ОТДЕЛ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БРЮХОВЕЦКИЙ РАЙОН

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа станицы Брюховецкой
муниципального образования Брюховецкий район

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
МБУ СШ ст. Брюховецкой
Протокол от
«28 » марта 2023 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШ
ст. Брюховецкой
_____А.Д.Руденко
Приказ от « 23» мая 2023г. №80

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности

по спортивной (вольной) борьбе

Уровень программы: ознакомительный уровень

Срок реализации программы: 1 год: 207 ч.

Возрастная категория: от 6 до 8 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

Автор составитель программы:
Бовдур Г.В. заместитель директора по СР

ст. Брюховецкая, 2023

Содержание:

№ п/п	Разделы программы	Страницы
1	Раздел I. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты».	3
1.1.	Пояснительная записка.	3
1.2.	Цель и задачи.	6
1.3.	Содержание программы.	7
1.4.	Планируемые результаты.	16
2	Раздел II. «Комплексные организационно – педагогические условия, включающие формы аттестации».	17
2.1.	Календарный учебный график.	18
2.2.	Условия реализации программы.	21
2.3.	Формы аттестации.	22
2.4.	Оценочные материалы	23
2.5.	Методические материалы.	25
2.6.	Список литературы.	27

РАЗДЕЛ 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1.1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **по спортивной (вольной) борьбе** (далее Программа) составлена в соответствии с приказом от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Министерства просвещения Российской Федерации и Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разно уровневые программы от 18.11.2015 года № 09-3242 Министерства образования и науки Российской Федерации. В содержание программы вошли лучшие педагогические практики современности по воспитанию и выявлению талантливых обучающихся, помогающих выделить профессионально ориентированных обучающихся, вариативных методик способствующих созданию необходимых условий для личностного развития и самоопределения обучающихся.

Цели, задачи и условия проектирования и реализации Программы представлены в следующих документах:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- приказ министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), Москва, 2015 г. Информационное письмо от 18.11.2015 г. № 09-3242;
- учебно-методическое пособие «Проектирование и экспертирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: требования и возможность вариативности» И.А.Рыбалёва. – Краснодар: Просвещение-Юг, 2019.
- положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, утвержденное приказом МБУ ДО СШ ст. Брюховецкой от 23 мая

2023 №77 «Об утверждении положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе»;

- порядок организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом МБУ ДО СШ от 23.05.2023 №78 «Об утверждении порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- положение «Об утверждении положения о формах, периодичности и порядке текущего контроля, успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся» утвержденное приказом МБУ ДО СШ от 23.05.2023 №79 «Об утверждении положения о формах, периодичности и порядке текущего контроля, успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся».

Содержание программы адаптировано к условиям реализации в рамках образовательных организаций общего и дополнительного образования детей.

Дополнительная образовательная программа ознакомительного уровня «по спортивной (вольной) борьбе» **физкультурно-спортивной направленности**, направлена на ознакомление учащихся с видом спорта, а так же для физического воспитания и развития, получения начальных знаний, умений и навыков в области единоборств.

Новизна краткосрочной Программы заключается в том, что она носит ознакомительный характер с видом спорта. Специально подобранные упражнения способствуют физическому развитию и освоению движений.

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. Данный возрастной диапазон мало охвачен физкультурно-спортивной деятельностью в дополнительном образовании, поэтому в целях охвата детей 6 лет и заинтересованности их в выборе вида спорта, была написана данная программа.

Педагогическая целесообразность – содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личностному развитию и самоопределению.

Отличительные особенностью образовательной программы, является воспитательный процесс обучения, при котором развиваются качества формирование понимания красоты и гармонии, моделированию поведения в жизни, именно этим видам спорта.

В программе заложено использование многообразие средств физической культуры с ее широкими возможностями гармоничного развития через правильное выполнение базовых упражнений направленных на формирование осанки, укрепление-опорно-двигательного аппарата, развитие

физических качеств юных спортсменов.

Адресат программы. Программа реализуется от 6 до 8 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий по физической культуре и спорту. Количество учащихся в группе может быть от 15 до 20 человек.

Форма обучения – очная, а в целях обеспечения продолжения реализации Программы в условиях введения в образовательных организациях режима карантина или невозможности посещения занятий по причине погодных явлений применяется очно-дистанционная форма.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа (90 минут). 3 раза в неделю по 1 часу (45 минут). Занятия проводятся согласно, утвержденного расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа. ***Режим занятий на период дистанционного обучения:*** продолжительность занятий 30 минут с обязательным перерывом не менее 10 минут для отдыха детей между каждым занятием.

Особенности образовательного процесса. Состав групп: 10-15 чел. в группах. Состав группы постоянный, могут быть разновозрастные дети. Принимаются все желающие.

