

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ ПЕСЧАНОКОПСКОГО РАЙОНА  
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ПЕСЧАНОКОПСКОГО РАЙОНА

**ПРИНЯТА**

на заседании педагогического Совета  
МБУ ДО СШ Песчанокопского района  
протокол № 4 от «30» июня 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНА**

Директор МБУ ДО СШ  
Песчанокопского района  
\_\_\_\_\_ Е.В. Гузиёва  
Приказ № 161 - т/д  
от «30» июня 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
Спортивная (вольная) борьба  
«КРЕПЫШ»**

**Направленность:**

физкультурно-спортивная

**Уровень сложности освоения:** стартовый

**Возраст обучающихся:** 5-7 лет

**Срок реализации:** 2 года

**Разработчики программы:**

тренер-преподаватель

по спортивной (вольной) борьбе

Пипчак В.В.

**Методическое сопровождение:**

директор МБУ ДО СШ

Песчанокопского района Гузиёва Е.В.

с. Песчанокопское

2023 г.

## Содержание

	<i>Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования</i>	3
1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Направленность Программы	4
1.2.	Актуальность Программы	4
1.3.	Педагогическая целесообразность	5
1.4.	Новизна программы	5
1.5.	Отличительные особенности программы	5
1.6.	Адресат программы	5
1.7.	Сроки реализации программы	5
1.8.	Режим занятий	5
1.9.	Формы обучения, формы организации деятельности	5
1.10.	Цель и задачи программы	6
1.11.	Учебный план и содержание программы	6
1.12.	Планируемые результаты и способы их проверки	17
	<i>Раздел № 2 Комплекс организационно-педагогических условий программы</i>	18
2.1.	Календарный учебный график	18
2.2.	Примерный годовой учебный график	19
2.4.	Формы контроля	19
2.3.	Методическое обеспечение программы	19
2.4.	Информационное обеспечение программы	19
2.5.	Список литературы	20
-	Интернет-ресурсы	

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования**

### **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа физкультурно-спортивной - направленности отделения спортивная (вольная) борьба «Основы вольной борьбы с до школятами» «Крепыш» для детей с 5 до 7 лет (далее - Программа).

Данная Программа составлена на основе авторской работы группы специалистов учебного пособия «Начальный этап в многолетней подготовке борцов» под общей редакцией Р.А. Пилюяна – доктора педагогических наук, профессора МОГИФК и является адаптированной программой для неспециализированных групп начальной подготовки с минимальным использованием средств вольной борьбы. Обучение по данной программе детей 5-7 лет дает стартовую подготовку по вольной борьбе для дальнейшей специализации по программе «Спортивная (вольная) борьба» МБУ ДО СШ Песчанокопского района.

Данная программа соответствует действующим нормативным актам и государственным программным документам:

1. Конституция РФ (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023, далее – ФЗ №273).
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями от 29.12.2022г.).
4. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» (далее – Концепция).
5. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года».
6. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ (в ред. от 27.09.2017).
7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.
8. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Приказ №629).
9. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (далее – Приказ № 816).
10. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 02.02.2021г.).

11. Письмо Министерства просвещения РФ от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации».

12. Письмо Министерства просвещения РФ от 1 августа 2019 г. № ТС1780/07 «О направлении эффективных моделей дополнительного образования для обучающихся с ОВЗ».

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

14. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

15. Постановление Правительства Ростовской области от 08.12.2020 № 289 «О мероприятиях по формированию современных управленческих решений и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в Ростовской области в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

16. Приказ Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 14.03.2023г №225 «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ в Ростовской области».

17. Устав МБУ ДО СШ Песчанокопского района.

18. Положения о разработке дополнительной общеразвивающей программы.

Образовательный процесс организован с учетом вышеизложенных документов, ориентируется на современные требования образовательных услуг дополнительного образования.

**1.1. Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы - физкультурно-спортивная.

**1.2. Актуальность:**

Общеизвестно, что основы психофизических и интеллектуальных способностей закладываются в раннем детстве. И именно в это время есть шанс обеспечить ребенка широкими возможностями для личностной самореализации в будущем.

Физическая культура - великолепная база для решения задачи по развитию в детях силы, ловкости, координации, удовлетворению потребности в движении, в тактильном и психологическом общении с взрослыми и сверстниками для повышения социальной адаптации, укрепления эмоционально - волевой сферы и общего физического здоровья. Она может так же успешно использоваться в психотерапевтических и реабилитационных целях.

