

Отдел образования администрации Волгодонского район
Ростовской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа

ПРИНЯТО/СОГЛАСОВАНО
на заседании
педагогического совета
протокол от «12» 07 2023 г
№ 4

УТВЕРЖДАЮ
директор МБУ ДО СШ
В.В. Немченко
Приказ от «07» 07 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Вольная борьба»

Уровень программы: базовый
Вид программы: модифицированная
Уровень программы: разноуровневая
Возраст детей: от 9- до 15 лет
Срок реализации: 1 года
Разработчик: тренер-преподаватель МБУ ДО СШ
Абдулаев Тимур Салихович

Волгодонской р-н
п. Прогресс
2023 год

ПАСПОРТ

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Вольная борьба» физкультурно-спортивной направленности
(наименование программы с указанием направленности)

Наименование муниципалитета	Волгодонской район
Наименование организации	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа
ID-номер программы в АИС «Навигатор»	
Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Вольная борьба» физкультурно-спортивной направленности
Механизм финансирования (муниципальное задание, внебюджет)	Муниципальное задание
ФИО автора (составителя) программы	Абдулаев Тимур Салихович
Краткое описание программы	Вольная борьба (спортивная борьба) - является эффективным средством воспитания важных черт характера человека: смелости, решительности, целеустремленности и настойчивости, самообладания, а также таких нравственных качеств, как уважение к сопернику, честность, благородство в отношении к слабому и мн. др. В условиях поединка многие дети впервые в жизни встречаются лицом к лицу со своим соперником и, вступая с ним в непосредственный контакт, не имеют права отступить.
Форма обучения	Очная
Уровень содержания	Стартовый
Продолжительность освоения (объём)	72 часа
Возрастная категория	9 – 15 лет
Цель программы	Содействие физическому развитию детей и подростков, укрепление их здоровья, воспитание активной, целеустремленной, волевой личности.
Задачи программы	Образовательные: -удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях вольной борьбой; -развитие физических качеств, повышение уровня общей физической подготовленности;

	<ul style="list-style-type: none"> -изучение технических приемов; -воспитание морально-волевых качеств личности; - отбор перспективных юных борцов для зачисления в группы начальной подготовки и дальнейшей спортивной специализации. <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> -содействовать гармоничному физическому развитию, обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья у обучающихся посредством занятия вольной борьбой; -развить мотивацию к ведению здорового образа жизни и регулярным занятиям физической культурой и спортом; -развить способности в спортивной борьбе; -развить самостоятельность, активность. <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -способствовать формированию положительных качеств личности; -формировать умение подчинять личные интересы коллективным; -совершенствовать формирование основ здорового образа жизни; -активизировать формирование позитивной самооценки; -совершенствовать навыков социальной адаптации; - способствовать совершенствованию коммуникативных навыков
Ожидаемые результаты	<p>Обучающиеся должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные понятия о технике и тактике вольной борьбы; - основные виды движений и правила их выполнения; - основные виды стоек и схваток единоборств; - основные правила проведения соревнований. - основные технико-тактические действия в основных видах стоек и схваток; - виды соревнований, характер и способы проведения. - технику комбинирования приемов во время схваток и стоек; - технико-тактические действия в условиях ведения поединков с разными соперниками; - систему проведения соревнований. <p>Обучающиеся должны уметь:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять физические, акробатические упражнения для развития скоростно-силовых качеств, выносливости, ловкости, координации; - выполнять основные виды стоек и схваток единоборств; - выполнять запланированные тренировочные и соревновательные нагрузки; - взаимодействовать в учебной и игровой деятельности. - выполнять оздоровительные, укрепляющие физические упражнения по вольной борьбе; - технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; - владеть техникой и тактикой ведения схватки.
Особые условия (доступность для детей с ОВЗ)	Да
Возможность реализации в сетевой форме	Нет
Возможность реализации в электронном формате с применением дистанционных технологий	Да
Материально-техническая база	<p>Для реализации программы используются:</p> <ul style="list-style-type: none"> - спортивный зал; - гимнастические маты; - ковровое покрытие(татами); - спортивный инвентарь: - гантели; - скакалки; - форма борцовская; - стенка гимнастическая; - скамейка гимнастическая; - тренажеры.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка.....	6
II. Учебный план. Календарный учебный график.....	7
2.1 Учебный план.....	10
2.2 Календарный учебный график.....	12
III. Содержание программы	13
3.1 Условия реализации.....	14
3.2 Формы контроля и аттестации.....	15
3.3 Планируемые результаты.....	16
IV. Методическое обеспечение	17
V. Диагностический инструментарий.....	20
VI. Список литературы.....	21
VII. Приложения.....	22

