

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ Г. ПЕВЕК»

"СОГЛАСОВАНО"
_____ Т.Е. Евдокимова,
заместитель директора по ВР
«29» августа 2023 г.

РЕКОМЕНДОВАНО
к утверждению Протокол
методсовета № 1
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора МБОУ
Центр образования г.Певек
от «30» августа 2023г.
№ 02-02/468

Рабочая программа
детского объединения дополнительного образования
« ВОЛЬНАЯ БОРЬБА »
направление деятельности:
спортивно – оздоровительное
для обучающихся 7-10 лет
Срок реализации: 2023-2024 учебный год

Составитель:
Улеев Владимир Николаевич,
первая квалификационная категория

г. Певек.
2023г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа детского объединения дополнительного образования «Вольная борьба» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, внесенными Федеральным законом от 3 августа 2018 года № 317 – ФЗ);
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897 с изменениями, внесенными приказами Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 г. №1644, от 31.12.2015 №1577;
- Уставом Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Центр образования г. Певек» (утверждён постановлением Администрации городского округа Певек от 18.01.2021 г. № 7);
- Учебным планом МБОУ Центр образования г.Певек на 2021-2022 уч. год с учетом Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020 № 32 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения";
- Положением о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ по отдельным учебным предметам, курсам, в том числе внеурочной деятельности МБОУ Центр образования г.Певек, утвержденным приказом директора от 05.05.2018 г. № 02-02/320.
- Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- Национальным проектом «Образование»;
- Программой «Вольная борьба: Примерная программа, разработанная Подливаевым Б.А., Миндиашвили Д.Г., Грузных Г.М., Купцовым А.П.

2.Назначение программы

Дополнительная образовательная программа «Вольная борьба» имеет физкультурно-спортивную направленность.Она способствует физическому и духовно-нравственному развитию детей и подростков.

В программе представлены модель построения системы многолетней тренировки, учебный план, примерные планы-графики учебного процесса, определена общая последовательность изучения программного материала учебно-тренировочного процесса вольной борьбой.

3. Актуальность и перспективность курса

Новизна программы заключается в изменении структуры, согласно требованиям к дополнительным образовательным программам; в обновлении содержания, включающего современный стиль вольной борьбы.

Актуальность программы обусловлена необходимостью сохранения и укрепления здоровья, формирования навыков ЗОЖ у детей и подростков. Занятия вольной борьбой выступают одними из стратегических задач физического воспитания детей и подростков. Эффективность их решения во многом зависит от субъективных факторов, и, прежде всего от личностного отношения к своему здоровью и образу жизни. Особо актуально решение этой задачи в подростковом возрасте, в период, когда ценностные отношения подростков к своему здоровью и здоровому поведению, начинают складываться в устойчивую систему.

Педагогическая целесообразность программы

В основе программы лежит идея формирования положительной мотивации к занятиям спортом, создания условий для реализации спортивного потенциала детей,

организация занятости подростков в вечернее время, с целью изолирования их от негативного влияния улицы.

Программа составлена с учётом общедидактических принципов и ведущих положений педагогики, психологии, теории и методики физического воспитания и развития воспитанников. Предусмотрен комплексный подход к отбору программного содержания и методики проведения занятий по вольной борьбе.

4. Возрастная группа обучающихся, на которых ориентированы занятия.

Программа предназначена для детей **7-10 лет**.

В этом возрасте наблюдается высокая потребность в двигательной активности. Движения становятся более осмысленными и управляемыми, но в целом сохраняются еще черты, типичные для предыдущих возрастных периодов – высокая эмоциональная значимость. Усиливается волевая регулируемость двигательной активности, дети способны преодолевать определенные трудности физического и психического свойства. В этом возрасте школьники обладают огромным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими на занятиях вольной борьбой. Движения детей приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость.

5. Цели и задачи программы

Цель программы: формирование духовно – нравственной, физически развитой и здоровой личности подростка средствами занятий вольной борьбой.

Задачи программы:

Обучающие:

- познакомить с теоретическими основами техники и тактики вольной борьбы;
- обучить технике и тактике вольной борьбы;
- сформировать навыки ведения схватки.

Развивающие:

- сформировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия;
- сформировать коммуникативные навыки;
- развить основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию;
- развить познавательную активность и интерес к занятиям вольной борьбой и спортом в целом.

