

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа №1 города Белореченска
муниципального образования Белореченский район**

Принято на заседании
педагогического совета
МБУ ДО СШ 1
Протокол от 28.04.2023 №5

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБУ ДО СШ 1

Н.Ю. Комаров
Приказ от 28.04.2023 №105

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
«ВОЛЬНАЯ БОРЬБА. СТАРТ-1»**

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 144 часа

Возрастная категория: от 6 до 17 лет

Состав группы: до 30 человек

Вид программы: модифицированная

Условия реализации программы: на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: 56764

Авторы-составители
Латоша Татьяна Сергеевна-
инструктор-методист,
Онищенко Максим Сергеевич-
тренер-преподаватель

Содержание

№ раздела и тем	Раздел, тема	Страница
1	Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Нормативно-правовая база Программы	4
1.3	Направленность Программы	5
1.4	Актуальность Программы	5
1.5	Новизна и отличительная особенность Программы	6
1.6	Педагогическая целесообразность Программы	7
1.7	Адресат Программы	8
1.8	Цель и задачи Программы	8
1.9	Условия реализации Программы	10
1.10	Планируемые результаты	14
2	Комплекс организационно-педагогических условий	16
2.1	Учебный план	16
2.2	Содержание обучения	17
2.3	Объём и сроки реализации	22
2.4	Примерный календарный учебный график	23
2.5	Формы аттестации	24
2.6	Методический материал	25
	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	27

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа - это комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты), организационно-педагогических условий, форм аттестации, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, иных компонентов, а также оценочных и методических материалов.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Вольная борьба. Старт» ознакомительного уровня (далее – Программа), реализуется в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивная школа №1 города Белореченска муниципального образования Белореченский район (далее – МБУ ДО СШ 1) в течении 144 часов. Программа является физкультурно-оздоровительной программой.

В Программе представлена модель построения учебно-тренировочного процесса, направленного на привлечение к систематическим занятиям оздоровительными физическими упражнениями учащихся, ознакомление с основами вольной борьбы.

Программа ознакомительного уровня предвдваряет освоение базового уровня программы.

Реализация Программы создаёт условия для интенсивной адаптации учащихся и направлена на повышение психологической готовности учащегося к включению в образовательную деятельность, на диагностику уровня его общих и специальных способностей, на создание комфортных условий для последующего выявления предпочтений и выбора вида деятельности, что поможет родителям в становлении конструктивной

позиции воспитания и развития учащегося с учётом его интересов и способностей.

1.2. Нормативно-правовая база Программы

Нормативно-правовой базой Программы являются:

Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления молодёжи»;

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;

Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015г. №996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;

Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий от 20 марта 2020 г.;

Положение о порядке организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам в МБУ ДО СШ 1;

Положение о порядке приёма на обучение в МБУ ДО СШ 1;

Устав МБУ ДО СШ 1 и другие локальные нормативные акты.

1.3. Направленность Программы

Направленность Программы - физкультурно-спортивная, так как образовательная деятельность по Программе направлена на привлечение к занятиям оздоровительными, физическими упражнениями учащихся и проведение данных занятий для достижения физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимыми для подготовки к общественно-полезной деятельности и дальнейшим занятиям спортом. Восстановительная и корректирующая направленность физических упражнений и иных средств и мер Программы обеспечивают оздоровительный эффект и оптимизацию текущего состояния учащихся. Программой предусмотрены следующие виды физических упражнений (бег, акробатические и гимнастические упражнения, спортивные и специально-адаптированные игры, современные двигательные техники и др.)

1.4. Актуальность Программы

Актуальность Программы заключается в соответствии её государственной политике в области дополнительного образования детей, ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей и обусловлена:

- необходимостью создания спортивно-оздоровительных групп с целью максимального охвата учащихся желающих заниматься физической культурой и спортом;

- популяризацией вида спорта «Вольная борьба»;
- формированием начальных знаний, умений при занятиях вольной борьбой;
- отбором способных учащихся, подготовкой одарённых детей к дальнейшему обучению по общеобразовательным программам базового уровня;
- решением приоритетных задач формирования в сознании детей ценностного отношения к своему здоровью, развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся;
- формированием устойчивого интереса к вольной борьбе с целью дальнейшего вовлечения детей в систематические занятия этим видом спорта.