І.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы-физкультурно-спортивная.

Данная программа предполагает освоение первого уровня:

- стартовый уровень – общая физическая подготовка и освоение базовых упражнений.

Данная Программа нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р г., направленных на физическое воспитание и формирование культуры здоровья, формирования у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни, ориентирована на повышение качества физической подготовки, достижения высоких спортивных результатов и повышении доступности для населения услуг в области физической культуры и спорта.

Программа разработана в соответствии с:

– Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 29.06.2015);

– Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р);

– Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации на период от 25 мая 2015 г. №996-р);

– Приказом Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– С 01 января 2021г. вступили в действия новые Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» Данные правила продолжают в соответствии с Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 направлены на охрану здоровья детей и молодежи, предотвращение инфекционных, массовых неинфекционных заболеваний.

– Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 г №09-3242; Методическим рекомендациям по разработке дополнительных общеобразовательных программ».

Актуальность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья обучающихся, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья обучающихся является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в обучающихся самостоятельность, тренер-преподаватель помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Вольная борьба (спортивная борьба) - является эффективным средством воспитания важных черт характера человека: смелости, решительности, целеустремленности и настойчивости, самообладания, а также таких нравственных качеств, как уважение к сопернику, честность, благородство в отношении к слабому и

мн. др. В условиях поединка многие дети впервые в жизни встречаются лицом к лицу со своим соперником и, вступая с ним в непосредственный контакт, не имеют права отступить. Перед ними стоит задача победить. В таком поединке бывает затронуто самолюбие, здесь многое связано с максимальным напряжением сил, могут возникнуть конфликтные ситуации, не исключены неприятные болевые ощущения, падения, ушибы. Все это необходимо выдержать и преодолеть.

Программа направлена на:

- вовлечение обучающихся в занятия физкультурно-спортивной направленности;
- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование грамотности в области здоровья и безопасности жизнедеятельности;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- формирование общей культуры.

Отличительной особенностью программы является её реализация восполняемых недостатков двигательной активности, имеющих у обучающихся в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы организма обучающегося.

Обоснование новизны программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Педагогическая целесообразность: программа предусматривает получение знаний о спортивно-оздоровительной деятельности с помощью информационно-коммуникационных технологий (использование методов приема, сбора, передачи и хранения информации, общение между тренером-преподавателем и обучающимся, в том числе и в дистанционном формате), также направленных на физическое совершенствование со спортивной направленностью, ознакомление со способами спортивно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья.

Цель программы: содействие физическому развитию детей и подростков, укрепление их здоровья, воспитание активной, целеустремленной, волевой личности.

На каждом этапе реализации программы решается комплекс взаимосвязанных образовательных, развивающих и воспитательных задач:

Образовательные задачи:

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях вольной борьбой;
- развитие физических качеств, повышение уровня общей физической подготовленности;
- изучение технических приемов;
- воспитание морально-волевых качеств личности;
- отбор перспективных юных борцов для зачисления в группы начальной подготовки и дальнейшей спортивной специализации.