Основными педагогическими принципами образовательной программы являются:

- учет возрастных и индивидуальных способностей учащихся;
- личностно-деятельный подход к организации учебно-воспитательного процесса.

Для обеспечения продолжения образовательного процесса в условиях введения в образовательных организациях режима карантина или невозможности посещения занятий по причине погодных явлений применяются модель интеграции очных и дистанционных форм обучения и модель обучения на базе видеоконференций.

Особенности организации образовательного процесса в дистанционном режиме. Для организации образовательного процесса в дистанционном режиме в части теории используются *синхронные сетевые технологии* (онлайн-обучение), позволяющие знакомить учащихся с учебным материалом, обсуждать его одновременно со всеми участниками группы.

Реализация практической части Программы осуществляется с использованием *асинхронных сетевых технологий* (оффлайн-обучение), что обеспечивает личностное (индивидуальное) общение с учащимися.

Методика синхронного дистанционного обучения предусматривает общение учащегося и педагога в режиме реального времени. Синхронная методика дистанционного обучения предполагает активное взаимодействие тренера-преподавателя и учащегося и, таким образом, большую нагрузку и на всех участников.

Методика асинхронного дистанционного обучения применяется, когда невозможно общение между педагогом и учащимся в реальном времени. При асинхронной методике больше ответственности за прохождение обучения возлагается на учащегося, когда на первый план выдвигается самообучение, индивидуальный план обучения. Тренер-преподаватель при асинхронной

методике дистанционного обучения выступает консультантом, но в меньшей степени, чем при синхронной методике дистанционного обучения.

Смешанная методика дистанционного обучения подразумевает, что программа обучения строится как из элементов синхронной, так и из элементов асинхронной методики обучения.

Состав группы – постоянный.

Форма образовательной деятельности – групповая.

Виды занятий определяются содержанием программы и включают учебно-тренировочные занятия, тематические беседы, игры, соревнования, самостоятельные занятия.

Уровень программы, объем и сроки.

Уровень программы – ознакомительный.

Срок обучения 1 год: 46 недель с объемом 207 часов учебной нагрузки в год.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ.

Цель: создать прочную основу для воспитания здорового человека, сильной, гармонично развитой личности, а так же предпосылок учебной деятельности используя эффективную модель образовательного процесса физического воспитания на основе вида спорта вольная борьба.

Задачи:

Предметные:

- дать необходимые дополнительные знания в области физической культуры и спорта – по игровым видам спорта;
- приобретение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития средствами общеподготовительных упражнений;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости);
- овладение умениями организовывать здоровье формирующую и здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, закаливание организма).

Метапредметные:

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- приобщение обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела**;**
- воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом**;**
- воспитание волевых, нравственных и этических качеств личности.

Личностные:

- развить физические качества: ловкость, быстроту, гибкость, силу, выносливость;
- развивать специальные двигательные способности;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

Таблица №1

№ п\п	Название раздела программы, тема.	Всего часов	Количество часов первого года обучения		Форма аттестации (контроля) по разделам, темам
			теория	практика	
1.	**Обязательные предметные области**	**171**	**16**	**155**	
1.1.	Введение	1	1		
1.2.	Теоретическая подготовка	5	5		беседа
1.3.	Общая физическая подготовка	65	5	60	диагностика
1.4.	Специальная физическая подготовка	30	1	29	
1.4.	Техническая подготовка	40	2	38	диагностика
1.5.	Развитие физических качеств	30	2	28	диагностика
2.	**Вариативные предметные области**	**33**	**3**	**30**	
2.1	Спортивные и подвижные игры	22	1	21	
2.3.	Проведение мастер-классов с ведущими спортсменами КК	10	1	9	беседа
2.3	Оборудование и инвентарь	1	1		беседа
2.2.	Участие в физкультурных (физкультурно-оздоровительных мероприятиях)	Согласно календарного плана физкультурных, спортивно - массовых мероприятий			
3.	**Контрольные испытания**	**2**	**1**	**1**	итоговая аттестация
3.1.	Итоговое занятие	**1**		**1**	
	Итого	**207**	**20**	**187**	

Содержание программного материала.

I. Обязательные предметные области

1.1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство с обучающимися. Знакомство с учебно-тренировочным режимом, содержанием программного материала. Проведение инструктажа по технике безопасности во время занятий, правила поведения спортсменов.

Практика: Ознакомление с местами проведения занятий, инвентарем и оборудованием используемым в процессе тренировок.

1.2. Теоретическая подготовка.

Темы: Физическая культура и спорт в России. Понятие «физическая культура». Роль физической культуры в воспитании молодежи. Краткий обзор развития вольной борьбы в России и за рубежом. Первые чемпионаты России по виду спорта. Первые Олимпийские игры и их участники. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Опорно-двигательный аппарат, костная и мышечная система. Режим дня, режим питания, личная гигиена. Требования к одежде и обуви. Требования техники безопасности на занятиях. Меры личной и общественной профилактики. Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Общая подготовка как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Правила соревнований по виду спорта. Виды и характер соревнований. Программа соревнований. Участники: их права, обязанности, форма и одежда. Оборудование и инвентарь.

