
12. Фарфель В.С. Упражнение движениями в спорте [Текст] / В.С. Фарфель. – 2-е изд, стереотип.- М.: Советский спорт, 2011.- 202 с.: ил. – (Серия « Атланты спортивной науки»).
13. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: Учеб.пособие для студ. Высш. Учеб.заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 200.- 480 с.

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее — СанПиН);
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее — Порядок);

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

10. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

11. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).

12. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

13. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

Адреса реализации программы:

623537, Свердловская область, г.Красноуфимск, ул. Тракторная, 1А

623537, Свердловская область, г.Красноуфимск, ул. Манчужская

623537, Свердловская область, г.Красноуфимск, ул. Березовая

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности по СПОРТИВНАЯ (ВОЛЬНАЯ) БОРЬБА**

Тренер-преподаватель Фамилия Имя Отчество

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДИСТАНЦИОННАЯ РАБОТА

Время выполнения: ____ минут.

РАЗМИНКА

ОРУ

ЗАМИНКА – статическая растяжка, восстановление дыхания

Годовой план распределения часов группы 1-го года обучения

№	Предметная область	МЕСЯЦ										ВСЕГО
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1		9
2	Общая физическая подготовка	3	4	4	4	3	3	3	3	3		30
3	Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	3	3	2		20
4	Избранный вид спорта	9	10	7	9	5	9	7	7	9		72
5	Другие виды спорта и подвижные игры	1	1	2	2	1	1	2	2	1		13
	ИТОГО	16	18	16	18	12	16	16	16	16		144

Годовой план распределения часов группы 2-го года обучения

№	Предметная область	МЕСЯЦ										ВСЕГО
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1		9
2	Общая физическая подготовка	2	3	3	3	3	3	3	3	2		25
3	Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	2	2	3	3	3		25
4	Избранный вид спорта	9	10	7	9	5	9	7	7	9		72
5	Другие виды спорта и подвижные игры	1	1	2	2	1	1	2	2	1		13
	ИТОГО	16	18	16	18	12	16	16	16	16		144