Данная Программа направлена на развитие личности, предполагает овладение учащимися основами физической культуры, слагаемыми, которой являются: хорошее физическое развитие, крепкое здоровье, знания и навыки в области физической культуры.

Таким образом, занятия Программа способствует развитию здоровой, гармонической и конкурентоспособной личности.

1.5. Новизна и отличительная особенность Программы

Новизна и отличительная особенность Программы заключается в том, что Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься вольной борьбой, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться вольной борьбой с «нуля» всем детям.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков учащийся имел возможность снять физическое утомление и

эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале весёлыми, разнообразными подвижными и спортивными играми.

Вольная борьба является интересным и физически разносторонним видом спорта, в котором развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (быстрота, выносливость, сила, ловкость, гибкость), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях спортивного зала достигается высокая двигательная активность большой группы учащихся, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности.

1.6. Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность Программы состоит в том, что она позволяет планомерно работать с учащимися разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Реализация Программы позволяет решить проблему занятости свободного времени школьников, пробуждение интереса к избранному виду спорта – вольной борьбе.

В процессе тренировок у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Дети приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, укрепляют здоровье. Учащиеся, успешно усвоившие Программу, смогут участвовать в соревнованиях по вольной борьбе различного уровня. Программа способствует ранней подготовке учащихся для формирования полноценного коллектива, позволяет учащимся овладеть необходимыми приемами борьбы во внеурочное время.

В Программе рассматривается роль физической культуры и спорта как

фактора совершенствования человека и общества.

Программа ориентируется не только на усвоение учащимися знаний и представлений о вольной борьбе, но и на становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в поведении, помогает в решении задач здоровьесбережения.

Программа носит деятельностный характер. Программа создаёт возможности активного практического погружения учащихся в вольную борьбу на уровне первичного знакомства с ней, что требует применения соответствующих методик.

1.7. Адресат Программы

Возраст учащихся, участвующих в реализации Программы – 6-17 лет. Это вновь поступившие учащиеся, желающие заниматься вольной борьбой и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям, а также те учащиеся МБУ ДО СШ 1, у которых по каким-либо причинам нет возможности продолжить занятия на предпрофессиональных программах, но есть желание заниматься вольной борьбой.

1.8. Цель и задачи Программы

1.8.1 Цель программы – вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, физическое воспитание, физическое развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, выявление одаренных детей, физическое укрепление личности, выявление одарённых детей, получение начальных знаний в области физической культуры и спорта; укрепление и сохранение здоровья учащихся, повышение уровня их общей работоспособности, с применением мер физкультурного характера, имеющих преимущественно оздоровительно-восстановительную и профилактическую направленность; формирование у учащихся устойчивого и постоянно растущего интереса к систематическим занятиям физической

культурой и спортом, к здоровому образу жизни, устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Целью Программы является также создание, путём пробного погружения в вольную борьбу, мотивирующей образовательной среды для формирования познавательного интереса учащихся и овладение ими элементарными знаниями, умениями и навыками.

Уточняющие цели Программы определяются на каждом отдельном занятии. Среди этих целей: формирование начальных знаний в области физической культуры и спорта, мотивация учащихся к познавательной деятельности; расширение индивидуального фонда основных жизненно важных двигательных умений и навыков; участие в физкультурных и оздоровительных мероприятиях; развитие коммуникативных навыков, чувства ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих, взаимоуважения, дисциплинированности, целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей.

Достижение цели раскрывается через следующие группы задач: образовательные, личностные и метапредметные.