**1.3. Педагогическая целесообразность программы:** в ходе реализации программы открываются возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

**1.4. Новизна Программы «Крепыш»** в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим курсом, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

**1.5. Отличительной особенностью данной программы** от имеющихся в настоящее время программ является её целевое назначение по формированию всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной деятельности; на реализацию способностей обучающихся, их физическое совершенствование, а также улучшение основных двигательных (физических) жизненно важных качеств. Разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети получают расширенное представление о спортивной борьбе, об основных навыках взаимодействия с партнёром в стойке и партере при передвижениях, захватах, управлении равновесием.

### **Особенности реализации программы и организации образовательного процесса**

Программа состоит из трех модулей:

- 1.«Начально-Ознакомительный» с 1 сентября по 31 декабря,
- 2.«Основной-Вспомогательный» с 1 января по 31 мая,
- 3.«Углубленный» в каникулярный период с 1 июня по 31 августа.

Программа ориентирована на обучение детей по возрастной группе: дети от 5 до 7 лет (особенностью занятий с детьми этого возраста является углублённое изучение избранного вида спорта. Очень важен дифференцированный и индивидуальный подход для обучающихся, имеющих или низкий, или высокий уровень физической подготовки). Возможны зачисления детей и других возрастом

Объем программы рассчитан на 52 недели календарного года (156 час) ежиз занятий 3 раза в неделю, по 1 часу на одно занятие, при минимальной наполняемости группы от 12 человек, это зависит от этапа и модуля обучения.

### **1.6. Адресат Программы**

Возраст обучающихся участвующих в реализации программы – 5-7 лет. Минимальная наполняемость группы 15 человек. Максимальная наполняемость группы 20 человек.

### **1.7.Сроки реализации Программы**

Срок реализации программы 1 год (52 недели тренера-преподаватели работающие на постоянной основе и 37 недель тренера-преподаватели совместители).

На полное освоение одного года обучения потребуется 156 часов/111 часов. Общий срок освоения Программы-312 часов/222 часа.

### **1.8. Формы обучения и режим занятий**

- Групповые;
- Работа по индивидуальным планам
- Обучение в дистанционном формате при особых обстоятельствах.

**Формы проведения занятий:** Теоретическое занятие, практические занятия, учебно-тренировочные занятия, занятие по индивидуальному плану, контрольное тестирование, соревнование.

**Структура учебно-тренировочного занятия:** занятие состоит из 4 составных частей – вводной, подготовительной, основной, заключительной.

**Режим организации учебно-тренировочных занятий:** занятия проводятся три раза в неделю по 1 академическому часу.

Продолжительность одного академического часа 30 минут.

**1.9. Цель программы** — создание необходимых организационных, информационных, методических и других условий для физического воспитания, систематических занятий с использованием средств вольной борьбы детей младшего школьного возраста.

**Основные задачи программы:**

- организация содержательного досуга средствами физкультуры и спорта;
- привитие интереса к занятиям вольной борьбой;
- укрепление здоровья детей, улучшение физического развития;
- овладение элементами техники выполнения физических упражнений;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- выявление задатков и способностей детей;
- воспитание черт спортивного характера;
- привитие навыка гигиены и самоконтроля.

## **1.10. Учебный план и содержание программы**

### **Нормативная часть учебной программы**

На стартовом этапе физического воспитания осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение двигательными действиями, а также знаниями о правилах поведения, режиме и гигиене. При этом выполняются контрольные нормативы.

Режим занятий в спортивно-оздоровительных группах на стартовом этапе образования с минимальным использованием средств вольной борьбы.

Возраст лет	Минимальное число занимающихся в одной группе	Максимальное число занимающихся в одной группе	Максимальное кол-во часов в неделю	Контрольные нормативы
5-7	12	25	3	проводятся

## Учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий

№ п/п	Содержание занятий	Всего часов
1	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>3</b>
2	Общая физическая подготовка	<b>52</b>
3	Специальная физическая подготовка	<b>43</b>
4	Техническая подготовка	<b>24</b>
5	Тактическая подготовка	<b>12</b>
6	Другие виды спорта и подвижные игры	<b>12</b>
7	Контрольные нормативы и тестирование	<b>3</b>
9	Участие в спортивных соревнованиях, физкультурно-массовых мероприятиях	<b>7</b>
	<b>Всего часов:</b>	<b>156</b>

### Методическая часть учебной программы

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок; организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля, содержит практические и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий. Организационно-методические указания.

