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

Подписано цифровой подписью: Богатырева Елена Александровна
DN: cn=Богатырева Елена Александровна, o=Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Центр образования г.Певек", ou, email=centr42@rambler.ru, c=RU
Дата: 2023.08.30 17:05:30 +12'00'

Рабочая общеразвивающая 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 общеразвивающая 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 2.3/2.4.3590-2О "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 общеразивающая 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 туловище.	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 вноги.	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**