1.8.2 Задачи Программы

Образовательные задачи:

- 1) развитие познавательного интереса к вольной борьбе;
- 2) включение в познавательную деятельность, приобретение определённых знаний, умений, навыков:

получение знаний о правилах гигиены, техники безопасности и поведения на учебно-тренировочных занятиях;

формирование знаний об основах вольной борьбы;

освоение основ техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.);

отработка первичных навыков техники-тактики вольной борьбы в простейшей игровой и соревновательной деятельности;

формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.

Личностные задачи:

формирование общественной активности личности, гражданской позиции;

формирование здорового образа жизни;

формирование умения работать в группе, команде;

формирование психологической устойчивости, культуры общения и поведения в социуме;

формирование силы воли, стремления к победе.

Метапредметные задачи:

развитие у учащихся мотивации к занятиям физической культурой и спортом;

развитие потребности в самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности:

совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости, силы воли;

формирование и совершенствование двигательной активности учащихся.

1.9. Условия реализации Программы

Программа рассчитана на 36 недель (144 часа). Количество тренировочных занятий в неделю – 2. Режим занятий – 4 часа в неделю.

Реализация Программы осуществляется по очной форме обучения, но в случае необходимости обучение может осуществляться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Для этого в МБУ ДО СШ 1 создаются условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, включающей в себя электронные информационные ресурсы, электронные образовательные ресурсы, совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств, что обеспечивает освоение учащимися Программы в полном объеме независимо от места нахождения учащихся.

При реализации Программы или её частей с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий:

тренер-преподаватель оказывает учебно-методическую помощь учащимся, в том числе в форме индивидуальных консультаций, оказываемых дистанционно с использованием информационных и телекоммуникационных технологий;

МБУ ДО СШ 1 самостоятельно определяет объем аудиторной нагрузки и соотношение объема занятий, проводимых путем непосредственного взаимодействия тренера-преподавателя с учащимся, и учебно-тренировочных занятий с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Порядок осуществления образовательной деятельности с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий регламентирован локальным нормативным актом МБУ ДО СШ 1.

В случае реализации Программы с применением электронного обучения и дистанционных технологий применяются следующие организационные формы учебной деятельности:

- Лекция;
- Консультация;
- Практическое занятие;

- Самостоятельная внеаудиторная работа;

Сопровождение реализации Программы может осуществляться в следующих режимах:

- Тестирование on-line;
- Консультации on-line;
- Предоставление методических материалов;
- Сопровождение off-line (проверка тестов, различные виды текущего контроля).

При реализации Программы с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий обеспечивается защита персональных данных.

Минимальная наполняемость групп – 15 человек, максимальная – 30 человек. Формирование групп осуществляется по желанию учащихся, возможно объединение в одну группу мальчиков и девочек.

Набор в группы для обучения по Программе осуществляется в соответствии с Положением о порядке приема на обучение в Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа №1 города Белореченска. Минимальный возраст зачисления – 6 лет. При наборе в группы принимаются все желающие, не имеющие ограничения по здоровью.

Форма учебно-тренировочных занятий – групповая с ярко выраженным индивидуальным подходом. Группа формируется как из числа вновь зачисленных учащихся, так и из числа учащихся, желающих перевестись на эту Программу обучения.

Формирование групп происходит с учетом возраста, степени предварительной подготовки, предполагаемого состава групп (одновозрастные или разновозрастные), степени сформированности интересов и мотивации к данной предметной области, наличия способностей, физического здоровья детей и т.д. При формировании группы с разновозрастным составом разница в возрасте не превышает 3 года.

Целесообразность разновозрастного состава группы заключается в том, что он позволяет сформировать лидерские и организаторские качества; развивать сотруди́ческие отношения между учащимися разного возраста, заботу друг о друге; способности ставить себя на место другого человека, переживать за участников команды, эмоциональность и привлекательность занятий и т. д.

Основными формами проведения учебно-тренировочных занятий являются:

- групповые практические тренировочные занятия;
- групповые теоретические;
- проведение восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей;
- участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях.

