

**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 30 августа 2023 №1

УТВЕРЖДАЮ
Ио директора МБУ ДО СШ 1
_____ А.С. Григоренко

Приказ от 30 августа 2023 №139

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
«СПОРТЛАНДИЯ»**

Уровень программы: *базовый*

Срок реализации программы: *1 год (168 часов)*

Возрастная категория: *от 7 до 18 лет*

Состав группы: *до 30 человек*

Вид программы: *модифицированная*

Условие реализации программы: *на бюджетной основе*

ID-номер Программы в Навигаторе:

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

г. Белореченск, 2023

Содержание

№ раздела и тем	Раздел, тема	Страница
1	Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Нормативно-правовая база Программы	3
1.3	Направленность программы	5
1.4	Актуальность программы	6
1.5	Новизна и отличительная особенность	6
1.6	Педагогическая целесообразность	7
1.7	Адресат программы	8
1.8	Цель и задачи программы	8
1.9	Условия реализации программы	10
1.10	Планируемые результаты	13
2	Комплекс организационно-педагогических условий	15
2.1	Учебный план	15
2.2	Содержание обучения	19
2.3	Содержание учебного плана	22
2.4	Объём и сроки реализации	23
2.5	Календарный учебный график	24
2.6	Формы аттестации	25
2.7	Методический материал	26
	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	28

Раздел. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта - 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 «Спортландия» базового уровня первого года обучения (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 одного года. При её реализации используется форма организации образовательной деятельности, основанная на модульном принципе представления содержания Программы.

В Программе представлена модель построения учебно-тренировочного процесса, направленного на формирование у учащихся интереса, устойчивой мотивации к занятиям вольной борьбой, освоение базовых знаний, умений и навыков по вольной борьбе.

Программа базового уровня предусматривает освоение программы базового уровня второго года обучения.

1.2. Нормативно-правовая база

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»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4 3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;

Постановление 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»;

Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-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 в 2023-2024 учебном году.

Устав МБУ ДО СШ 1 и другие локальные нормативные акты.

1.3. Направленность Программы

Образовательная деятельность по Программе направлена:

на вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом,
на физическое воспитание, физическое развитие личности,
формирование культуры здорового образа жизни,
выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

1.4. Актуальность Программы

Актуальность Программы заключается в соответствии государственной политики в области дополнительного образования, социальному заказу общества, 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;
- освоением базовых знаний, умений и навыков вольной борьбы;
- отбором одарённых учащихся, подготовкой их к дальнейшему обучению;
- решением приоритетных задач формирования в сознании учащихся ценностного отношения к своему здоровью, развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся;
- формированием устойчивой мотивации к занятиям вольной борьбой с целью дальнейших систематических занятий этим видом спорта.

Кроме того, обучение по данной Программе является актуальным, так как способствует занятости учащихся в свободное время, укреплению их здоровья.

1.5. Новизна и отличительная особенность

Новизна и отличительная особенность Программы заключаются в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной программой, то есть состоит из самостоятельных целостных блоков.

Кроме того, Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

В связи с этим Программа предполагает дифференцированный подход к обучению с учетом интересов и уровня физической подготовки учащихся, как переведенных с ознакомительного уровня, так и вновь поступивших на базовый уровень.

В ходе реализации Программы, предусмотрены разнообразные подвижные и спортивные игры, которые позволяют учащимся снять физическое утомление и эмоциональное напряжение.

Вольная борьба, как вид спорта необходим для здорового образа жизни, а также для формирования личных качеств учащегося (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

1.6. Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность Программы состоит в том, что в ходе её реализации используются педагогические приемы, формы, средства и методы в соответствии с целями и задачами Программы.

Программа предполагает использование тренерами-преподавателями модульных и игровых технологий, технологий дифференцированного и индивидуального дистанционного обучения, что позволяет создать условия для социального, культурного, профессионального самоопределения и творческой самореализации личности учащегося.

Программа способствует подготовке учащихся для формирования полноценного коллектива, позволяет учащимся овладеть необходимыми приемами единоборства.

В Программе рассматривается роль физической культуры и спорта как

фактора совершенствования человека и общества.

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

Программа носит выраженный деятельностный характер. Она создаёт возможности активного практического погружения, учащихся в вольную борьбу на уровне освоения базовых знаний и умений, что требует применения соответствующих методик.