Развивающие задачи:

- содействовать гармоничному физическому развитию, обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья у обучающихся посредством занятия вольной борьбой;
- развить мотивацию к ведению здорового образа жизни и регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- развить способности в спортивной борьбе;
- развить самостоятельность, активность.

Воспитательные задачи:

- способствовать формированию положительных качеств личности;
- формировать умение подчинять личные интересы коллективным;
- совершенствовать формирование основ здорового образа жизни;
- активизировать формирование позитивной самооценки;
- совершенствовать навыков социальной адаптации;
- способствовать совершенствованию коммуникативных навыков.

Формы обучения:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- индивидуальная работа с обучающимся;
- очная, очно-заочная, с применением дистанционных образовательных технологий.

Формы организации деятельности: коллективные (занятия), групповые (работа в парах), индивидуальные (работа с тренером-преподавателем).

1. Проведение теоретических занятий (лекции, беседы, просмотр и обсуждение).

2. Проведение практических занятий (общая и специальная физическая подготовка, обучение основам техники и тактики).

3. Организация и учет контрольных упражнений.

4. Осуществление санитарно-гигиенического и врачебно-медицинского обследования, восстановительно-профилактические мероприятия.

5. Проведение воспитательных и культурно-массовых мероприятий (физкультурные и спортивные праздники).

Сроки реализации, режим программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Вольная борьба» общий срок реализации- 1 год.

В группу для занятий вольной борьбой принимаются обучающиеся в возрасте 9 - 15 лет имеющие допуск врача.

Учебный год начинается с 01 сентября 2023 года, заканчивается 31 мая 2024года.

Наполняемость тренировочных групп – не более 20 человек.

Рабочее время тренера - преподавателя исчисляется в академических часах (1 час- 45 мин). В целях недопущения перенагрузок обучающихся, предусматривается перерыв после каждого академического часа.

Периодичность проведения занятий по программе – 1 раз в неделю по 2 академических часа.

По окончании реализации программы каждый обучающийся должен:

- освоить теоретический раздел программы;
- научиться выполнять объемы тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- овладеть базовой и специальной техникой, скоростными, кондиционными и координационными упражнениями, соответствующими этапу обучения.

Формы проведения аттестации:

– контроль уровня подготовленности. Оценка физической и технической подготовленности;

– контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективной тренировочной деятельности);

– контрольные нормативы по технико-тактической подготовке.

Контрольные испытания (описание смотреть в п.3.5 «Дидактических материалах»).

Общефизическая подготовка:

- Бег 30 м;
- Прыжок в длину с места;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- Подтягивание в висе лежа.

Специальная физическая подготовка:

- акробатические упражнения
- упражнения для укрепления мышц шеи
- упражнения на мосту
- упражнения в самостраховке

Технико-тактическая подготовка:

- Основные положения в борьбе;
- Элементы маневрирования;
- Приемы борьбы в партере;
- Перевороты скручиванием;
- Перевороты забеганием
- Перевороты накатом
- Борьба в стойке.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.

2.1 Учебный план

№ п/п	Наименование разделов или тем	Количество часов			Формы аттестации, диагностики, контроля
		Всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	7	7		Опрос, тесты.
1.1	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	2	2		
1.2	История развития вольной борьбы. Правила соревнований по вольной борьбе.	1	1		
1.3	Краткие сведения о строении и функций организма человека	1	1		
1.4	Меры безопасности при угрозе проведения террористических актов	1	1		
1.5	Что такое допинг? Антидопинговые правила.	1	1		
1.6	Техника безопасности, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1	1		
2	Общая физическая подготовка	25		25	Контрольные нормативы по ОФП
3	Специальная физическая подготовка	20		20	Контрольные нормативы по СФП

4	Техническая подготовка	16		16	Контрольные упражнения
5	Медицинское обследование	2		2	Наличие справки
6	Контрольные нормативы	2		2	Контрольные нормативы по ОФП,СФП,ТТМ
	Итого часов:	72	7	65	

Содержание общеобразовательной общеразвивающей программы.