Занятие состоит из 4 частей: теоретической – 2-4%, подготовительной (разминка) – 7 –10% , основной – 80–85% и заключительной – 5 –13%. Каждое занятие строится следующим образом: при расчете времени на каждый из основных видов заданий на занятиях продолжительностью 90 минут используется следующая схема его распределения:

- теоретическая подготовка - 5-10 мин;
- обязательный комплекс упражнений (в разминке) - 10-15 мин;
- тренировочные задания 20-35 мин;
- закрепление в игровой форме - 25-35 мин.

Важное условие результативного обучения - точный показ разучиваемых движений, необходимое количество повторений упражнений не только на одном занятии, но и в целом системе занятий. В ходе всего занятия постоянно обращается внимание учащихся на правильное выполнение всех заданных движений.

В процессе реализации Программы применяются следующие образовательные технологии: игровые, личностно-ориентированного

обучения, здоровьесберегающие.

Для реализации Программы используется материально-техническое обеспечение:

помещение (спортзал)

спортивная площадка

гимнастические маты

гимнастическая скамейка

гимнастическая стенка

мячи

скакалки

конусы для эстафет

кубики пластмассовые

кегли

секундомер

мультимедийное оборудование

Для реализации Программы имеется необходимое кадровое обеспечение - тренеры-преподаватели соответствующей квалификации, большинство из которых являются мастерами спорта по спортивной борьбе РФ. Все они обладают профессиональными знаниями, знают специфику дополнительного образования, имеют практические навыки организации учебно-тренировочного процесса.

1.10. Планируемые результаты

1.10.1. Предметные результаты:

знание об особенностях зарождения физической культуры и спорта, об истории вольной борьбы;

выполнение упражнений по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;

знание основ личной гигиены;

знание причин травматизма при занятиях физической культурой и спортом, в том числе вольной борьбой, и правил их предупреждения;

знание начальных технико-тактических приёмов в вольной борьбе.

1.10.2. Личностные результаты:

формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

воспитание морально-этических и волевых качеств;

дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении целей;

умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

умение оказывать помощь своим сверстникам.

умение определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

уметь в предложенных тренером ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать вывод как поступить.

1.10.3. Метапредметные результаты:

наличие мотивации к занятиям физической культурой и спортом, в том числе вольной борьбой;

умение рационально распределять своё время в режиме дня, в том числе регулярное выполнение утренней зарядки;

умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

умение находить ошибки при выполнении заданий и их исправлять.

1.10.4. Результатом реализации Программы являются:

-наличие/отсутствие у учащегося к концу реализации Программы общих представлений о вольной борьбе;

- появление/отсутствие первичного интереса к вольной борьбе.

- появление/отсутствие потребности к занятиям спортом и к продолжению освоения дополнительной общеразвивающей программы базового уровня.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	2	3	4	5
1	<i>Теоретическая подготовка:</i>	14	14	
1.1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях, в тренировочных схватках, играх с элементами единоборств.	2	2	
1.2	Правила поведения на борцовском ковре	2	2	
1.3	Физическая культура и спорт в Российской Федерации»	1	1	
1.4	Знакомство с целями и задачами образовательной программы	1	1	
1.5	История развития вольной борьбы в мире и нашей стране»	1	1	
1.6	Спортивные сооружения для занятий вольной борьбой	1	1	
1.7	Основы гигиены. Гигиенические требования к занятиям борьбой.	1	1	
1.8	Медицинское обследование борцов.	2	2	
1.9	Режим дня и его роль в жизни спортсмена	1	1	
1.10	Режим питания в жизни спортсмена	1	1	
1.11	Вредные привычки и их профилактика	1	1	
2	<i>Общая физическая подготовка:</i>	40		40
2.1	Общеразвивающие упражнения	5		5
2.1	Упражнения на расслабление	5		5
2.3	Дыхательные упражнения	4		4
2.4	Прыжки в длину с места, бег на 30, 60, 100 метров	5		5
2.5	Упражнения для формирования правильной осанки	4		4
2.6	Общеразвивающие упражнения с предметами	5		5
2.7	Общеразвивающие упражнения из акробатики	4		4
2.8	Подвижные игры; эстафеты, прохождение полосы препятствий;	8		8
3	<i>Избранный вид спорта (вольная борьба):</i>	39		39
3.1.	Технико-тактическая подготовка	8		8
3.1.1	Строевые и порядковые упражнения; ходьба; бег; прыжки; метания	5		5
3.1.2	Основные положения в борьбе: стойка (фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая);	8		8
3.1.3	Партер (высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост)	7		7
3.1.4	Положения в начале и конце схватки, формы приветствия	6		6
3.1.5	Дистанции (ближняя, средняя, дальняя, вне захвата).	5		5
4	<i>Подвижные игры:</i>	47		47
4.1	Игры в касания;	6		6