1.7. Адресат Программы

Адресат Программы - возраст учащихся, участвующих в реализации программы – 7-18 лет. Это учащиеся, освоившие программу ознакомительного уровня, а также 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 осваивать программу спортивной подготовки, но желающих заниматься и спортом, и вольной борьбой.

1.8. Цель и задачи Программы

1.8.1. Цель Программы – формирование у учащихся интереса, устойчивой мотивации к занятиям спортом, вольной борьбой, освоение базовых знаний, умений и навыков по вольной борьбе, расширение спектра специализированных знаний по смежным дисциплинам (другим видам спорта) для дальнейшего творческого самоопределения, развитие личностных компетенций: ценностно-смысловых, общекультурных, учебно-познавательных, информационных, коммуникативных, социально-трудовых.

Отдельные цели Программы определены в каждом отдельном модуле. Среди этих целей: укрепление здоровья учащихся, развитие двигательных

умений и навыков в вольной борьбе, повышение физической подготовленности учащихся при одновременном развитии их умственных способностей, формирование стремления к здоровому образу жизни, получение базовых теоретических знаний о вольной борьбе и умений.

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

1.8.2. Задачи Программы

Образовательные задачи:

1. развитие углублённого интереса к занятиям вольной борьбой;
2. расширения интереса к познавательной деятельности в области базовых знаний, умений, навыков:

расширение знаний о правилах гигиены, особенностей физического развития человека с точки зрения занятия вольной борьбой, техники безопасности;

углубление базовых знаний об основах вольной борьбы;

освоение базовых технико-тактических приёмов вольной борьбы;

совершенствование первичных технико-тактических приёмов вольной борьбы в простейшей соревновательной деятельности;

совершенствование 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:

углубление у учащихся мотивации к занятиям вольной борьбой;

углубление потребности в самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности;

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

совершенствование двигательной активности учащихся;

развитие быстроты реакции в быстро изменяющихся игровых ситуациях.

1.9. Условия реализации Программы

Программа рассчитана на 168 часов (42 недели). 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 ДСШ 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 и обеспечивающей освоение учащимися Программы в полном объеме независимо от места нахождения учащихся.

При реализации Программы или её частей с применением электронного обучения, 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.

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 – 7 лет. При наборе в группы принимаются все желающие, не имеющие ограничения по здоровью.

Форма учебно-тренировочных занятий – групповая с 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 4 лет.

Целесообразность разновозрастного состава группы заключается в том, что он позволяет сформировать лидерские и организаторские качества; развивать сотрудиические 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 учебно-тренировочные занятия;
- групповые теоретические;
- проведение восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей;
- участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях по подвижным играм.

Учебный материал Программы учитывает специфику вольной борьбы, возрастные особенности занимающихся и распределён по модулям Программы:

Модуль 1 (начальный). В ходе его реализации осуществляется дифференцированный, в том числе индивидуальный подход к учащимся, имеющим различный уровень физической подготовки. Основной объем учебного материала составляет теоретическая подготовка, а также подвижные игры, которые позволяют учащимся в лёгкой игровой форме приобщаться к избранному виду спорта (вольной борьбе).

Модуль 2 (основной). В ходе его реализации расширяется объем знаний о вольной борьбе, о его роли в деле физического развития учащихся. Закрепляются склонности учащихся к определённым видам физической активности, которая зависит от уровня здоровья и работоспособности учащихся. Осваиваются физические упражнения, подводящие к следующему этапу обучения – специальным упражнениям.

Модуль 3 (итоговый). Основной объём модуля 3 состоит из закрепления упражнений, подводящие к следующему этапу обучения. В ходе его реализации активно применяется метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, в том числе заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учётом типа

телосложения, наклонностей, физической и технико-тактической подготовленностью.

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

Для реализации Программы используется материально-техническое обеспечение:

- помещение (спортзал), спортивная площадка
- гимнастическая скамейка
- гимнастическая стенка
- мячи, скакалки
- конусы для эстафет, кубики пластмассовые, кегли
- борцовский ковёр
- мультимедийное оборудование.

Для реализации Программы имеется необходимое кадровое обеспечение - тренеры-преподаватели соответствующей квалификации: обладающие профессиональными знаниями в вольной борьбе, знающие специфику дополнительного образования, имеющие практические навыки организации учебно-тренировочного процесса.

1.10. Планируемые результаты

1.10.1. Предметные результаты:

- знание о требованиях к питанию, гигиенических требованиях к спортивной одежде и обуви, личной гигиене;
- знание истории вольной борьбы;
- понимание значения режима дня;
- выполнение упражнений по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- знание технико-тактических приёмов вольной борьбы;
- знание причин травматизма при занятиях вольной борьбой и

правил его предупреждения.