1.3 Физическая подготовка.

1.3.1.Общая физическая подготовка.

Теоретическая часть:

Классификация специальных физических упражнений, развивающих Методика определения уровня физической подготовки.

*Практическая часть***:**

Ходьба: Обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопы внутрь, наружу; в полуприседе, в приседе, ускоренная; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами, перекатами с пятки на носок, приставным шагом в одну и другую сторону.

Бег: змейкой, вперёд, спиной вперёд, боком, с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, в темпе, с изменением направления и др.

Прыжки: в длину, высоту через напарника, на одной и двух ногах вперед и спиной вперед, с одной ноги на другую, с поворотами, опорный через напарника, поджав колени к груди, ноги в стороны, подскоки, тройной прыжок, прогнувшись в спине, с разворотом на 360 градусов, через скакалку.

Лазания и перелазания: на четвереньках, на коленях вперёд, назад, влево, вправо, с поворотом на 360 градусов, стоя на мосту вперёд, назад, правым и левым боком, с поворотом на 360 градусов, змейкой между предметами, лежа на животе, стоя на коленях, лежа на спине без помощи рук.

Строевые и порядковые упражнения: общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте движении: построение, расчёт, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересечённой местности (кросс), с

преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперёд, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

Упражнения без предметов:

а) упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук, в упоре лёжа (ноги на полу, с опорой ногами о стену) и др.;

б) упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лёжа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лёжа в упор лёжа боком, в упор лёжа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра и др.;

в) упражнения для ног. В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; ходьба в полуприседе; приседания на двух и на одной ноге; выпрыгивания на месте и в длину; сед у стены; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

г) упражнения для рук, туловища и ног. В положении сидя (лёжа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноимённые движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

д) упражнения для формирования правильной осанки. Стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе;

е) упражнения на расслабление. Из полунаклона туловища вперёд — приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны — свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из

полунаклона туловища в стороны — встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке — махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху, расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев, согнувшись, «неваляшка» и др.

Упражнения на гимнастических снарядах:

а) на гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие — в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°; сидя на скамейке, поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке, поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь, коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднимание и опускание ног в седе углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами, наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастический стенки или удерживаются партнёром); лёжа на спине, садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п. сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лёжа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лёжа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь, доставать ногами до рейки; поднимание скамейки группой и переставление её в другую сторону (группа в колонне, по одному, боком к скамейке) и др.;

б) на перекладине. Подтягивание с разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким), подтягивания с утяжелителями; подъём силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперёд, назад, в стороны, круговое; соскоки вперёд, назад, в стороны и др.;

в) на канате. Лазанье с помощью ног, без помощи ног.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Спортивные игры: регби, футбол — ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

1.3.2.Специальная физическая подготовка.

Теоретическая часть:

Практическая часть: Акробатические упражнения: кувырки вперёд из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и

руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперёд с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперёд и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперёд-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковёр с помощью и без помощи рук; движения вперёд-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнёра; стоя на четвереньках, поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнёра.

Упражнения на мосту: вставание на мост, лёжа на спине; кувырком вперёд, из стойки с помощью партнёра, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперёд-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнёра; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперёд, ногами вперёд, левым (правым) боком, с сидящим на бёдрах партнёром; уходы с моста без партнёра, с партнёром, проводящим удержание.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнёра; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнёра, через шест (палку); кувырок вперёд с подъёмом разгибом; кувырок вперёд через плечо; кувырок вперёд через стоящего на четвереньках партнёра с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнёра; падение вперёд с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

Имитационные упражнения: имитация различных действий и оценочных приёмов без партнёра; имитация различных действий и оценочных приёмов с манекеном; имитация различных действий и приёмов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнёром без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приёмов с партнёром, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

Упражнения с партнёром: поднимание партнёра из стойки обхватом за пояс, грудь; ходьба на руках с помощью партнёра; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, руки внизу, вверху, перед грудью; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лёжа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног, стоя лицом друг к другу,

поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение, взявшись за руки, за одну руку; кувырки вперёд и назад, захватив ноги партнера.

1.4. Техническая подготовка.

Теоретическая часть:

Освоение элементов техники и тактики.

Практическая часть.

Основные положения в борьбе.

Стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая.

Партер: высокий, низкий, положение лёжа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост.

Положения в начале и конце схватки, формы приветствия.

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

Элементы маневрирования.

В стойке: передвижение вперёд, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево-вперёд, направо-назад, направо-кругом на 180°.