4.2	Игры в теснение	6		6
4.3	Игры в дебюты	6		6
4.4	Игры в блокирующие захваты	6		6
4.5	Игры в атакующие захваты	6		6
4.6	Игры на сохранение равновесия	6		6
4.7	Игры за выгодное положение	6		6
4.8	Игры на овладение предметом	5		5
5	<i>Итоговое занятие</i>	4	1	3
	Итого	144	33	111

2.2 Содержание обучения

2.2.1 Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка борцов – это педагогический процесс передачи знаний от тренера-преподавателя к учащимся в области истории и развития вольной борьбы, профилактики травм и заболеваний, значения здорового образа жизни, научно-методических основ организации учебно-тренировочных занятий по вольной борьбе, включающий в себя воспитательную работу и психолого-педагогическое воздействие на учащихся.

Теоретическая подготовка (14 часов) включает в себя:

- лекцию по теме «Физическая культура и спорт в Российской Федерации», которая знакомит учащихся с понятием «физическая культура», ее значением для укрепления здоровья и физического развития, в которой объясняется значение физической культуры как составляющей части общей культуры.
- презентация «История развития вольной борьбы в мире и нашей стране», в ходе которой учащиеся знакомятся с видом спорта вольная борьба;
- презентация «Спортивные сооружения для занятий вольной борьбой»;
- правила поведения в спортивной школе, на учебно-тренировочных занятиях;
- инструктаж по технике безопасности. Существуют правила техники безопасности на занятиях, в тренировочных схватках, играх с

элементами единоборств. правила поведения на борцовском ковре, правила поведения на борцовском ковре. Безопасность – важнейшее требование в вольной (спортивной) борьбе.

- основы гигиены и первая доврачебная помощь. Гигиенические требования к занятиям борьбой. Понятие о гигиене. Общие гигиенические требования в социально бытовых условиях и на тренировках. Умывание, закаливание, купание. Медицинское обследование борцов. Оказание первой медицинской помощи.

2.2.2 Общая физическая подготовка

Основополагающую роль в подготовке борцов играет физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (далее – ОФП) – процесс совершенствования физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека. Развитие и совершенствование общефизических качеств происходит на всех этапах тренировочного процесса.

Средства общей физической подготовки включают подготовительные и общеразвивающие упражнения.

Подготовительные - это гимнастические упражнения без предметов для основных групп мышц, они направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах и расслабление мышц.

Развивающие упражнения включают в себя занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми. Эти упражнения применяются избирательно в течение всего годичного цикла. Наибольший объем занятий ОФП приходится на подготовительный период. Из года в год по мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме тренировочных нагрузок снижается.

Для общефизической подготовки используются:

- повторный метод;
- игровой метод;

- круговой метод.

Средства физической подготовки, вводимые в тренировку, должны постепенно обновляться и усложняться, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координаций, необходимых в вольной борьбе.