1. Основы знаний (7 часов) теория:

Тема №1. Вводное занятие Знакомство. Простудные заболевания. Причины и профилактика. Закаливание организма. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Травматизм в процессе занятий вольной борьбой: оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Тема №2. История развития вольной борьбы. Характеристика вольной борьбы, её место физического воспитания. Достижения российских борцов на мировой арене.

Тема № 3. Краткие сведения о строении и функций организма человека. Костная система, связочный аппарат, мышцы. Изменения антропометрических показателей по мере роста и развития организма. Ресурсы систем дыхания и кровообращения. Эффективность потребления кислорода под влиянием систематических тренировок. Сенситивные периоды - важнейшие показатели развития физических качеств организма человека.

Тема № 4. Меры безопасности при угрозе проведения террористических актов. Будьте предельно внимательны к окружающим Вас подозрительным предметам. Не прикасайтесь к ним. О данных предметах сообщите компетентным органам. Если Вы обнаружили забытую или бесхозную вещь в общественном транспорте, опросите людей, находящихся рядом. Постарайтесь установить, чья она или кто мог ее оставить. Если хозяин не установлен, немедленно сообщите о находке водителю (машинисту). Если Вы обнаружили подозрительный предмет в подъезде своего дома – опросите соседей, возможно он принадлежит им. Если владелец не установлен - немедленно сообщите о находке в Ваше отделение полиции.

Тема № 5. Что такое допинг? Антидопинговые правила. Спортивные правила, их необходимость для регламентации и обеспечения равенства условий борьбы. Правила как результат общественного договора. Правила по видам спорта. 10 антидопинговых правил (Всемирный антидопинговый кодекс), их смысл.

Тема № 6. Техника безопасности, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом, во время и по окончании занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и

вспомогательные средства для совершенствования техники, развития физических качеств (силы, ловкости, быстроты выносливости). Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

2. Общая физическая подготовка (25 часов) практика:

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Комплекс общеразвивающих упражнений. Комплекс ОРУ из разных исходных положений. Эстафеты.

Разминка в парах. Разминка в парах. Индивидуальная работа над собой.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами,. Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами.

3. Специальная физическая подготовка (20 часов) практика:

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 лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

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

Упражнения на мосту: вставание на мост, лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания 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.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекал на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за пояс, грудь; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, руки внизу, вверху, перед грудью; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног. стоя лицом друг к другу, поднимание и опускание рук через стороны,

разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение, взявшись за руки, за одну руку; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера.

4. Техническая подготовка (16 часов) практика:

Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая.

Партер: высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост.

Положения в начале и конце схватки, формы приветствия.

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

Элементы маневрирования

В стойке: передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево-вперед, направо-назад, направо-кругом на 180°.

В партере: передвижение в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо, влево; подтягивания лежа на животе, отжимания волной в упоре лежа; повороты на боку вокруг вертикальной оси; передвижения вперед и назад, лежа на спине, с помощью ног; движения на мосту; лежа на спине, перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.

Маневрирования в различных стойках (левой-правой, высокой-низкой и т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений учащиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач — коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.).

Защита от захвата ног — из различных стоек отбрасывание ног.

5. Медицинское обследование (2 часа).

Цель: Диагностика физического состояния и уровня здоровья обучающихся.

1. Определение состояния здоровья и уровня функционального состояния спортсменов для занятий волейболом осуществляется медицинской сестрой спортивной школы по графику посещения учебно-тренировочных занятий.

2. Контроль за состоянием здоровья спортсмена осуществляется врачом 1 раза в учебном году (сентябрь).

6. Контрольные испытания (2 часа).

Контрольные испытания:

- наблюдения за занимающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- выполнение установленных контрольных испытаний;
- систематический анализ игровой деятельности занимающихся.