В партере: передвижение в стойке на одном колене; выседы в упоре лёжа вправо, влево; подтягивания лёжа на животе, отжимания волной в упоре лёжа; повороты на боку вокруг вертикальной оси; передвижения вперёд и назад, лёжа на спине, с помощью ног; движения на мосту; лёжа на спине, перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.

Маневрирования в различных стойках (левой-правой, высокой-низкой и т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений учащиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач — коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.).

Защита от захвата ног – из различных стоек отбрасывание ног.

2. Техника вольной борьбы.

Приёмы борьбы в партере.

Перевороты скручиванием.

Перевороты забеганием.

Перевороты перекатом.

Перевороты накатом.

Борьба в стойке

Сваливание сбиванием.

Захватом ног. Ситуация: соперники во фронтальной стойке. Защита: упираясь руками в голову или захватив её под плечо, отставить ноги назад, прогнуться.

Бросок поворотом («мельница»).

Захватом руки и одноименной ноги изнутри. Ситуация: атакуемый –

в средней стойке; атакующий – в низкой. Защита: захватить руку, захватывающую ногу, упираясь рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад в сторону.

Перевод рывком.

С захватом одноименной руки с подножкой (подсечкой). Ситуация: борцы – в средней фронтальной стойке. Защита: упереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперёд, рывком на себя освободить захваченную руку.

3. Тренировочные задания

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке.

Осуществление захватов: предварительных, основных, ответных; захваты партнёра, стоящего в разных стойках; сочетание захватов.

Схватки с заданием: провести конкретный приём (другие не засчитываются); проводить только связки (комбинации) приёмов; провести приём или комбинацию за заданное время.

1.5 Развитие физических качеств.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание, в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

Упражнения для развития гибкости. ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

Упражнение для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

Упражнение для развития скоростно-силовых качеств. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

Гимнастика. - Рукоходы – передвижения на прямых и согнутых руках, вперед, назад и боком, длительные висы. - Канаты, шест – лазание с помощью рук и ног, без помощи ног. - Перекладина – подтягивание, подъемы с переворотом, выходы силой, подъемы ног, соскоки. -Гимнастические упражнения с собственным весом и на снарядах; - Гимнастическая стенка – поднимание и опускание ног и туловища, лазания, круговые движения ногами, разведение и сведение. Брусья – сгибание и разгибание рук в упоре, махи с соскоками, передвижение на руках, выходы силой.

II. Вариативные предметные области.

2.1. Спортивные и подвижные игры.

Теоретическая часть:

Ознакомление со спортивными играми и правилами соревнований. С подвижными играми и их правилами.

Практическая часть.

Подвижные игры с элементами спортивных игр - баскетбола, мини-футбола, гандбола. Игры с бегом и прыжками, метание, перетягивание каната, эстафеты с переносом и расстановкой предметов, преодоление препятствий.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, с переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, комбинированные эстафеты.

Специализированные игровые комплексы:

- Игры в касания (кто быстрее коснется определенной части тела партнера);
- Игры в блокирующие захваты (удержать заданный захват до конца поединка);
- Игры в атакующие захваты (добиться заданного захвата и реализовать его каким-либо преимуществом над соперником);
- Игры в теснение (борьба за участок площади);
- Игры в дебюты (начало поединка);
- Игры в перетягивание;
- Игры с опережением и борьбой за выгодное положение;
- Игры за сохранение равновесия;
- Игры с отрывом соперника от ковра;
- Игры за овладение обусловленным предметом;
- Игры с прорывом через строй, из круга.

Спортивные игры: гандбол, регби, футбол — ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

2.2. Проведение мастер - классов с ведущими спортсменами Краснодарского края.

Теоретическая часть: Мастер-класс – это одна из эффективных форм распространения передового спортивного опыта.

Целями мастер-классов по видам спорта является:

- Популяризация олимпийского движения и повышение осведомленности среди юных спортсменов;
- Вовлечение в систематические занятия физической культурой и спортом.

Пропаганда здорового образа жизни;

- Обмен опытом и укрепление спортивных связей;

Задачи мастер – классов по видам спорта.

Задачами мастер–классов по видам спорта является:

- Продвижение олимпийских ценностей;
- Активизация познавательной деятельности участников мастер-классов.
- Оказание содействия в спортивной ориентации участников.
- Приобщение участников к определенному виду деятельности.
- Практическое освоение участниками мастер-классов умений и навыков в рамках проводимых занятий.

2.3.Участие в физкультурных (физкультурно-оздоровительных) мероприятиях.

Теоретическая часть: Правила соревнований по вольной борьбе. Виды и характер соревнований. Программа соревнований. Участники: их права, обязанности, форма и одежда. Организация соревнований. Инструктаж по технике безопасности во время участия в соревнованиях. Правила поведения на соревнованиях в качестве участника, зрителя. Режим и питание перед стартами. Анализ собственного спортивного результата, анализ результата члена команды.