Многолетние занятия рассматриваются как единый педагогический процесс, направленный на развитие у обучающихся оптимального уровня базовых показателей, обучаемости и тренированности, на интеграцию способностей занимающихся противостоять внешним воздействиям утомления.

Основными методическими положениями многолетних занятий являются:

1. Преимущество задач, средств и методов физического воспитания детей.
2. Выполнение учебно-тренировочной работы.
3. Осуществление как одновременного развития физических качеств, психических качеств на всех этапах многолетних занятий, так и преимущественного развития отдельных физических и психических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

### Развитие движений у детей седьмого года жизни

К семи годам у детей вырабатывается прочный динамический стереотип движений.

К моменту перехода в школу ребенок достигает достаточно прочных навыков, необходимых в жизни. Они являются основательным фундаментом для решения более сложных двигательных задач в школе.

Учебный материал представлен по видам подготовки:

- взаимодействия детей в парах, элементы техники и тактики вольной борьбы;
- физическая подготовка;
- волевая подготовка; нравственная подготовка;
- гигиенические требования;
- медицинское обследование,
- зачетные требования.

В процессе занятий необходимо решить три группы задач:

- образовательных,
- воспитательных,
- оздоровительных.

Группа образовательных задач состоит из усвоения теоретических и методических основ физической культуры, овладения двигательной культурой дзюдо, элементами противоборства.

Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных, волевых и физических качеств.

Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

В практических занятиях, важное значение имеет разминка.

В разминку включают различные упражнения:

- упражнения для крупных групп мышц,
- малых групп мышц,
- растирание ушных раковин, носа, области грудино-ключичных сочленений, реберных дуг, суставов рук, ног, мышцы шеи,
- акробатические упражнения,
- упражнения с партнером,
- имитационные упражнения.

Не рекомендуется часто применять упражнения, требующие чрезмерных напряжений.

Культура поведения, доброжелательность старших по отношению к младшим, примеры трудолюбия, скромности, честности играют большую роль в спортивной биографии ребенка. Одинаковые права и единые требования к занимающимся облегчают построение педагогического обучения.

Прежде чем начать обучение спортивной технике, необходимо определить двигательные возможности юного спортсмена. Наибольшее влияние на успешность овладения упражнением оказывают показатели роста и массы тела. Имеют значение конституционные особенности и состояние здоровья.

Преимущество в овладении техникой сложно координационных упражнений имеют занимающиеся, обладающие большей скоростью двигательных реакций, меньшим латентным периодом расслабления мышц, лучшей устойчивостью, большей прыгучестью, большим уровнем развития силы и подвижности в суставах.

Средства решения задач развития спортивной техники делятся на основные и дополнительные.

Основными средствами физического воспитания являются упражнения, упражнения с физической помощью тренера-преподавателя, имитационные упражнения.

Успешность обучения в занятиях физическими упражнениями зависит от того, в какой мере удалось сформулировать цель, соответствующую интересам тренера и возможностям занимающегося (создать установку на ее достижение, сохранить и укрепить интерес к занятиям).

## ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Первоочередной задачей оздоровительной тренировки является повышение уровня физического состояния до безопасных величин, гарантирующих стабильное здоровье. В оздоровительной тренировке (так же, как и в спортивной) различают следующие основные компоненты нагрузки, определяющие ее эффективность: тип нагрузки, величину нагрузки, продолжительность (объем) и интенсивность, периодичность занятий (количество раз в неделю), продолжительность интервалов отдыха между занятиями.

### **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ**

**(неспециализированные группы спортивно-оздоровительного этапа подготовки)**

Программный материал для практических занятий:

#### **Общая физическая подготовка**

##### Развитие физических качеств.

Разминка:

- Знание последовательности упражнений в разминке.
- Умение полностью и правильно выполнять все упражнения разминки.

##### Общие цели разминки:

1. Психологический настрой на занятие
2. Развитие умения слушать, воспринимать, сосредотачиваться, поддерживать сознательную дисциплину

**Бег по кругу** - лицом, спиной, боком приставными шагами с подскоком.

**Ходьба по кругу:**

**Метания (бросания)** - предметов: через веревочку, с места, с разного расстояния, стоя, на коленях, сидя, лежа, правой, левой рукой, с места, с шага, с разбега, из разных положений, увеличивая расстояние.

**Лазанье** — по гимнастической стенке, скамейке, бревну, через стулья, предметы, на коленях, четвереньках, вперед, назад, влево, вправо, перешагиванием, с движениями одноименными ног и рук, как жуки, как раки, по стенке с переходом на соседнюю, скамейке с различными положениями ног, под углом, под уклон, одноименным способом, по диагонали, разноименным способом, приставными и скрестными шагами.