1.10.2. Личностные результаты:

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

проявление морально-этических и волевых качеств;

дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных 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 самостоятельно действовать и выбирать способ решения, делать вывод как поступить.

1.10.3. Метапредметные результаты:

наличие устойчивой мотивации к занятиям 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 углубленного интереса, расширение спектра специальных знаний;

- появление/отсутствие у учащегося умения демонстрировать способность выполнять общефизические упражнения, самостоятельно действовать, выбирать способ решения;

- 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 модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Начальный»	67	19	48
2.	«Основной»	77		77
3.	«Итоговый»	24	2	22
	Итого	168	32	136

2.1.1 Учебный план модуля 1 «Начальный»

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	19	19	0	Тестирование
2	Общая физическая подготовка	19		19	Наблюдение
3	Избранный вид спорта вольная борьба:	15		15	Наблюдение
3.1	Техническо-тактическая подготовка	15		15	
4	Подвижные игры	13	0	13	Наблюдение
5	Итоговые занятия	1	0	1	выполнения контрольных упражнений
	Итого	67	19	48	

Модуль 1 «Начальный»

Программа начинается с модуля 1 «Начальный». В ходе его реализации осуществляется дифференцированный, в том числе индивидуальный подход к учащимся, имеющим различный уровень физической подготовки. Основной объем учебного материала составляет теоретическая подготовка, а также подвижные игры, которые позволяют учащимся в лёгкой игровой форме приобщаться к избранному виду спорта (вольной борьбе).

Цель: Формирование у учащихся интереса, устойчивой мотивации к спорту и вольной борьбе. Освоение базовых знаний, умений и навыков вольной борьбы. Создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития.

Задачи:

- удовлетворение индивидуальных потребностей, учащихся в занятиях физической культурой и спортом;
- организация досуга средствами физической культуры;
- привитие навыков гигиены и самоконтроля;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- ознакомление с основными техническими приемами;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Результатом освоения данного модуля Программы является расширение теоретических знаний учащихся о вольной борьбе, формирование первичных навыков единоборства, появление устойчивого интереса к регулярным занятиям спортом, улучшение общей физической подготовки, умение выполнять команды и взаимодействовать в коллективе, овладение системой самоконтроля за состоянием здоровья в процессе занятия физической культурой и спортом.

2.1.2. Учебный план модуля 2 «Основной»

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка (теоретические основы вольной борьбы)	11	11	0	Тестирование
2	Общая физическая подготовка	22	0	22	Наблюдение
3	Избранный вид спорта вольная борьба:	24	0	24	Наблюдение
3.1.	Технико-тактическая подготовка	24	0	24	
5	Подвижные игры	19	0	19	Наблюдение
6	Итоговое занятие	1	0	1	Выполнение контрольных упражнений
	Итого	77	11	66	

Модуль 2 «Основной»

Модуль 2 «Основной» направлен на формирование и развитие базовых навыков, применяемых в вольной борьбе.

В ходе его реализации расширяется объем знаний о вольной борьбе, о его роли в деле физического развития учащихся. Закрепляются склонности

учащихся к определённым видам физической активности, которая зависит от уровня здоровья и работоспособности учащихся. Осваиваются физические упражнения, подводящие к следующему этапу обучения – специальным упражнениям. Модуль разработан с учетом индивидуальных возможностей учащихся для развития физических качеств и способностей, что позволяет реализовать потребности учащихся в вольной борьбе, удовлетворить индивидуальные потребности в двигательной активности.

Цель: Освоение базовых знаний, умений и навыков по вольной борьбе. Расширение спектра специализированных знаний по смежным дисциплинам, развитие личностных компетенций: учебно-познавательных, коммуникативных.

Задачи:

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;
- организация досуга средствами физической культуры;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития;
- овладение основными двигательными качествами и умениями.

Результатом освоения данного модуля Программы является расширение теоретических знаний учащихся о вольной борьбе, формирование первичных навыков единоборства, появление устойчивого интереса к регулярным занятиям спортом, улучшение общей физической подготовки, умение выполнять упражнения, подводящие к целенаправленной подготовке в вольной борьбе. Умение демонстрировать способность воспроизводить упражнения, самостоятельно выбирать способ решения.