Практическая часть:

Участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях.

Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий отделения вольной борьбы следует формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов.

2.4. Оборудование и спортивный инвентарь

Теоретическая часть: Общая характеристика спортивного инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований по вольной борьбе.

Практическая часть: Подготовка мест для учебно-тренировочных занятий. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием.

III. Контрольные испытания.

Теоретическая часть: Методика и техника выполнения контрольно-тестовых упражнений. Исходные положения. Самостоятельное определение уровня физической подготовки. Подготовка к итоговой аттестации.

Практическая часть: выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке. Беседа по теоретической подготовке.

IV. Итоговое занятие.

Теоретическая часть: подведение результатов обучения. Вручение дипломов, грамот по результатам соревновательной деятельности. Подведение итогов обучения. Вручение документов об успешном окончании обучения по программе дополнительного образования.

Практическая часть: показательные соревнования для родителей, администрации.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Обучающийся будет знать.
Правила поведения учащихся при занятиях спортом.
Общие гигиенические требования. Режим дня спортсмена.
Основные исторические события в развитии физкультуры и спорта. Краткую историю олимпийского движения.
Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма.
Общее понятие о технике спортивного упражнения.
Основные правила проведения соревнований в избранном виде спорта. Права и обязанности участников соревнований.
Обучающийся будет уметь:
Проводить самостоятельную разминку.
Выполнять основные легкоатлетические упражнения – бег, прыжки, метания с проявлением максимальных усилий.
Выполнять специальные гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.
Выполнять общефизические упражнения.
Выполнять нормативы контрольно-переводных испытаний.
Обучающийся сможет решать следующие жизненно-практические задачи:
Спланировать собственный режим труда и отдыха.
Соблюдать личную гигиену.
Использовать простейшие виды закаливания.
Соблюдать меры безопасности на тренировке, дома и на улице.
Обучающийся способен проявлять следующие отношения:
Умение работать в команде.
Стабильное посещение занятий, дисциплинированность и трудолюбие.

По результатам сдачи нормативов, указанных в таблице возможность быть зачисленным в группу начальной подготовки для освоения программы спортивной подготовки.

Главным критерием является возраст и подготовленность детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. По результатам сданных нормативов они либо переводятся на следующий этап подготовки, либо

остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа. Окончательное решение о переводе спортсменов принимает педагогический совет.

1.4.1. Контрольные упражнения.

Тестирование ОФП подготовленности осуществляется 2 раза в год - в середине и конце тренировочного года (в начале года - новый набор.)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки.				
1.1	Бег на 30 м	с	6,9	7,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 7	4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +1	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 110	105
1.5.	Метание теннисного мяча в цель дистанция 6м.	Количество попаданий	не менее 2	13
2. Нормативы специальной физической подготовки.				
1.6	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе	с	не менее 10,0	8,0
1.7.	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	Количество раз	не менее 2	

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

• **бег 30м с высокого старта (сек).** Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.

• **прыжок в длину с места (см.)** Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.

• **метание теннисного мяча в цель 6м.** Выполняют стоя из опорного положения от линии, держа мяч одной рукой над головой.

- **Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье.** Спортсмен выполняет наклон с фиксацией результата на шкале.

РАЗДЕЛ 2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ»

Этапы образовательного процесса

Начало реализации программы	01.01.2023
Продолжительность реализации программы	46 недель
Продолжительность занятий	2х45 минут

Промежуточная аттестация	Май 2023
Итоговая аттестация	декабрь 2023
Окончание реализации программы	31.12.2024

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.

В ходе реализации программы тренер-преподаватель может корректировать (вносить изменения, дополнения) в разделы календарного учебного графика каждой учебной группы для вариативного темпа изучения программного материала, выбора учебных заданий и разных видов педагогической деятельности на занятиях.

На основании календарного учебного графика составляется календарно-тематическое планирование на каждую группу отдельно согласно утвержденному расписанию занятий.

В Программе (таблица №2) представлены материалы для обучения.