**Акробатика** — ходьба по канату, балансирование, прыжки с поворотом, назад, вперед, кувырки, равновесия, танцевальные упражнения.

##### Упражнения в ходьбе:

ходьба в разных направлениях; на носках; пятках; на внутренней (внешней) стороне стопы; «змейкой»; между расставленными предметами; с различными положениями рук (на поясе, в стороны, за спиной); приставным шагом; с высоким подниманием коленей.

Упражнения в беге: бег в разных направлениях; с высоким подниманием колен, с захлестом голени назад; «змейкой»; между расставленными предметами, непрерывный бег (1 - 1,5 мин); бег 40 - 60 м в чередовании с ходьбой; на скорость 20 – 30 м, челночный бег.

Упражнения в прыжках:

- подпрыгивание на двух ногах (ноги вместе — ноги врозь); прыжки на двух ногах с продвижением вперед (3 — 4 метра);

- подскоки вверх (на месте, направо, налево); подскок на месте 20 раз; прыжки на правой (левой) ноге; в длину с места (50 — 70 см); в длину через 4 — 6 линий; через 2 — 3 предмета (высотой 5 — 10 см): в чередовании с ходьбой разными способами.

Упражнения на равновесие:

- ходьба по линии (шнур на полу);
- с поворотом на ограниченной поверхности;
- ходьба по доске (вверх, вниз) длина 15 - 25 см, лежащей наклонно (20-25 градусов);
- кружение в обе стороны (руки в стороны, на пояс);
- перешагивание через набивные мячи.

Упражнения в катании, бросании, метании:

- катание мячей, обручей; бросание мяча вверх и ловля (3 — 4 раза подряд);
- ловля мяча с расстояния 1 — 1,5 м;
- перебрасывание мяча через препятствие (одной рукой из-за головы, двумя руками от груди) с расстояния 2 м;
- отбивание мяча об пол правой и левой руками не менее 5 раз;
- метание мяча в горизонтальную цель (2 — 2,5 м) правой и левой рукой;
- метание предметов на дальность (теннисный мяч, для пингпонга мяч).

Общеразвивающие упражнения

- для рук и плечевого пояса; ног; туловища; шеи;
- ОРУ без предметов из различных исходных положений (сидя, лежа на животе, спине, стоя на коленях);
- ОРУ с предметами (малыми и большими мячами): обручем, гимнастической палкой, скакалкой, ленточкой, флажками.

Упражнения в ползании и лазании:

- ползание на четвереньках до 10 м;
- подлезание под предметы правым и левым боком вперед;
- проползание под предметами; лазание по наклонной гимнастической скамейке;
- хождение на четвереньках с опорой на стопы и ладони;

- проползание на животе по гимнастической скамейке (подтягиваясь руками); влезание на гимнастическую стенку (1,5 — 2 м) приставным и переменным шагом, сплезание;

- лазание по гимнастической стенке с пролета на пролет (вправо, влево).

Построение, перестроение: равняться на ориентиры, делать повороты направо, налево, кругом.

**Подвижные игры**: «Кошки и мышки»; «Зайцы и волк»; «Обезьянки»; «Игра с мячом»; «Прятки»; «Гуси-лебеди»; «Караси и щуки»; «Пустое место»; «Заяц без логова»; «Кто лучше прыгает?»; «Удочка»; «Не оставайся на полу»; «Кто сделает больше (меньше) прыжков»; «К своим флажкам»; «Медведь и пчелы»; «Сбей кеглю»: «Охотники и зайцы»; «Брось до флажка»; «Попади в обруч»;

«Хитрая лиса»; «Перебежки»; «Салки»; «Не сбей кеглю». (Приложение)

### **ТЕХНИКА вольной борьбы (простейшие элементы техники борьбы)**

а). Акробатические: самостраховка при падении назад, самостраховка при падении через партнера (на спину, боком); самостраховка держась за шест; кувырок вперед в упор присев

б). Взаимодействия: осалить в Обусловленное место; имитировать подсечку, ударяя по поролоновому мячу; перетягивание пояса; перетягивание партнера за пояс через черту; перетягивание (обоюдное) держась за руку (двумя руками); «перетягивание» ногами

в) Игры: «Салки» (в обусловленное место); «Белые медвежата» (ловля парами); «Невод»; «два медведя»; Вытолкни из круга «Бой петухов»; «Кто внимательный?» (самостраховка по сигналу).