2.2 Календарный учебный график

№ п/п	Разделы и темы рабочей программы	Количество часов									Всего за год (ч.)
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
	Теоретическая подготовка										7
1	Вводное занятие.	1	1								

2	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте			1							
3	История развития вольной борьбы. Правила соревнований по вольной борьбе							1			
4	Меры безопасности при угрозе проведения террористических актов					1					
5	Что такое допинг? Антидопинговые правила.							1			
6	Техника безопасности при работе в спортивном зале и на спортивной площадке				1						
	Практическая подготовка										65
1	Общая физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	2	2	3	25
2	Специальная физическая подготовка	3	2	2	2	2	2	2	3	2	20
3	Техническая подготовка	2	2	2	2	2	1	1	2	2	16
4	Медицинское обследование	1								1	2
5	Контрольные нормативы	1								1	2
	Итого	11	8	8	8	8	7	6	7	9	72

III. Содержание программы.

3.1 Условия реализации

Реализация образовательной общеразвивающей программы обеспечивается тренерами, имеющими соответствующее образование.

Материально-техническое обеспечение программы.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал.
спортивный инвентарь:

- ковер борцовский;
 - набивные мячи - на пару обучающихся;
 - гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
 - гантели (3-5 кг.);
 - конусы;
 - эспандеры;
 - лестница;
- спортивные снаряды:
- гимнастические скамейки
 - гимнастическая стенка;
 - перекладины для подтягивания.

3.2 Формы контроля и аттестации

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей обучающихся и определения природных физических качеств у обучающихся.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств обучающихся.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- опрос на выявление умения рассказать правило исполнения и показать основные элементы по программе обучения.
- выполнения тестовых заданий на знание терминологии;
- анализ тренера-преподавателя и обучающимися качества выполнения работ.

Промежуточный контроль предусмотрен в сентябре с целью выявления уровня освоения программы обучающимися и корректировки процесса обучения.

Среди критериев, по которым оценивается качество освоения программы, выделяются:

- Двигательные способности, координация;
- Концентрация внимания;
- Выполнение заданий;
- Игровые формы.

Итоговый контроль проводится в мае.

Цель – выявление результатов сформированности уровня умений и навыков.

Диагностика личностного развития обучающихся проводится по следующим параметрам: культура речи, умения слушать, умение выделить главное, умение планировать, умения ставить задачи, самоконтроль, воля, выдержка, самооценка, мотивация, социальная адаптация.

После проведения тренером-преподавателем диагностики или контроля заполняется информационный лист, в котором отражены данные по каждому обучающемуся.

3.3 Планируемые результаты

Обучающийся должен знать:

- Санитарно-гигиенические требования к занятиям в секции;
- О основных способах и особенностях движения и передвижений человека;

- О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
 - Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
 - О причинах травматизма и правилах его предупреждения;
 - Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма.
- Обучающиеся должны уметь:
- Использовать самоконтроль за состоянием здоровья;
 - Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики;
 - Составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, быстроты и ловкости;
 - Взаимодействовать с ребятами в процессе занятий.
 - Владеть техникой перемещений во время игры;
 - Поддавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом.

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Обеспечение программы методической продукцией

1. Дидактические материалы:

- Изучение и освоение технических приемов в волейболе. Учебные пособия в электронном варианте.
- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.
- Положение о соревнованиях по волейболу.

2. Методические рекомендации:

- Инструкции по охране труда.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

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

С первых занятий обучающиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

Примерная схема расположения материала в комплексных занятиях.

I.Подготовительная часть

- Упражнения общей разминки.
- Упражнения специальной разминки.

II.Основная часть

- Упражнения на быстроту и выносливость
- Упражнения на совершенствование технических приемов.
- Техническая подготовка, имитационные упражнения.
- Упражнения на координацию.

III.Заключительная часть

- Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.
- Дыхательные упражнения.

Готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуются составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений. Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

- 1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении;
- 2-й этап – углубленное разучивание;
- 3-й этап – совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.
2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют показ и объяснение.