Таблица № 2

Календарный учебный график распределение учебного материала

№ п/п	Месяцы/недели	январь				февраль				март					апрель				май					июнь			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
	Разделы программы																										
1.	**Обязательные предметные области**																										
1.1.	Введение	1																									
1.2.	Теоретическая подготовка	1													1									1			
1.3.	Общая физическая подготовка	1	1		1	1		1	1		1	1		1	1		1	1		1	1		1	1		1	1
1.4.	Специальная физическая подготовка			1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1	
1.5.	Техническая подготовка		1			1					1		1		1				1			1		1			
1.6.	Развитие физических качеств	1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1	
1.7.	Спортивные и подвижные игры		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1
2.	**Вариативные предметные области**																										
2.1.	Проведение мастер классов с ведущими спортсменами КК				1				1				1				1				1				1		
2.2.	Участие в физкультурных (физкультурно-оздоровительных) мероприятиях				1	1	1	1	1			1				1	1	1		1	1	1			1	1	1
2.3.	Оборудование и спортивный инвентарь	1																									
3.	**Контрольные испытания**																										
4	**Итоговое занятие**																										

№ п\п	Месяцы/неделя	июль				Август				Сентябрь				Октябрь				ноябрь					Декабрь					Всего
	Разделы программы	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
1.	**Обязательные предметные области**																											
1.1.	Введение																											1
1.2.	Теоретическая подготовка									1					1													5
1.3.	Общая физическая подготовка							1	1		1	1		1	1		1	1		1	1		1	1		1	1	32
1.4.	Специальная физическая подготовка							1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		20
1.5.	Техническая подготовка							1	1		1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1		1		15
1.6	Развитие физических качеств							1		1		1		1		1		1		1		1		1		1	1	25
1.7	Спортивные и подвижные игры							1	1		1		1		1		1		1		1		1		1		1	25
2.	**Вариативные предметные области**																											
2.1.	Проведение мастер классов с ведущими спортсменами КК									1				1				1					1					10
2.2.	Участие в физкультурных (физкультурно-оздоровительных) мероприятиях																											
2.3.	Оборудование и спортивный инвентарь																											1
3.	**Контрольные испытания**																										2	2
4	**Итоговое занятие**																										1	1

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Реализация программы осуществляется на базе спортивной школы.

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во	Примечания
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
Методические пособия по боксу	Д	
Видео записи техники выполнения элементов боя	Д	
Рабочая программа	Д	
Учебно-практическое оборудование		
Базовый инвентарь:		
Ковер борцовский (12х12 м)	1	
Весы до 200 кг	1	
Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	3	
Гири спортивные (16, 24 и 32 кг)	1	
Гонг боксерский	1	
Доска информационная	1	
Зеркало (2х3 м)	1	
Игла для накачивания спортивных мячей	3	
Кушетка массажная	1	
Лонжа ручная	2	
Манекены тренировочные для борьбы	1	
Мат гимнастический	18	
Мяч набивной (медицинбол) (от 3 до 12 кг)	2	
Мяч баскетбольный	2	
Мяч футбольный	2	
Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	1	
Скакалка гимнастическая	12	
Скамейка гимнастическая	2	
Стеллаж для хранения гантелей	1	
Стенка гимнастическая	8	
Табло информационное световое электронное	1	
Урна-плевательница	1	
Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	1	
Эспандер плечевой резиновый	12	

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения: **Д** – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на отделение)

Кадровое обеспечение.

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым условиям реализации программы.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные общеразвивающие программы подготовки:

Уровень квалификации лиц, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203),

профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.

Форма проведения итоговой аттестаций определяется учреждением самостоятельно и проводится в соответствии с Положением о проведении промежуточной и итоговой аттестаций, утвержденным приказом директора.

При проведении итоговой аттестаций обучающихся учитываются результаты освоения программы по каждой предметной области.

На основании результатов итоговой аттестаций, а также с учетом результатов выступления на спортивных соревнованиях по виду спорта « вольная борьба» осуществляется перевод обучающихся на программу спортивной подготовки.

Итоговую аттестацию обучающиеся проходят в декабре для проверки результатов освоения Программы.

Результаты сдачи нормативов итоговой аттестации оформляются протоколами. В зачет также учитываются результаты соревновательной деятельности обучающихся за весь период обучения. В случае если ребенок по объективным причинам не смог пройти на итоговую аттестацию в указанные сроки, для него назначается дополнительная дата сдачи контрольно-тестовых упражнений.

Обучающийся, не выполнившим предъявляемые Программой требования соответствующего года обучения, либо по каким то причинам не освоивших программу (длительная болезнь и т.д.), предоставляется возможность один раз продолжить обучение повторно на данной Программе.

Протокол результатов
итоговой индивидуальной аттестации учащихся
за_____ учебный год

Наименование программы:_____
Группа:_____
Дата проведения:_____

№ п/п	Фамилия, имя	ОФП, СФП результат за показатель	ТП, результат за	Участие в соревнованиях	Результат теоретического	Итоговая оценка

	учащегося							показатель				теста	

Тренер-преподаватель: _____
Состав комиссии:_____
Заключение комиссии:_____

Мониторинг результатов участия в соревнования обучающихся МБУДО СШ ст. Брюховецкой за ___ учебный год

Наименование программы:_____
Группа_____

№п/п	Фамилия, имя, учащегося	Наименование соревнований	Результат	Кол-во баллов (за призовое место – 3 балла, за участие – 1)

Тренер-преподаватель:_____

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Оценка результатов образовательной деятельности предполагает выявление уровня освоения теоретических знаний, практических умений и навыков, участие в соревнованиях, в соответствии с программными требованиями на основе диагностики.