г) Игры: стоя на коленях отобрать мяч у партнера. (Игры из приложения 1) Проведение поединков в борьбе на коленях с целью положить партнера на лопатки (длительность поединка 40-60 секунд - 2 поединка с интервалами отдыха 5-7 минут).

### ***ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА***

Выполнение тренировочных заданий тренера-преподавателя. Добиваться правильного выполнения упражнения (при многократных попытках).

### ***НРАВСТВЕННАЯ ПОДГОТОВКА***

Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений. Поддержка, страховка партнера. Вежливость.

Досуговые формы (физкультурные праздники) по темам: «Папа, мама, я – спортивная семья», «День здоровья», «Соревнуйтесь вместе с нами» и.т.п.

### **СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

Участвовать в 1-2 соревнованиях (командных) во второй половине года.

### **МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ**

Медицинский осмотр. Оценка функциональных возможностей организма.

## **ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Проведение контрольных испытаний.

### **УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ**

(Неспециализированные группы спортивно-оздоровительного этапа подготовки, с минимальным использованием средств вольной борьбы)

#### **Общая физическая подготовка.**

##### Ходьба:

- на носках;
- на пятках;
- на внешней и внутренней стороне стопы;
- приставными шагами;
- с изменением направления;
- с высоким подниманием бедра;
- с различными положениями рук (вверху, на поясе, за спиной, в стороны)

##### Упражнения в беге:

- со сменой направления по сигналу;
- челночный (2x5; 2x10, 2x15);
- бег с высоким подниманием колен;
- с захлестом голени назад;
- эстафеты беговые (до 30м);
- бег из различных исходных положений бег до 6 минут.

##### Упражнения в прыжках:

- выпрыгивания; через предметы;
- в длину с места и разбега;
- через скакалку;
- через скамейку;
- через 2-3 предмета (высотой 10-15 см);
- в глубину с высоты 20-30 см;
- на скамейку;
- со скамейки на маты ;
- в чередовании с ходьбой.

##### Упражнения на равновесие:

- стоя на скамейке и продвигаясь вперед из различных исходных положений (в полуприседе руки в стороны; руки за спину);
- повороты в полуприседе на двух гимнастических скамейках, стоящих рядом.

##### Упражнения в метании:

- метание предметов на дальность (горизонтально и вертикально);
- в движущуюся цель (катящийся мяч);

- набивной мяч от груди двумя руками (снизу, из-за головы, стоя, сидя, с разбега - вес мяча до 1,5 кг);
- эстафеты с волейбольными, футбольными теннисными мячами.

#### Общеразвивающие упражнения:

- без предметов (основные сочетания движения рук и ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук);
- упражнения с предметами (на осанку; с обручем, с палкой, скакалкой, набивными мячами; флажками).

Упражнения в лазании и перелезании по гимнастической стенке; через полосу препятствий.

Построения и перестроения построение в колонну, шеренгу, круг; размыкание (на вытянутые руки) и смыкание.

Подвижные игры: «Мяч в корзину»; «К своим флажкам»; «Кто точнее»; «Наседка и коршун»; «Пустое место»; «Ловля парами»; «Заяц без логова»; «Два мороза», «Вызов номеров».

Эстафеты: с бегом и прыжками; с метанием и ловлей мячей; с обручами на ловкость; на быстроту реакции (мяч в обруч).

Подводящие упражнения.

а) акробатические: кувырок вперед, кувырок назад со скрещенными ногами; самостраховка из исходного положения стоя в полуприседе (назад, набок); самостраховка на правый и левый бок (попеременно); самостраховка перекатом через партнера; самостраховка перекатом назад.

б) взаимодействия: вытолкнуть за черту партнера; борьба за предмет (мяч, пояс); упор лежа (друг напротив друга) «подсечка» рукой руки партнера; «Ладушки» - кто чью руку отожмет; исходное положение упор лежа на правую (левую руку) другая рука на мяче (его отобрать у партнера); исходное положение стоя лицом друг к другу вытолкнуть партнера за круг; «борьба на поясах» (вытолкнуть из квадрата, затянуть в круг) перетягивания пояса от кимоно лежа (не наматывая на руку), сидя, стоя

### **ТЕХНИКА ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ**

**Стоя на коленях:** Отталкивание руками, перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком к друг другу, перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями; выталкивание с ковра, сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и руками, борьба за площадь ковра в парах, за мяч между командами, стоя на коленях с применением захватов «бой петухов», «бой всадников», перетягивание каната и др.