Показ осуществляется преподавателем. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. Разучивание. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения

4.1 Воспитательная работа.

Календарный план воспитательной работы составляется с учетом основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых
- и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Особое место в воспитательной работе занимает воспитание дисциплинированности. Его следует начинать с первых занятий, строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, хорошее поведение в школе и дома – на все это должен обращать внимание тренер-преподаватель. Большое воспитательное значение имеет его личный пример и авторитет.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждении разрабатывается план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте веществ и методов.

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный спортивный победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить учебно- тренировочный процесс;
- раскрытие перед обучающимися тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные учебно-тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные перспективы, где спорт будет самоцелью, а не лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фейр-плей, отношения к спорту, как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту, как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Примерный план мероприятий, направленный допинга в спорте и борьбу с ним приведен в (приложении 5) к программе на предотвращение.

V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ.

Цель контроля — оптимизировать процесс спортивной подготовки спортсмена на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности.

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Контролируется выполнение запланированного содержания спортивной подготовки на каждом ее этапе через выяснение состояния различных сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, тактической).

С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности спортсменов и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный.

Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки - периодами, этапами макроцикла - и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

Этапный контроль позволяет подвести итоги тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макро цикла или этапа. Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований.

Самоконтроль также входит в систему контроля за эффективностью спортивной подготовки.

Средства и методы контроля могут носить педагогический, психологический и медико-биологический характер.

VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для тренеров-преподавателей:

1. Борьба вольная (основная)
2. Б. А. Подливаев., Д. Г. Миндиашвили. Борьба вольная. Примерная программа для
3. ДЮСШ, СДЮШОР и УОР. Советский спорт. 2005г.
4. Ю. И. Иванов. Играйте на здоровье. Подвижные игры, народные забавы, аттракционы, игровые поединки. М. 1991г.
5. С.М. Бажуков. Здоровье детей – общая забота. М. 1987г.
6. Т.А. Гармаш. Проблемы переходного возраста. М. 1998г.
7. Н.В. Цзен. Ю. В. Пахомов. Психотренинг. Физкультура и спорт. 1988г.
8. Ю.В. Пахомов. Занимательный аутотренинг. Физкультура и спорт. 1988г.
9. В.Волков. Тренеру о подростке. М. Ф. и С. 1993г.
10. В.И. Дубровский. Спортивная медицина. М. Владос. 1999г.
11. Г.К. Селевко. Современные образовательные технологии. М. 1998г.
12. В.П. Лукьяненко. Концепция модернизации системы общего среднего физкультурного образования в России. М. 2007г.

Для обучающихся:

1. Ю.И.Иванов. Играй на здоровье, Подвижные игры, народные забавы, аттракционы, игровые поединки. М. 1991г.
2. Игры в школе. Для школьного возраста – Мн. Харвест. М. «Издательство АСТ» 2000г.
3. Л.Желтобрюх. «Жизнь отданная спорту». Новошахтинск, 2000г.
4. П.Ф.Матушак. Сто уроков вольной борьбы, г. Алма-Аты. 1990г., 304с.
5. С.М.Бажуков. Здоровье детей – общая забота. М. 1987г.
6. Т.А.Гармаш. Проблемы переходного возраста. М. 1998г

VII. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1.

Контрольно-переводные нормативы по ОФП.

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории		
		29-47кг.	53-66кг.	Свыше 73кг.
1.	Бег на 30м.(сек.)	5.4-5.2	5.4-5.2	5.8-5.6
2.	Подтягивание на перекладине(кол.раз)	4-8	4-8	2-6
3.	Сгибание туловища лежа на спине(кол.раз)	12-18	12-18	8-12
4.	Прыжок в длину с места(см.)	150-170	150-170	150-170
5.	Челночный бег 3X10м. с хода(сек.)	7.5-7.3	7.6-7.4	7.8-7.6

Контрольно-переводные нормативы по СФП.