2.1.3. Учебный план модуля 3 «Итоговый»

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	1	1	0	Тестирование
2	Общая физическая подготовка	6	0	6	Наблюдение

3	Избранный вид спорта вольная борьба:	5	0	5	Наблюдение
3.1.	Технико-тактическая подготовка	5	0	5	
4	Подвижные игры	10	0	10	Наблюдение
5	Итоговые занятия	2	1	1	Выполнение контрольных упражнений
	Итого	24	2	22	

Модуль 3 «Итоговый»

Реализация Программы завершается освоением модуля 3 «Итоговый». Основной объём модуля 3 состоит из закрепления упражнений, подводящие к следующему этапу обучения. В ходе его реализации активно применяется метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, в том числе заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учётом типа телосложения, наклонностей, физической и технико-тактической подготовленностью.

Осуществление обучения по данному модулю дает возможность учащимся освоить и применять на практике двигательные действия, используемые в вольной борьбе.

Цель: формирование потребности учащихся к продолжению освоения дополнительной общеразвивающей программы на базовом уровне (либо выявление отсутствия данной потребности).

Задачи:

формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

закрепление навыков гигиены и самоконтроля;

ознакомление с технико-тактическими приемами вольной борьбы.

2.2. Содержание обучения

2.2.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка борцов - педагогический процесс передачи знаний от тренера-преподавателя к юным спортсменам 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 занимающихся.

Теоретическая подготовка включает в себя:

лекция по теме «Физическая культура и спорт в Российской Федерации», которая знакомит учащихся с понятием «физическая культура», ее значением для укрепления здоровья и физического развития, объясняется значение физической культуры как составляющей части общей культуры.

презентация «История развития вольной борьбы в мире и нашей стране», в ходе которого 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;

2.2.2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка включает в себя:

развитие физических качеств: быстроты, силы, гибкости, ловкости выносливости;

общеразвивающие упражнения:

элементарные, с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, футбольными, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, гимнастическая стенка, скамейка, канат).

упражнения для формирования правильной осанки;

упражнения на расслабление, дыхательные упражнения;

подвижные игры;

эстафеты, прохождение полосы препятствий;

акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

бег 30, 50, 100 метров.

2.2.3. Техничко-тактическая подготовка:

Техническо-тактическая подготовка включает следующие виды упражнений:

Строевые упражнения: повороты налево (направо), кругом;

Ходьба: высоко поднимая колени; на внешней (внутренней) стороне стопы; спортивная ходьба;

Бег: пятками доставая ягодицы; правым (левым) боком вперед; скрещивая ноги; с ускорением; с постепенным переходом на ходьбу;

Ходьба: в полуприседе; обычная ходьба;

Кувырки вперед, назад;

Построение группы в круг;

Движения на мосту вперед-назад с поворотом головы налево-направо;

Изучение движений туловища в упоре головой, руками, ногами в ковер: вперед-назад, в стороны, круговые;

Повторение передвижений, захватов и борьба за захваты.

Упражнения для укрепления моста.

2.2.4. Игровые комплексы, подводящие к вольной борьбе

При проведении учебно-тренировочных занятий используются подвижные игры с бегом и прыжками, метанием, лазанием и, преодолением препятствий, сюжетные и ролевые игры.

Игровые комплексы:

- 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 с опережением и борьбой за выгодное положение;
- Игры за сохранение равновесия;
- Игры с отрывом соперника от ковра;
- Игры за овладение обусловленным предметом;
- Игры с прорывом через строй, из круга.
- Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, подъемы. Кувырки вперед и назад с переходом в стойку на кистях; кувырок – полет в длину (высоту) через препятствие (мешок, чучело, стул, веревочку и др.); кувырок одна нога вперед; кувырок через левое (правое) плечо; кувырок скрестив голени; кувырок из стойки на кистях, из стойки на голове и руках. Переворот боком, переворот вперед. Подъем разгибом из положения лежа на спине. Парные кувырки вперед и назад. Парный переворот назад, сальто вперед с разбега, фляк и др.
- Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (30,60, 100 м с низкого (высокого) старта, бег по пересеченной местности (кроссы) до 1 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Прыжки в длину и высоту с места и разбега (толчком одной и двумя ногами, с поворотами).
- Спортивные игры. Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в баскетбол, волейбол, хоккей, ручной мяч, футбол и др. Двусторонние игры по упрощенным правилам.
- Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, с переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, с элементами спортивных игр, эстафеты.