Воспитательные:

- сформировать установку на здоровый образ жизни;
- воспитывать морально-волевые качества у юного спортсмена;
- воспитывать культуру общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

6. Результаты освоения

Программа предусматривает достижение 3 уровней результатов:

1. Сохранение и укрепление здоровья, уровень физического развития занимающихся (антропометрия, динамометрия, измерение ЧСС).
2. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся (тестирование).
3. Повышение уровня спортивной подготовки (участие в соревнованиях). Судейская и инструкторская практика в организации и проведении спортивных мероприятий.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения элементов вольной борьбы

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

7. Содержание курса.

темы	Раздел программы	Содержание, виды деятельности
1. Теоретический раздел		
.1.	Ознакомление с правилами поведения и техники безопасности (ТБ) при занятиях спортивной борьбой	Правила поведения и техники безопасности при проведении занятий по вольной борьбе. Запрещенные действия в борьбе
	Введение в мир	Развитие вольной борьбы в России.

.2.	спортивной борьбы	Виды спортивной борьбы, общие черты и различия. Успехи российских борцов на международной арене. Правила проведения соревнований. Специализированное оборудование и инвентарь. Команды рефери во время проведения поединков
2. Практический раздел		
.1.	Передвижения и приемы маневрирования	Основные положения борца: стойка, партер. Передвижения борца в стойке и партере. Применение приемов маневрирования в различных игровых ситуациях
.2.	Захваты и освобождение от них	Основные захваты и правила их выполнения. Выполнение захватов и противодействия им в различных условиях противоборства
.3.	Самостраховка и самоконтроль при падениях	Освоение падений с самостраховкой
.4.	Выведение из равновесия	Основные способы выведения из равновесия и их реализация в игровых взаимодействиях
.5.	Упражнения, выполняемые на гимнастическом мосту	Вставание на мост из положения лежа на спине. Специальные упражнения на мосту. Забегания на мосту. Вставание на мост переворотом вперед
.6.	Игры на развитие психомоторики учащихся	Игры с мячом, со скакалкой, с выбором ответного действия или его отсутствием. Игры на перетягивание партнера или игрока другой команды. Игры на выталкивание партнера (игрока другой команды) из определенной зоны. Игры на формирование умений теснения и противостоять ему при взаимных захватах. Игры на формирование умений теснения и противостоять ему при блокирующих захватах
.7.	Основные положения в партере и выполняемые действия из них	Захваты и перевороты. Подвижные игры в партере. Борьба на коленях по облегченным правилам

8.Календарно-тематическое планирование занятий

Тема занятия	Количество часов
ТБ при занятиях вольной борьбой. ознакомление с правилами В/Б.	1
Кроссовая подготовка.	1
Спортивные игры.	1
Силовая подготовка.	1
Работа в партере.	1
Обучение приема ключ.	1
Работа в партере.	1
Проходы в ногу.	1
Работа в партере.	1

Бросок через бедро.	1
Обучение к приему накат.	1
Силовая подготовка.	1
Схватки 2х2х2.	1
Работа над ошибками.	1
Обучение к приему мельница.	1
Броски со стойки.	1
Игра баскетбол	1
Специальные упражнения для развития выносливости.	1
Обучения приема «кочерга».	1
Работа в партере с сопротивлением.	1
Защита от проходов в ноги.	1
Защита от прохода в ноги подсечкой З.Н. Чукрова	1
Схватки по 2 раза.	1
Работа над ошибками.	1
Прием прогибы разновидности.	1
Обучение приему «крест».	1
Повторение приема крест.	2
Броски вертушкой.	2
Защита от прохода в ноги подсечкой.	2
Нырок подсечкой.	2
Связки выход на балл и накат без рук.	2
Защита от приема «накат».	2
Игра в мини футбол.	1
Приемы в стойке.	2
С,У на силу рук и ног.	1
По 2 схватки 2х2х2.	1
Атакующие действия.	1
Игра в баскетбол	1
Обхват ногой.	1
Подсечка внешней стороны стопы с раскручиванием.	1
Подсечка ногой из захвата из под рук.	2
ОФП.	1
Продергивание за руку с ложной атакой в ноги.	1
Обучение к приему вертушка.	1
С,У для развития быстроты.	1
Подсечка Ю.Андреева.	2
Прием «тургэн» с захватом внутренней стороны ноги.	2
Прием»тургэн» с захватом ноги снаружи.	2
Прием «тургэн» с зацепом ногой.	2
Переводы и сваливания.	2
Переворот скручиванием, зашагивая ногой за тулowiще.	2
Продергивание под себя с ложной атакой в ноги.	2
Проход в ноги с раскручиванием.	2
Обучение к приему «лампочка».	2
Бег на 3 км.	1
Работа в партере.	2
Учебные схватки.	1
Прием «мельница».	2
Прием «кочерга».	2