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории		
		29-47кг.	53-66кг.	Свыше 73кг.
1.	10 кувырков вперед (сек.)	18.0-17.2	18.0-17.2	18.0-17.2
2.	5-кратное выполнение упражнения: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и.п. (сек.)	15.5-13.5	15.5-13.5	15.5-13.5
3.	Забегание на мосту: 5 влево, 5 вправо (сек.)	18.0-16.0	15.5-13.5	25.0-23.0
4.	Перевороты на мосту (раз/сек.)	31.0-27.0	35.0-31.0	34.0-30.0

Приложение 2

Подвижные игры

«Рыболовная верша» Игроки становятся в круг; держась за руки, они образуют «рыболовную вершу». Два игрока «рыбы» входят в круг. По сигналу они пытаются выбраться из «верши», пройдя под руками своих товарищей или перепрыгивая. В свою очередь эти игроки стараются помешать «рыбам»: они могут сближаться, опускать руки, приседать. Если одной из «рыб» удастся проскочить, заменяют обоих игроков.

Примечание: избегать грубых приемов.

«Борьба с поясами» Четыре игрока строятся, образуя квадрат, и на равном удалении друг от друга берутся за веревку, связанную в кольцо или два связанных вместе пояса. За каждым игроком на расстоянии 1,5 м лежат

свернутые пояса. По сигналу каждый игрок, не отпуская веревки, старается дотронуться или схватить лежащий позади него пояс. Тот, кому это удастся сделать, получает одно очко в пользу своей команды, но при этом продолжает игру, чтобы помешать другим игрокам заработать это очко.

Примечания:

- начиная игру, следить за тем, чтобы игроки держались за веревку на равном расстоянии;

- повторить игру, сменив руку;

- игра становится интересной, когда в ней участвуют три человека и, естественно, могут участвовать больше 4 человек.

«Борьба с использованием поясов» Игроки разбиваются на две команды с равным числом игроков и выстраиваются на противоположных концах ковра; каждый игрок получает номер. У всех игроков к поясу прикреплен платок. Преподаватель называет один номер и два игрока под этим номером выходят на середину дохе. Они стараются схватить платок противника, при этом одну руку нужно держать за спиной.

Примечания:

- платок можно зацепить не только за спиной, но и на бедре, но он должен легко отвязываться;

- ограничить время игры;

- можно вызвать две или три пары, но борьба остается индивидуальной или становится командной.

«Борьба с использованием платков, завязанных на голени» Та же игра, но обе команды выстраиваются друг напротив друга и у каждого игрока на левой голени завязан платок (узел затягивать не очень туго). Противник должен правой рукой овладеть этим платком. Соревнуются парами или командами, каждый захват приносит очко. Вторую партию играют, завязав платок на правой голени, противник должен схватить его левой рукой.

«Чертов мост» Игроки становятся по краю дохе, один из них назначается «чертом» и выходит в центр, зацепив за пояс платок. По сигналу все другие игроки имеют право отнять у него платок, но «черт» может мешать им, стараясь дотронуться до них (игрок, которого коснулись, исключается и должен выйти из игры). Если одному игроку удастся схватить платок, то он становится на место «черта» и игра продолжается с участием исключенных игроков.

«Преграды» Игроки выстраиваются в две шеренги, садятся друг против друга в шахматном порядке, вытянув ноги до уровня коленей напротив сидящего. Первый номер берет в руки набивной мяч и становится рядом с последним игроком; он передает по полу мяч второму номеру, который становится с другого конца. Чтобы пропустить набивной мяч, все сидящие ученики отодвигаются назад и поднимают ноги; как только мяч пройдет, они возвращаются к своему исходному положению, а второй номер подбирает этот мяч и бежит, чтобы занять место первого номера, который в свою очередь

садится рядом с игроками своей команды. Второй номер передает мяч третьему и т.д. до тех пор, пока все игроки не пройдут через прием и передачу мяча.