2.3 Содержание учебного плана

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	2	3	4	5
1	<i>Теоретическая подготовка:</i>	31	31	

1.1	Инструктаж по технике безопасности. на занятиях, в тренировочных схватках, играх с элементами единоборств.	4	4	
1.2	Правила поведения на борцовском ковре	2	2	
1.3	Физическая культура и спорт в Российской Федерации	2	2	
1.4	Знакомство с целями и задачами образовательной программы	2	2	
1.5	История развития вольной борьбы в мире и нашей стране	2	2	
1.6	Спортивные сооружения для занятий вольной борьбой	2	2	
1.7	Основы гигиены. Гигиенические требования к занятиям борьбой.	2	2	
1.8	Медицинское обследование борцов	4	4	
1.9	Режим дня и его роль в жизни спортсмена	2	2	
1.10	Режим питания в жизни спортсмена	4	4	
1.11	Вредные привычки и их профилактика	5	5	
2	Общая физическая подготовка:	47		47
2.1	Общеразвивающие упражнения	5		5
2.1	Упражнения на расслабление	4		4
2.3	Дыхательные упражнения	4		4
2.4	Прыжки в длину с места, бег на 30, 60, 100 метров	6		6
2.5	Упражнения для формирования правильной осанки	4		4
2.6	Общеразвивающие упражнения с предметами	4		4
2.7	Общеразвивающие упражнения из акробатики	6		6
2.8	Подвижные игры; эстафеты	14		14
3	Избранный вид спорта (вольная борьба):	44		44
3.1.	Технико-тактическая подготовка	44		44
3.1.1	Строевые и порядковые упражнения; ходьба; бег; прыжки	12		12
3.1.2	Основные положения в борьбе: стойка (фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая)	10		10
3.1.3	Партер (высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост)	10		10
3.1.4	Положения в начале и конце схватки, формы приветствия	8		8
3.1.5	Дистанции (ближняя, средняя, дальняя, вне захвата).	4		4
4	Подвижные игры:	42		42
4.1	Игры в касания;	7		7
4.2	Игры в теснение	7		7
4.3	Игры в дебюты	7		7
4.4	Игры в блокирующие, атакующие захваты	7		7
4.5	Игры на сохранение равновесия	7		7
4.6	Игры за выгодное положение	7		7
5	Итоговые занятия	4	1	3
	Итого	168	32	136

2.4. Объём и сроки реализации

Объём и сроки освоения программы определены на основании уровня освоения и содержания программы, а также с учетом возрастных особенностей учащихся и требований Постановления 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»;».

Объём программы - 168 часов.

Срок освоения - 42 недели.

2.5. Календарный учебный график

2.5.1. Календарный учебный график с разбивкой по месяцам

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортландия» базового уровня 1 года

	сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Теоретическая подготовка	5	5	5	3	2	3	3	3	1	1			31
Общая физическая подготовка	5	5	6	5	3	5	6	6	3	3			47
Избранный вид спорта вольная борьба	4	4	4	3	4	5	5	5	5	5			44
Подвижные игры	3	3	2	5	4	3	3	3	7	7	2		42
Итоговое занятие				1					1		2		4
Итоговое занятие	17	17	17	17	13	16	17	17	17	16	4		168

2.6. 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 после завершения каждого модуля и в конце учебного проводится итоговые занятия для установления соответствия результатов освоения Программы заявленным целям и планируемым результатам обучения.

Итоговые занятия проводятся в форме тестирования и наблюдения за выполнением контрольных упражнений.

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

№ п/п	ФИО учащегося	Тестирование	Упражнения по ОФП	Подводящие упражнения

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

Критерии освоения технических и тактических действий

Уровень освоения. Оценка	Назвать и выполнить техническое (тактическое) действие в стандартных условиях
Низкий	Не выполнил; назвал и выполнил с грубыми ошибками
Средний	Назвал и выполнил с незначительными ошибками
Высокий	Назвал и выполнил без ошибок

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

2.7. 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, 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-преподавателя. На таких занятиях принимаются зачёты по теории, технике, проводится наблюдение.

Соревновательные занятия проводятся для формирования соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований, матчевых и товарищеских встреч.

При начальном обучении основам вольной борьба, 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, силы, выносливости, 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 здоровьесберегающие 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. Коджасперов Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры 1998 г. «Дрофа»
11. Матвеев А.П. Петрова Т.В. «Оценка качества подготовки средней школы по физической культуре» 2001 г. «Дрофа»

Интернет-ресурсы:

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