

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КРЫЛОВСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА СТ.
КРЫЛОВСКОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КРЫЛОВСКИЙ РАЙОН**

Принято на заседании
педагогического совета
МБУ ДО СШ ст.Крыловской
МО Крыловский район
от «05» 06 2023 г.
Протокол № 3

Утверждаю:
И.о. директора МБУ ДО СШ
 И.В. Бондаренко
«05» 06 2023 г.
приказ № 135-а от 05.06.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ВОЛЬНАЯ БОРЬБА»**

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 1 год, кол-во часов – 144 ч.

Возрастная категория: от 6 до 18 лет

Состав группы: до 25 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется: **ПФДО**

ID – номер Программы в Навигаторе: 11839

Автор-составитель:

Шикунов Александр Леонидович
тренер-преподаватель

ст. Крыловская 2023г.

РАЗДЕЛ 1

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1.1. Пояснительная записка

Здоровье - основополагающая составляющая всей жизни и деятельности человека. Имея с рождения крепкий организм, совершенствуя свой физический, творческий и нравственный потенциал, можно добиться больших успехов.

Современный человек не может считаться культурным без овладения основами физической культуры, т.к. она является неотъемлемой частью общей культуры. Даже великие философы - Сократ, Платон, Аристотель и другие в своих трудах отмечали уникальные возможности спортивных занятий в воспитании личности.

Основная деятельность дополнительной общеразвивающей программы (далее - Программа) направлена на развитие личности ребенка и включение его в разнообразие человеческих отношений и межличностное общение со сверстниками средствами вида спорта, культивируемого в МБУ ДО ДЮСШ МО Крыловский район, а именно вольной борьбы.

Программа может дать детям определенную целостную систему нравственных ценностей и культурных традиций через погружение ребенка в атмосферу игры и познавательной деятельности дружеского микросоциума.

Погружая ребенка в атмосферу Программы, мы даем ему возможность открыть в себе положительные качества личности, ощутить значимость собственного «я»; осознать себя личностью, вызывающей положительную оценку в глазах других людей; повысить самооценку; выйти на новый уровень общения, где нет места агрессии и грубости.

Направленность Программы - физкультурно-спортивная, т.е. включает в себя спортивную деятельность, направленную на оздоровление, спорт, отдых и воспитание детей в условиях реализации Программы.

Новизна Программы заключается в том, что впервые в МБУ ДО ДЮСШ МО Крыловский район реализуется программа ознакомительного уровня по виду спорта «вольная борьба», рассчитанная на детей и подростков, впервые пришедшие в спортивную школу, не имеющих навыков в направлении «вольная борьба», желающих попробовать себя в этом виде спорта.

Актуальность Программы заключается в ориентированности на решение значимой проблемы для дополнительного образования МО Крыловский район в повышении охвата детей дополнительным образованием, в занятости детей и подростков и основана на потребности школы в подготовке резерва для комплектования спортивно- оздоровительных групп базового уровня.

Педагогическая целесообразность Программы состоит в использовании тренером- преподавателем проблемного, диалогового обучения, игровых технологий для пробного погружения в мир вольной борьбы, которая формирует познавательный интерес ребенка к занятиям физической культурой вообще и вольной борьбы, в частности. Программа носит выраженный деятельный характер, создает возможность активного практического погружения детей в мир спорта на уровне первичного знакомства с видом спорта вольная борьба.

Отличительные особенности данной Программы от примерной программы спортивной подготовки «вольная борьба» состоит в том, что Программа носит

ознакомительный характер, что позволяет погрузить детей в мир здорового образа жизни посредством «вольной борьбы».

Адресат Программы - дети и подростки в возрасте **6-18** лет, независимо от пола, не имеющие предварительной подготовки по виду спорта «вольная борьба», проявляющие интерес к спорту, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий в спортивно- оздоровительных группах.

Уровень Программы - ознакомительный.

Объем Программы - 184 часа. (144 часа –ПФДО)

Срок реализации Программы - 46 недель. (+ 6 недель СамПо)

Формы организации занятий - групповые.

Режим занятий - 2 раза в неделю по 2 часа (1 час = 45 минут).

Особенности организации образовательного процесса: в соответствии с учебным планом в сформированных группах учащихся разного возраста, являющихся основным составом группы.

Состав группы - постоянный. Количество детей в группах - от 12 до 25 человек. Группа открывается при наличии 5 человек.

Виды занятий - беседы, тренировочные занятия, спортивные игры, эстафеты, тестирование, он-лайн занятия в формате электронного обучения с применением дистанционных технологий.