В таблице № 3 приведены показатели контрольно-тестовых упражнений по общефизической, специальной и технической подготовки. Чуть ниже тесты по теоретической подготовке. Тесты по теоретической подготовке проводятся в форме беседы. Знание ответов на вопросы выражается: зачет/ не зачет. Баллы отражают оценку (5,4,3) соответствия между достигнутыми и планируемыми результатами. Это дает основание для внесения необходимых корректировок в содержание Программы.

Показатели контрольно-тестовых диагностических (промежуточной аттестации) и аттестационных (итоговой аттестации) упражнений по ОФП, СФП И ТП.

Таблица №3

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки.				
1.1	Бег на 30 м	с	6,9	7,1

1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
1.5.	Метание теннисного мяча в цель дистанция 6м.	Количество попаданий	не менее	
			2	13
2. Нормативы специальной физической подготовки.				
1.6	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе	с	не менее	
			10,0	8,0
1.7.	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	Количество раз	не менее	
			2	

Контрольные вопросы по теоретической подготовке.

Вопрос 1: основная цель занятий физической культурой?

Варианты ответа: а) укрепление здоровья; б) встретится с друзьями; в) весело провести время.

Вопрос 2: что надо делать для профилактики избыточного веса?

Варианты ответа: а) как можно дольше лежать в постели и смотреть спортивные передачи; б) Заниматься физическими упражнениями по воскресениям; в) регулярно заниматься физическими упражнениями.

Вопрос 3: что обязательно должно присутствовать в режиме дня?

Варианты ответа: а) компьютерные игры; б) просмотр телепередач; в) пребывание на свежем воздухе.

Вопрос 4: что является видом закаливания?

Варианты ответа: а) закаливание голодом; б) закаливание воздухом; в) закаливание пищей.

Вопрос 5: Первые Олимпийские игры по вольной борьбе.

Варианты ответа: а) 1900; б) 1904; в) 1908.

Вопрос 6: В каком году не проводились олимпийский турнир по вольной борьбе?

Варианты ответа: а)1896; б) 1900; в) 1912.

Вопрос 7: какого цвета Олимпийский флаг?

Варианты ответа: а) белого; б) розовый; в) голубой.

Вопрос 8. Сколько олимпийских чемпионов по боксу из России?

Варианты ответа: а) 20; б) 8; в) 11.

Вопрос 9: как правильно организовать занятие, чтобы избежать травмы при самостоятельных занятиях физическими упражнениями?

Варианты ответа: а) найти подходящее место и напарника; б) учитывать точность, направление, амплитуду того или иного движения; в) проверить инвентарь, соответствие одежды, учитывать уровень физической и технической подготовки, места и время проведения занятий.

Вопрос 10: главной причиной нарушения осанки является?

Варианты ответа: а) привычка к определенным позам; б) слабость мышц; в) отсутствие движений во время школьных уроков.

2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

Методы, обеспечивающие организацию деятельности детей на занятиях:

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальной и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы по группам (2-5 человек);
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий.
- словестный;
- наглядный;
- объяснительно-иллюстрированный.

Технологии, применяемые в образовательной деятельности:

- ***технология развивающего обучения*** - главной целью обучения является не приобретение знаний, умений и навыков, а создание условий для развития психологических особенностей: способностей, интересов, личностных качеств и отношений между детьми. При этом учитываются и используются закономерности развития, уровень и особенности индивидуума;
- ***личностно-ориентированные технологии*** – создание педагогических условий, направленных на выявление способностей, формирование нестандартного образа мышления, направленные на развитие индивидуальности;
- ***технология проблемного обучения*** - решают состояние интеллектуального затруднения, которое требует поиска новых знаний и новых способов их получения, направлены на снятие психологического барьера перед неизвестными проблемами. Для учащихся создается благоприятный психологический микроклимат: ошибки учащихся не выносятся на всеобщее рассмотрение. Оценка успехов и достижений сообщается всей группе. Организуется взаимоконтроль учащихся. Материалы для самостоятельной работы сопровождаются пояснениями, образцами, чем достигается надежность системы взаимоконтроля;
- ***игровые педагогические технологии*** - это технологии, в основу которых положена педагогическая игра как вид деятельности в условиях ситуаций, направленных на воссоздание и усвоение общественного опыта. В процессе игры, вследствие гибкости игровой технологии, ребенок сталкивается с ситуациями выбора, в которых он проявляет свою индивидуальность;
- ***информационно-коммуникативные технологии.*** Компьютерные технологии - это процессы подготовки и передачи информации, средством осуществления которых является компьютер. Компьютерные средства обучения называют интерактивными, они обладают способностью «откликаться» на действия учащегося и педагога, «вступать» с ними в диалог, что и составляет главную особенность методик компьютерного обучения. Информатизация обучения требует от педагога компьютерной грамотности;

- з***доровьесберегающие технологии*** реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Технология заключается:
- в условиях обучения ребенка (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);
- рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
- соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;
- необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Формы организации учебного занятия:

Учебно-тренировочное занятие, беседа, лекции, встреча высококвалифицированными спортсменами, Заслуженными тренерами, соревнования.