Общеподготовительные упражнения:

- строевые и порядковые упражнения;
- ходьба;
- бег;
- прыжки;
- метания

Упражнения без предметов:

- упражнения для рук и плечевого пояса;
- упражнения для туловища;
- упражнения для ног;
- упражнения для рук, туловища и ног;
- упражнения для формирования правильной осанки;
- упражнения на расслабление;
- дыхательные упражнения.

Упражнения с предметами:

- со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и на обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе, с двойным вращением скакалки; бег со скакалкой по прямой и по кругу; эстафеты со скакалками)

- с гимнастической палкой - наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку: подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой с сопротивлением).

- с теннисным мячом - упражнения с теннисным мячом. Броски и ловля 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).

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

- с гантелями (до 1 кг.) - сгибание рук, наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках и др.;

Упражнения на гимнастических снарядах:

- на гимнастической скамейке;
- на гимнастической стенке;
- на перекладине;
- на шесте;
- на коне.

2.2.3 Избранный вид спорта «Вольная борьба»

2.2.3.1 Техничко-тактическая подготовка

Включает освоение элементов техники и тактики.

Основные положения в борьбе: 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; в партере; маневрирования в различных стойках.

Содержание разминки.

- 1) Комплекс общеподготовительных упражнений – 5-10 мин.
- 2) Элементы акробатики и самостраховки – 5-10 мин.
- 3) Игры и эстафеты – 5-10 мин.
- 4) Освоение захватов – 5-10 мин.
- 5) Работа на руках в стойке и партере – 5-10 мин.
- 6) Упражнения на мосту – 5-10 мин.

2.2.4 Подвижные игры

При проведении учебно-тренировочных занятий используются различные игры, подводящие к вольной борьбе:

- Игры в касания (кто быстрее коснется определенной части тела партнера); игры в блокирующие захваты (удержать заданный захват до конца поединка); игры в атакующие захваты (добиться заданного захвата и реализовать его каким-либо преимуществом над соперником);

- Игры в теснение (борьба за участок площади);
- Игры в дебюты (начало поединка);
- Игры в перетягивание; игры на сохранение равновесия;
- Игры с опережением и борьбой за выгодное положение;
- Игры с отрывом соперника от ковра;
- Игры на овладение обусловленным предметом;
- Игры с прорывом через строй, из круга.

Отрабатываются также акробатические упражнения, такие как кувырки, перевороты, подъемы. Используются элементы легкой атлетики. Бег на короткие и длинные дистанции. Прыжки в длину и высоту с места и разбега (толчком одной и двумя ногами, с поворотами).

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, с бегом, прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, с

переноской груза, с упражнениями на равновесие, со скакалками, с элементами спортивных игр.

2.3. Объем и сроки реализации

Объем и сроки освоения Программы определены на основании уровня освоения и содержания программы, а также с учетом возрастных особенностей учащихся и требований СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Объем программы - 144 часа.

Срок освоения - 36 недель.

2.4 Календарный учебный график

2.4.1 Примерный календарный учебный график с разбивкой по месяцам

№ п/п	Наименование раздела, темы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего часов
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	1	1	2	1	1				14
2	Общая физическая подготовка	4	4	5	4	5	4	5	5	4				40
3	Избранный вид спорта: вольная борьба	4	4	4	5	4	4	5	5	4				39
4	Подвижные игры	7	7	6	7	3	6	5	6					47
5	Итоговое занятие									4				4
	Итого	17	17	17	18	13	15	17	17	13				144

2.5. Формы аттестации

Оценка образовательных результатов учащихся по Программе носит вариативный характер. Инструменты оценки достижений учащихся способствуют росту их самооценки и познавательных интересов.

В соответствии с Федеральным законом № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» Программа не предусматривает проведение итоговой аттестации. Но в конце учебного года проводится итоговое занятие для установления соответствия результатов освоения Программы заявленным целям и планируемым результатам обучения.

По окончании учебного года для проверки уровня теоретических знаний и для установления соответствия результатов освоения Программы заявленным целям и планируемым результатам обучения сдаются контрольные тесты.