#### **Тактика**

Тактика перемещений.

#### **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Упражнения для развития физических качеств элементами борьбы

*Силы:* ОРУ для шеи, рук, туловища, ног

*Быстроты:* выполнение ОРУ в быстром темпе, пробегание коротких отрезков на время, челночный бег; различные прыжки с разбега.

*Выносливости:* проведение поединков в борьбе стоя на коленях длительно-стью до 3-х минут.

*Гибкости:* выполнение ОРУ с большей амплитудой.

*Ловкости:* выполнение вновь изученных захватов, удержаний на партнере, сопротивляющимся в неполную силу.

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения: бросок поворотом.

Упражнения для развития общих физических качеств.

*Силы:* гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног на гимнастической стенке;

*Быстроты:* легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; Гимнастика - подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с;

*Гибкости:* - упражнения для формирования осанки.

*Ловкости:*

- легкая атлетика - челночный бег 3х10 м:

- гимнастика - кувырки вперед, назад боковой переворот;

- спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол;

- подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

*Выносливости:* легкая атлетика - кросс 800 м.; плавание - 25 м.

Упражнения для комплексного развития качеств:

- поднимание и опускание плеч, круговые движения руками, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев;

- стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед назад, в сторону;

- прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°;

- перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках;

- переползания;

- лазание по гимнастической стенке;

- метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах;

- строевые упражнения - выполнение команд “направо”, “налево”, “кругом”, построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

**Упражнения для развития волевых качеств.**

*Решительности:* поединки в борьбе стоя на коленях с заданием и ограничением времени на его выполнение.

*Настойчивости:* освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытка упражнений.

**Упражнения для развития волевых качеств, средствами других видов деятельности.**

*Выдержки:* не пить сырую воду после тренировки; преодоление усталости.

*Настойчивости:* освоение двигательных действий после многократного выполнения.

**Нравственная подготовка.**

**Упражнения для развития нравственных качеств средствами борьбы.**

Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы.

Взаимопомощи: Поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений и задач тренировки.

Дисциплинированности: выполнение строевых команд, выполнение требований тренера.

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОСВОЕНИЯ вольной борьбы Этикет в вольной борьбе.**

Приветствие перед выходом на ковер, партнеру при вызове его на совместные упражнения или поединок, а также после окончания упражнения или поединка, тренеру при индивидуальном общении и стоя в общем строю. Во время занятий не рекомендуется много разговаривать, опираться на стенку, лежать. Следует относиться к товарищам с уважением. Вести себя с достоинством.

**НРАВСТВЕННАЯ ПОДГОТОВКА**

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ НРАВСТВЕННЫХ КАЧЕСТВ**

**СРЕДСТВАМИ БОРЬБЫ**

Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений и задач тренировки.

Дисциплинированности: - выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций учебно-тренировочного коллектива.

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ НРАВСТВЕННЫХ КАЧЕСТВ, СРЕДСТВАМИ ДРУГИХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**

Инициативности: выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие.

Честности: выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок).

Доброжелательности: - стремление подружиться с партнером по выполнению упражнения, по тренировке.

Дисциплинированности: - не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях.

Трудолюбия: - выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка, мелкий ремонт инвентаря) обязательно сопровождается положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

## **ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОСВОЕНИЯ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЗАНИМАЮЩИМСЯ И МЕСТАМ ЗАНЯТИЙ.**

Соблюдение спортивного режима. Регулярно работать, отдыхать, принимать пищу. Поддерживать в чистоте кожу, волосы, ногти, а также следить за чистотой костюма дзюдо сменной обуви, полотенца. Следить за чистотой полости рта, носа, ушей.

Вентиляция, температура воздуха, влажность в зале дзюдо. Уборка зала.

Обработка, перевязка ушибов, царапин, полученных во время тренировки.  
Формирование интереса к вольной борьбе Развитие вольной борьбы в мире, Европе.

### **ПРАВИЛА ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ**

Требование к одежде, выход на КОВЕР и уход с КОВРА

Команды и жесты СУДЬИ

### **СТРОЕНИЕ ТЕЛА**

Костная система: функции скелета - опорная, защитная, двигательная. Форма костей. Надкостница. Суставы. Мышечная система:

прикрепление мышцы к костям, преодолевающая, уступающая и удерживающая работа мышц. Нервная система: центральная и периферическая. Условные и безусловные рефлексы. Дыхательная Система: легкие, дыхание, перенос кислорода кровью.