Условия финансирования – муниципальное, по сертификатам ПФДО.

1.2. Цель и задачи Программы

Цель Программы:

- содействие развитию интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- знакомство с видом спорта и техническими правилами баскетбола;
- увеличение двигательной активности юного спортсмена через знакомство с основами техники баскетбола, с основными видами упражнений на растяжку, укреплению мышц кора;
- развитие здорового образа жизни.

Задачи Программы:

Образовательные:

- формирование умений и навыков техники выполнения комплекса физических общеразвивающих упражнений;
- формирование умений и навыков выполнения упражнений на растяжку, укреплению мышц кора;

Личностные.

- формирование интереса к занятиям спортом;
- укрепление здоровья;
- закладка первых навыков самодисциплины и режима дня;
- формирование здорового образа жизни.

Метапредметные.

- развитие познавательного интереса к занятиям физической культурой в целом и вольной борьбы, в частности.

1.3. Содержание Программы

1.3.1. Учебный план (таблица №1)

Таблица №1

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		ВСЕГО, из них:	теория	практика	
1	Вводное занятие	1	1	0	Педагогическое наблюдение
2	Общеразвивающие упражнения	50	5	45	Педагогическое наблюдение
3	Подвижные игры, эстафеты и игровые упражнения	38	3	35	Педагогическое наблюдение
4	Знакомство с вольной борьбой	53	5	48	Педагогическое наблюдение
5	Тестирование	2	0	2	Тестовые задания
	ИТОГО	144	14	130	

Примечание: В случае реализации программы в формате электронного обучения с применением дистанционных технологий, в данный период времени будет реализован раздел плана «Общеразвивающие упражнения» и сделана корректировка учебного плана.

1.3.2. Содержание учебного плана

Тема №1: Теоретическое занятие (1 час): Вводное занятие:

Правила внутреннего распорядка в ДЮСШ, в отделении вольная борьба. Знакомство с детьми. Техника безопасности. Соблюдение санитарных мер, правила гигиены.

Тема №2: Общеобразовательные упражнения (50 часов) Теоретическое занятие (5 часов):

- 1) Правила и техника выполнения простейших общеобразовательных упражнений.
- 2) Техника выполнения разминочных упражнений.
- 3) Общеобразовательные упражнения по группам мышц.
- 4) Техника выполнения общеобразовательных упражнений в движении.
- 5) Общеобразовательные упражнения в вольной борьбе.
- 6) **Практические занятия (45 часов):**
 - комплекс общеобразовательных упражнений для тренировочного занятия;
 - комплекс общеобразовательных упражнений для утренней гимнастики;
 - комплекс общеобразовательных упражнений перед началом занятия;
 - комплекс общеобразовательных упражнений для развития скоростно-силовых качеств;
 - комплекс общеобразовательных упражнений для развития силы.

Тема №3: Подвижные игры, эстафеты и игровые упражнения (38 часов) Теоретическое занятие (3 часа):

- 1) Что такое самодисциплина, ее значение для юного спортсмена (значение и основные моменты самодисциплины).
- 2) Правильный режим дня.

3) Гигиена до и после занятий.

Практические занятия (35 часов):

- Подвижные игры и игровые упражнения: «Мини-футбол»;
- Подвижные игры и игровые упражнения: «Волейбол».
- Подвижные игры и игровые упражнения: «Мини-Баскетбол».

Тема №4: Знакомство с вольной борьбой (53 часа)

Теоретическое занятие (5 часов):

- 1) Зарождение вольной борьбы;
- 2) Физическая культура и спорт в России.
- 3) Правила проведения соревнований.

4) Борцы прошлого.

Практические занятия (48 часов):

- Разминочные упражнения перед началом тренировки;
- Разбор соревновательных упражнений;
- Разбор упражнений на развитие гибкости;
- Отработка подводящих упражнений;
- Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.
- Упражнение на развитие силы.
- Мини-эстафеты.
- Заминочные упражнения.
- Упражнения для расслабления мышц.

1.3.3. Планируемые результаты

В процессе занятий по Программе учащиеся должны:

- овладеть основами техники выполнения комплекса физических общеразвивающих упражнений и освоить технику подвижных игр (мини-футбол);
- научиться самостоятельно выполнять физические упражнения, направленные на укрепление здоровья, формирование правильной осанки и культуры движений;
- сформировать навыки здорового образа жизни, укрепить здоровье, развить потребность к правильной самоорганизации и режиму дня;
- овладеть основами техники баскетбола: упражнения на растяжку, укрепление мышц кора;
- развить познавательный интерес к занятиям физической культурой в целом и вольной борьбой, в частности.