Кроме того, учащиеся выполняют контрольные упражнения по общей физической подготовке без учета результатов в целях определения уровня развития физических качеств.

Форма фиксации результатов тестирования - лист наблюдений с результатами в виде отметок: зачет «+», либо незачет «-».

№ п/п	ФИО учащегося	Тестирование	Контрольные упражнения	% посещённых занятий

При проверке уровня теоретических знаний зачет при правильном ответе на 50% и более.

При проверке умений выполнения контрольных упражнений тренер-преподаватель оценивает правильность их выполнения.

Критерии освоения технических и тактических действий

Уровень освоения. Оценка	Выполнение технического (тактического) действия в стандартных условиях
Низкий	Не выполнил; выполнил с грубыми ошибками
Средний	Выполнил с незначительными ошибками
Высокий	Выполнил без ошибок

2.6. Методический материал

При реализации программы используются словесный, наглядный, практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, игровой методы обучения.

При реализации программы используются следующие методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

При проведении теоретической подготовки учитывается возраст учащихся. Изложение материала производится в доступной для них форме.

Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочных занятий или в форме объяснений во время отдыха. Так же проводятся специальные занятия для теоретической подготовки в форме лекций.

Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

Практические занятия различаются по цели на учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные, по степени разнообразия решаемых задач на однородные и разнородные.

Контрольные занятия применяются в конце отдельных этапов подготовки, при условии проверки уровня освоения учащимися программного материала или в случаях проверки качества работы тренера.

На таких занятиях принимаются зачёты по теории, технике, проводится просмотр выполнения упражнений.

Соревновательные занятия проводятся для формирования соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований – классификационные соревнования, прикидки, матчевые и товарищеские встречи.

При начальном обучении основам игры в баскетбол, используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность учащихся. Основными средствами являются физические упражнения, направленные на развитие ловкости, гибкости, быстроты, которые в этой возрастной группе имеют наиболее благоприятные возможности развития.

В групповых занятиях учащиеся выполняют одинаковые задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

Программой предусмотрено методическое обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, уровня двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств.

При обучении двигательным действиям предпочтение отдается целостному методу и уделяется особое внимание овладению школой движений.

При проведении занятий тренер-преподаватель правильно называет упражнения, точно их демонстрирует и вовремя исправляет ошибки.

При проведении занятий используются здоровьезберегающие технологии.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

1. Галковский Н.М., Катулин А.З., Чионов Н.Г. Спортивная борьба: Учебник для ИФК /Под ред. Н.М. Галковского. — М.: ФИС, 2002г.
2. Греко-римская борьба: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. – М., изд. «Советский спорт», 2004.
3. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся факультетов (отделений) физического воспитания педагогических учебных заведений. — М.: Просвещение, 2008.
4. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры 2002 г. Физкультура и спорт;
5. Рыбалева И.А. Проектирование и экспертирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: требования и возможность вариативности. Краснодар, Просвещение-Юг, 2019
6. Шулик Ю.А. Греко-римская борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов, техникумов физической культуры./ Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте», Ростов н/Д: «Феникс», 2004.
7. Шулик Ю.А. Спортивная борьба для учащихся 2010 г. «Феникс».

Дополнительная литература:

8. Богун П.Н. «Игра как основа национальных видов спорта» 2010 г. «Просвещение»
9. Жуков М.Н. Подвижные игры на уроках, переменах 2010 г. «Асадема»
10. Матвеев А.П. Петрова Т.В. «Оценка качества подготовки средней школы по физической культуре» 2001 г. «Дрофа»

Интернет-ресурсы:

11. Министерство спорта Российской Федерации (www.minsport.gov.ru).

12. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (www.kubansport.ru).
13. Российское антидопинговое агентство (www.rusada.ru).
14. Всемирное антидопинговое агентство (www.wada-ama.org).
15. Олимпийский комитет России (www.roc.ru).
16. Международный олимпийский комитет (www.olympic.org).