Игра в футбол.	1
Прием «накат» с захватом рук.	2
Проход в ноги.	2
Защита от проходов в ноги.	2
С.У для выносливости.	2
Выход на балл.	2
Схватки 2х2х2. Работа над ошибками. броски со стойки.	2
Хапсагай.	2
Отработка приемов лампочка, накаты,крест.	2
Отработка приемов в партере с сопротивлением.	2
Нырок,переводы.	2
ОФП.	2
Связка приемов.	2
Отработка контр приемов.	2
Проходы в ноги.	2
Приемы в стойке.	2
Схватки 2х2х2.	1
3-х бальные броски.	1
Работа в положении.	1
Забег, высеты.	1
Обучение к приему «ножница».	1
Накаты с сопротивлением.	1
Схватки 2х2х2.	1
Работа над ошибками.	1
Вязка рук.	1
ОФП.	1
Борьба в партере.	1
Проходы в ноги.	1
Забег на 1 бал спереди.	1
Отработка приемов в партере.	1
Кроссовая подготовка.	1
Борьба «хапсагай».	1
Вязка рук.	1
Связки приемов.	1
Отработка контр приемов.	1
Игра в баскетбол.	1
Отработка приемов крести ножница.	1
Работа над ошибками.	1
Работа в партере.	1
С.У для развития гибкости.	1
Прием мельница.	1
Проход в ноги.	1
Защита от проходов в ноги.	1
Клинч.	1
Работа в партере.	1
Обучение приема ключ.	1
Работа в партере.	1
Проходы в ногу.	1
Работа в партере.	1
Бросок через бедро.	1

Обучение к приему накат.	1
Силовая подготовка.	1
Схватки 2х2х2.	1
Работа над ошибками.	1
Обучение к приему мельница.	1
Броски со стойки.	1
Игра баскетбол	1
Специальные упражнения для развития выносливости.	1
Обучения приема «кочерга».	1
Работа в партере с сопротивлением.	1
Защита от проходов в ноги.	1
Защита от прохода в ноги подсечкой Н.Захарова.	1
Схватки по 2 раза.	1
Работа над ошибками.	1
Прием прогибы разновидности.	1
Обучение приему «крест».	1
Повторение приема крест.	1
Броски вертушкой.	1
Защита от прохода в ноги подсечкой.	1
Нырок подсечкой.	1
Связки выход на балл и накат без рук.	1
Защита от приема»накат».	1
Игра в мини футбол.	1
Приемы в стойке.	1
С,У на силу рук и ног.	1
По 2 схватки 2х2х2.	1
Атакующие действия.	1
Игра в баскетбол	1
Обхват ногой.	1
Подсечка внешней стороны стопы с раскручиванием.	1
Подсечка ногой из захвата из под рук.	1
ОФП.	1
Продергивание за руку с ложной атакой в ноги.	1
Обучение к приему вертушка.	1
С,У для развития быстроты.	1
Подсечка Ю.Андреева.	1
Прием «тургэн»с захватом внутренней стороны ноги.	1
Прием»тургэн» с захватом ноги снаружи.	1
Прием «тургэн» с зацепом ногой.	1
Прием «накат» с захватом рук.	1
Проход в ноги.	1
Защита от проходов в ноги.	1
С,У для выносливости.	1
Выход на балл.	1
Схватки 2х2х2. Работа над ошибками.броски со стойки.	1
Хапсагай.	1
Отработка приемов лампочка,накаты,крест.	1
Отработка приемов в партере с сопротивлением.	1
Нырок,переводы.	1
Схватки 2х2х2.	1

Связка приемов.	1
Отработка контр приемов.	1
Проходы в ноги.	1
Приемы в стойке.	1
Схватки 2х2х2.	1
3-х бальные броски.	1
Работа в положении.	1
Забег, высеты.	1
Обучение к приему «ножница».	1
Накаты с сопротивлением.	1
ИТОГО	204