Примечания:

- садиться надо всегда с той стороны, с какой идет подача мяча;

- можно организовать соревнование между несколькими командами или между двумя группами одной команды.

«Ушастый тюлень» Каждая команда делится на две группы и становится лицом друг к другу на противоположных концах ковра, четные номера с одной стороны, нечетные - с другой. Первые номера ложатся у стартовой линии на живот лицом вниз и по сигналу, подталкивая лбом набивной мяч, пересекают ковер, чтобы передать его второму номеру, который может уходить со своей стартовой линии, только получив мяч, и т.д. до последнего игрока.

«Эстафета - игра в классики» Игроки разбиваются на команды, которые в свою очередь делятся на две группы и выстраиваются друг напротив друга на двух противоположных концах площадки. По сигналу первые номера начинают движение и пересекают площадку, подталкивая «на одной ножке» пластмассовый кубик, передают его второму номеру и т.д. Сыграть еще раз, но на другой ноге.

«Эстафета с мячом» Игроки разбиваются на команды и выстраиваются за стартовой линией. С другой стороны площадки начерчена линия финиша. Все первые номера держат в руке набивной мяч; по сигналу они бегут к линии финиша, поворачивая, катят набивной мяч ко второму номеру, который в свою очередь пересекает площадку и катит мяч к третьему номеру и т.д. до последнего игрока, еще раз сыграть, подавая мяч левой рукой.

Примечание: если расстояние не очень большое, ребята постарше могут катить набивной мяч ногой.

«Игра с мячом в центре круга» Игроки становятся в круг лицом к центру, там, в маленьком круге стоит игрок с мячиком или легким мячом в руках. По сигналу он бросает мяч одному из игроков и выбегает за круг, трижды огибая его. Тот, который получил мяч, должен догнать первого игрока, но только после того, как он положит мяч в центр и выйдет из круга там же, где вышел первый игрок. Если игрока не поймали, то тот, которого догоняли, занимает свободное место в круге, а второй становится в центр.

«Мяч в корзине» Игроки разбиваются на команды и выстраиваются по линии броска. На определенном расстоянии, которое зависит от уровня тренированности игроков, ставится корзина для бумаг. У каждой команды по 5 теннисных мячей, и они должны выделить по одному игроку, чтобы он собирал мячи. По сигналу первый номер каждой команды бросает свои пять мячей в корзину. Каждое попадание дает команде одно очко. Затем очередь второго и т.д. до последнего игрока. Победа присуждается по сумме очков. Не забудьте поменять игроков, собирающих мячи.

«Хлопнуть в ладоши и поймать мяч» Все игроки становятся в круг, держа руки за спиной; преподаватель с мячом в руках - в центре круга. Он

подает мяч в произвольном порядке. Прежде чем поймать мяч, игрок должен хлопнуть в ладоши перед грудью. Тот, кто не успеет хлопнуть или хлопнет в ладоши, тогда как мяч предназначался не ему, должен сесть. Преподаватель обманными движениями старается ввести игроков в заблуждение; тот, кто останется последним в кругу, может заменить преподавателя.

«Игра в волейбол набивным мячом» В зале расчерчивается одна или несколько площадок размером 4 м х 6 м с нейтральной зоной — 50 см с одной и другой стороны, разделенной эластичной лентой, которая протянута на высоте 1 м. На каждой стороне площадки садятся игроки одной команды: от 6 до 8 человек. Играют легким набивным мячом и начинают с задней линии. Игра проходит по правилам волейбола (3 паса и передача на сторону противника); выигрывается очко, если набивной мяч выходит из-под контроля противника; очко теряется, если мяч уходит за пределы площадки или падает в нейтральной зоне. Можно сыграть сет в пять очков или вести счет, как в теннисе, соблюдая волейбольный принцип «переходов»