### **СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

Участвовать в 1-2 соревнованиях (командных) во второй половине года с проведением не более двух поединков, длительностью 2 минуты, с равным по силе и весу партнерами

### **МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ**

Медицинский осмотр. Оценка функциональных возможностей организма.

### **ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Проведение контрольных испытаний.

Критерии освоения технических и тактических действий

<b>Уровень освоения. Оценка</b>	<b>Назвать и выполнить техническое (тактическое) действие в стандартных условиях</b>
Неудовлетворительно	Не выполнил; назвал и выполнил с грубыми ошибками
Хорошо	Назвал и выполнил с незначительными ошибками
Отлично	Назвал и выполнил без ошибок

## **1.11. Планируемые результаты и способы их проверки**

### **Ожидаемые результаты обучения**

*Учащиеся должны знать:*

- знать основные технико-тактические действия в основных видах стоек и схваток;
- знать виды соревнований, характер и способы проведения.

*Учащиеся должны уметь:*

- уметь выполнять оздоровительные, укрепляющие, специальные физические упражнения по вольной борьбе;
- уметь выполнять приемы повышенной сложности;
- уметь выполнять акробатические упражнения для развития координации;
- уметь технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.
- владеть навыками технически правильных двигательных действий и выполнять основные приемы в партере и стойке, также выполнять упражнения на силу, быстроту, выносливость, координацию движений;
- проявлять интерес к занятиям вольной борьбой, к истории возникновения и развития этого вида борьбы, к информации о выдающихся спортсменах.

*У учащихся должны быть сформированы:*

- основы культуры общения и поведения в спортивном коллективе;
- чувство уверенности и самореализации в обществе;
- установка на ведение здорового образа жизни;
- умение представлять собственную позицию;
- уметь взаимодействовать с окружающими;
- умение самостоятельно выполнять поставленные задачи;
- умение находить наиболее эффективные способы решения задач;
- понимание причин своего успеха и не успеха;
- основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, координация.

### **Программа имеет свои способы проверки результатов:**

Результативность освоения программы выявляется в ходе проведения текущей и итоговой аттестации обучающихся. Текущий контроль проводится по результатам освоения тем и разделов программы. Итоговая аттестация проводится по завершению реализации дополнительной общеразвивающей программы. Основные формы контроля / аттестации учащихся: практическое выполнение приёмов, сдача контрольных нормативов. Возможен учёт достижений отдельных обучающихся на соревнованиях текущей аттестации по разделам, соответствующим содержанию мероприятий. Итоговая аттестация проводится при помощи контрольно-измерительных материалов (Приложение 2), разрабатываемых педагогом дополнительного образования и согласовываемых и утверждаемых администрацией согласно Положению МБУ ДО СШ Песчанокопского района о проведении текущей, итоговой и промежуточной аттестации. Итоговая аттестация предполагает обязательный внутренний мониторинг сохранности контингента обучающихся.

## Раздел № 2 Комплекс организационно-педагогических условий программы

### 2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график реализации программы регламентируется Календарным учебным графиком МБУ ДО СШ Песчанокопского района на 2023-2024 учебный год.

Набор детей на обучение по программе осуществляется в два этапа:

- основной набор 15 апреля - 15 августа 2023 года;
- дополнительный набор 15 августа - 30 сентября 2023 года.

Продолжительность 2023–2024 учебного года:

- начало учебного года – 01.09.2023 г.;
- продолжительность учебного года – 52 недели;
- окончание учебного года – 31.08.2024 года.

Учебный год делится на два полугодия:

- 1-ое полугодие – с 01.09.2023 по 31.12.2023;
- 2-ое полугодие – с 08.01.2024 по 31.08.2024;

<b>Полугодие</b>	<b>Период начала и окончания</b>	<b>Количество недель</b>	<b>Промежуточная аттестация учащихся</b>	<b>Итоговая аттестация учащихся</b>
1 полугодие	01.09.2023-31.12.2023	17	Декабрь	
2 полугодие	08.01.2024-31.08.2024	35		Май

## 2.2. Примерный годовой план-график на 52 недели

№ п/п	Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего часов
1	Теоретическая подготовка	1		1			1							3
2	Общая физическая подготовка	4	4	4	5	5	5	4	4	5	3	4	5	52
3	Специальная физическая подготовка	2	3	4	2	2	2	4	4	5	5	5	5	43
4	Техническая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
5	Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
6	Другие виды спорта и подвижные игры	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
7	Контрольные нормативы и тестирование	1			1					1				3
9	Участие в спортивных соревнованиях, физкультурно-массовых мероприятиях	1	1	1	1	1	1	1						7
	<b>Всего часов:</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>15</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>156</b>

## 2.3. Формы контроля (промежуточная и итоговая аттестация) и оценочные материалы

Способами определения результативности реализации данной Программы является тестирование сформированности навыков 2 раза в год (октябрь, май) в виде контрольных упражнений на итоговых занятиях.