В процессе реализации Программы тренеры-преподаватели получают возможность привлечь перспективных детей и подростков для дальнейших занятий вольной борьбой.

РАЗДЕЛ 2

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

2.1. Календарный учебный график Программы (Приложение №1)

Плановые сроки начала и окончания занятий: с 1 сентября 2021 года по 31 мая 2022 года.(в случае реализации ПФДО 144 часа).: с 1 сентября 2021 года по 31 августа 2022 года.(в случае реализации 184 часа).

Из учебного графика программы исключены новогодние и рождественские праздничные дни с 1 по 9 января 2022 года.

Фактическое окончание занятий у тренеров-преподавателей может отличаться в зависимости от попадания тренировочных занятий на один или несколько праздничных дней (4 ноября 2021 года и 23 февраля, 8 марта, 2 и 9 мая 2022 года).

Таким образом, фактическое окончание занятий может сдвинуться в среднем на неделю.

Количество учебных недель: 46 недель.

Каникулы не предусмотрены.

Сроки контрольных процедур: с 16 до 28 мая 2022 года.

Время проведения занятий и место проведения занятий фиксируется в журналах учета работы.

2.2. Условия реализации Программы (таблица №2)

Таблица №2

Материально-техническое обеспечение (характеристика помещения, адрес)	Перечень спортивного оборудования, инвентаря	Кадровое обеспечение (Ф.И.О., должность, кв.категория, звание)
Спортивный зал МБОУ СОШ 2	Оборудование:	тренер- преподаватель, Шикунов А.Л.
	Набор гимнастических палочек. ГАНТЕЛИ. НАБИВНЫЕ МЯЧИ	

2.3. Формы аттестации

Оценка образовательных результатов учащихся по Программе (аттестация) проводится в форме тестирования (теоретического и практического). Теоретическое тестирование проводится устно, в игровой форме. Практическое тестирование проводится в виде демонстрации выполнения соревновательных движений.

Учащиеся, которые приняли участие в теоретическом и практическом тестировании и посетили не менее 75% тренировочных занятий, считаются успешно освоившими Программу.

Тестовые упражнения

Теоретическое тестирование по вопросам (проводится устно, в игровой форме):

- 1) Техника безопасности при занятиях вольной борьбой. Соблюдение санитарных мер.
- 2) Правила гигиены, гигиена до и после занятий.
- 3) Правила проведения соревнований по вольной борьбе.

- 4) Правила и техника выполнения простейших общеразвивающих упражнений.
- 5) Техника выполнения разминочных упражнений.
- 6) Общеразвивающие упражнения по группам мышц.
- 7) Техника выполнения общеразвивающих упражнений в движении.
- 8) Общеразвивающие упражнения в вольной борьбе.
- 9) Что такое самодисциплина? Ее значение и основные моменты самодисциплины.
- 10) Мой режим дня.
- 11) Зарождение вольной борьбы.
- 12) Мои кумиры в вольной борьбе.
- 13) Знаменитые борцы, мира, России, края, Крыловского района.

Демонстрация, включающая в себя выполнение подводящих упражнений в вольной борьбе.

2.4. Методические материалы

Для того, чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее 4 часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку - отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще).

Сроки благоприятных фаз развития двигательных качеств (сенситивные периоды) (**таблица №4**)

Таблица №4:

Возрастные периоды, годы	Абсолютна я становая сила	Быстрота движения (смешан.упор ы)	Скор,- сил.кач-ва (прыж.вдд. с места)	Двигательные качества			
				Выносливость			
				Статич.силова я (сгибат.рук)	Динамич.силова я (сгибат. туловищ а)	Обща я (бег 500м)	Гибкость (накл.вперед)
Мальчики							
7-8		****					
8-9	**	****				****	
9-10		**	**				****
10-11	**					****	
11-12					****		
12-13					***	****	
13-14	***		**	***			****
14-15	**		***	****		***	
15-16	**	**			***		****
16-17	****			****			
Девочки							
7-8	**	****	**	***			**
8-9	**	****			***	**	
9-10		***	****	****	****	***	**
10-11	****	****	****	***	****	***	
11-12	***		****	****	****	****	***
12-13					***		
13-14		****					***
14-15			**	***			****
15-16		**					
16-17	****						****

Основные средства тренировочных воздействий:

- общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- растяжка (с целью улучшения подвижности суставов);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- прыжковые упражнения (с целью развития скоростно-силовых качеств);
- спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой,
- повторный,
- равномерный,
- круговой,
- соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные направления тренировки. Данная Программа необходима для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий вольной борьбой, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством. На данном этапе существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 7-10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 минут) с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных *на развитие скоростно-силовых качеств*, требует интенсивных и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части тренировки после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленных *на воспитание силы*, используют во второй половине тренировки, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и другие системы организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств (50% основной части тренировки), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Особенности обучения: обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнений), методы упражнений - игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - простым, нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Теоретические занятия

Тема №1: «Правила внутреннего распорядка в ДЮСШ, в отделении «вольная борьба». Знакомство с детьми. Техника безопасности».

Тема №2: «Правила и техника выполнения простейших общеразвивающих упражнений».

Тема №3: «Техника выполнения разминочных упражнений».

Тема №4: «Общеразвивающие упражнения по группам мышц».

Тема №5: «Техника выполнения общеразвивающих упражнений в движении».

Тема №6: «Обще развивающие упражнения в вольной борьбе».

Тема №7: «Что такое самодисциплина, ее значение для юного атлета (значение и основные моменты самодисциплины)».

Тема №8: «Правильный режим дня».

Тема №9: «Гигиена до и после занятий».

Тема №10: «Зарождение вольной борьбы»;

Тема №11: «Физическая культура и спорт в России».

Тема №12: «Правила проведения соревнований».

Тема №13: «Борцы прошлого»

Общеразвивающие упражнения:

Для общеразвивающих упражнений характерно, что в каждом из них согласуется динамичная работа одних мышц и статическая нагрузка на другие. Этим обеспечивается избирательность воздействия на конкретные части тела.

Упражнения состоят из элементов, которые могут выполняться отдельно. Поэтому можно произвольно увеличивать нагрузку на ту или иную группу мышц.

В зависимости от степени доминирующего воздействия на отдельные группы мышц общеразвивающие упражнения классифицируются по анатомическому признаку:

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
- упражнения для мышц туловища;
- упражнения для мышц ног.

Для использования в разных формах работы с детьми общеразвивающие упражнения принято группировать по принципу комплекса.

Комплекс - подбор упражнений, обеспечивающий нагрузку на все основные группы мышц.

Педагогическая направленность комплекса зависит от конкретных задач. Например, комплекс общеразвивающих упражнений для спортивного занятия, в отличие от утренней гимнастики, должен обеспечивать не только общую, но

и специальную подготовку для успешного выполнения предстоящих основных движений. Но неизменными критериями правильного подбора являются согласованность движений по анатомическому признаку, их размещение по принципу сверху вниз (первое упражнение всегда - для рук и плечевого пояса), наличие разных исходных положений.

Исходное положение - это положение туловища, ног и рук перед началом упражнения. От исходного положения зависит дифференцировка нагрузки на мышцы (динамическая, статистическая), степень нагрузки, устойчивое положение тела, сложность упражнения, амплитуда движения, комбинация двигательных действий.

Подвижные игры, эстафеты и игровые упражнения

Подвижные игры являются незаменимым средством решения взаимосвязанных задач воспитания личности учащегося, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Подвижные игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению, нежели к собственному содержанию игр.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование:

- естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания);
- элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу).

В результате обучения учащиеся должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Обязательными условиями построения занятий по подвижным играм являются четкая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений тренера-преподавателя; обеспечение преемственности при освоении новых упражнений; строгое соблюдение дидактических принципов. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

В группах необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подхода к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в ход осуществления разнообразных видов игровой деятельности.

Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, включая на станциях упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

«Мини-футбол». Ведение и обводка. Передачи мяча. Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Удары по мячу. Игра вратаря. Тактика: защита, нападение. Свободная игра. Игра на счёт.

Знакомство с вольной борьбой

На тренировочных занятиях уделяется внимание растяжке, направленной на развитие подвижности в суставах и более совершенного выполнения упражнений.

2.5. Список литературы

1. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. № 27Э-ФЗ «Об образовании в РФ».
2. Приказ министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Приказ министерства образования и науки РФ от 09.01.2014 г. №2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г., Министерство образования и науки РФ.
6. Учебно-методическое пособие «Проектирование и экспертирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: требования и возможность вариативности», РМЦ ДОД КК, автор-составитель И.А.Рыбалева, 2019 г.
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, РМЦ ДОД КК, автор-составитель И.А.Рыбалева, 2020 г.