**Формами промежуточной и итоговой аттестации** данной Программы являются:

- правильное выполнение контрольных упражнений на итоговых занятиях в течение учебного года;
- открытые занятия для родителей;
- спортивные развлечения и праздники на воде;
- диагностические наблюдения педагога.

### Контрольные нормативы для учащихся (7 лет)

Вид двигательной деятельности	Развиваемое физическое качество	Упражнения	7 лет		
			удовл.	хор.	отл.

1	2	3	4	5	6
Легкая атлетика	Быстрота	Бег 30 м (с)	6,4	6,2	6,0
		Прыжок в длину с места (см)	1,50	1,70	1,80
	Ловкость	Челночный бег 3*10 (с)	8,3	8,0	7,8
Гимнастика	Сила	Подтягивание на перекладине с помощью партнера (кол-во раз)	8	10	14
	Выносливость	Сгибание рук в упоре (кол-во)	23	26	30
	Быстрота	Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (кол-во)	14	16	18
	Ловкость	10 кувырков вперед (с)	12,4	11,9	11,6
Другие виды	Сила	Бросок набивного мяча (3кг)	2,50	2,80	3,00
	Выносливость	Прыжки через партнера за 30 с (кол-во)	22	25	29
	Гибкость	Продольный, поперечный шпагат	Угол не менее 120°	Угол от 140°	Полный сед
	Ловкость	Положение сед ноги врозь - переход в упор лежа -подъем в стойку (за 30 с)(кол-во раз)	8	10	11

#### 2.4. Материально-техническое обеспечение программы

1. Специально оборудованное помещение для практических учебно-тренировочных занятий всеми видами спортивной борьбы 12м\*10м\*3 м .

2. Оборудование: ковер для занятий классической и вольной борьбой размеры от 10\*10 м до 13\*13 м из отдельных матов толщиной не менее 5 см Общая площадь ковра: круг диаметром 9 м. Ширина защитной зоны (зоны безопасности) не менее 1,5–2 м в любой точке ковра.

3. Спортивный инвентарь: гантели весом 0,5 кг, эспандеры и резиновые бинты, скакалки, набивные мячи, мячи для спортивных игр (баскетбольные и футбольные, а также резиновые или синтетические для подвижных игр).

4. Спортивная экипировка: борцовки, трико борцовское, фиксаторы локтевых и коленных суставов из расчета на всех учащихся группы.

Аптечка первой помощи

## 2.5. Список используемой литературы

1. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов М., ФиС, 1984 г.
2. Под ред. Р.А. Пилюяна Начальный этап в многолетней подготовке борцов (учебное пособие), Малаховка ,1991 г.

### Информационное обеспечение

1. <http://www.lib.sportedu.ru> – научно-методический журнал «Физическая культура».
2. <http://www.olimiada.dljatebja.ru> – Летние и зимние олимпийские игры.
3. [www.pedlib.ru](http://www.pedlib.ru) – Педагогическая библиотека.
4. [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru) – Российская государственная библиотека.
5. [www.fpo.asf.ru](http://www.fpo.asf.ru) – Сайт факультета педагогического образования.
6. Министерство спорта РФ-[minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru).
7. Министерство образования и науки РФ- [минобрнауки.рф](http://минобрнауки.рф).
8. Федерация спортивной борьбы России - [www.wrestrus.ru](http://www.wrestrus.ru).

### Для педагога

1. Алиханов И. И. Техника и тактика вольной борьбы. Москва, «Физкультура и Спорт», 1986 г.
2. Белкин. А. А. Идеомоторная подготовка в спорте. – М. физкультура и спорт, 1983.
3. Борьба вольная: примерная программа для системы дополнительного образования детей: для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2003.
4. Вольная борьба. Программа для тренерских факультетов институтов физической культуры (курс специализации), М., 1983.
5. Гуревич И. А.. Круговая тренировка при развитии физических качеств.- 3-е изд. перераб. и доп.- Мн.: Высш. Шк., 1985.-256 с., ил.
6. Дякин А. М. Программа для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства, М., 1999