Алгоритм учебного занятия

Структура занятия

Занятие состоит из трех частей: подготовительной (разминка), основной и заключительной. Общая продолжительность занятия – 45 минут.

Примерное распределение времени на занятие на 45 мин.

Часть занятия	содержание	длительность
Подготовительная	Построение Сообщение задач занятия - ОФП, СФП;	10 мин
Основная	Решение основных задач занятия: - развитие физических качеств; - техническая подготовка - подвижные, спортивные игры	30 мин
Заключительная	Заминка Упражнения на восстановление Подведение итогов занятия	5 мин

Подготовка к занятию и его проведение.

Готовясь к занятию, тренер-преподаватель должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения занимающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления. Важным условием правильной организации занятий является четко продуманное размещение учеников с учетом расположения батутов, акробатической дорожки и размеров спортивного зала. Во время проведения занятия тренер-преподаватель должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Обучение и техническая подготовка

Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении,
2-й этап – *углубленное* разучивание
3-й этап – совершенствование.
Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.
2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ* и *объяснение.* Показ осуществляется тренером-преподавателем. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. *Разучивание.* Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.
Совершенствование движения–наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения

2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Галковский Н. М., Катулин А.З.. Чионов Н.Г. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Под ред. Н.М. Галковского. – М.: ФИС, 1952.
2. Игуменов В. М., Подливаев Б. А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и юных спортсменов фак. (отделений) физ. воспитания пед. учеб.заведений. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.
3. Сорокин Н. Н. Спортивная борьба (классическая и вольная): Учебник для ИФК. – М.: ФиС, 1960. – 484 с.
4. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо): Учебник для ИФК / Под ред. Н.М. Галковского, А. З. Катулина. – М.: ФИС, 1968. – 584 с.
5. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Под ред. А. П. Купцова. – М.: ФИС, 1978. – 424 с.
6. Спортивная борьба: Учеб.пособие для техн. и инст. физ. культ, (пед. фак.) / Под ред. Г. С.Туманяна. – М.: ФИС, 1985. – 144 с.

Дополнительная

1. Алиханов И. И. Техника вольной борьбы. – М.: ФиС, 1977.– 216с.
2. Алиханов И. И. Техника и тактика вольной борьбы. – М.: ФиС, 1986. – 304 с.
3. Галковский Н. М., Керимов Ф.А. Вольная борьба. – Ташкент: Медицина, 1987. – 223 с.
4. Игуменов В. М., Подливаев Б. А. Основы методики обучения в спортивной борьбе. – М., 1986. – 36 с.
5. Иваницкий А. В. Решающий поединок. – М.: ФиС, 1981. – 175 с.
6. Крепчук И. Н., Рудницкий В. И. Специализированные подвижные игры-единоборства. Минск: Изд-во «Четыре четверти», 1998. – 120 с.

7. Ленц А. Н. Тактика в спортивной борьбе. – М.: ФиС, 1967. – 152 с.
8. Матущак П. Ф. Сто уроков вольной борьбы. – Алма-Ата, 1990.– 304 с.
9. Медведь А. В., Кочурко Е. И. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы. – Минск: Полымя, 1985. – 144 с.
10. Миндиашвили Д. Г., Завьялов А. И. Учебник тренера по борьбе. – Красноярск: Изд-во КПГУ, 1995. – 213 с.
11. Миндшшвили Д. Г., Завьялов А. И. Система подготовки борцов международного класса. – Красноярск, 1996. – 102 с.
12. Миндиашвили Д. Г., Завьялов А. И. Энциклопедия приемов вольной борьбы. – Красноярск: ИПК «Платина», 1998. – 236 с.
13. Миндиашвили Д. Г., Подливаев Б. А. Планирование подготовки квалифицированных борцов: Метод.рекомендации. – М., 2000. – 32 с.
14. Международные правила соревнований по греко-римской и вольной борьбе. – М.: ФСБР, 1997. – 55 с.
15. Невретдинов Ш. Т., Подливаев Б. А., Шахмурадов Ю. А. Основные направления технико-тактической и физической подготовки спортивного резерва по вольной борьбе. – М.: ФОН, 1997.– 59 с.
16. Пархоменко А. А., Подливаев Б. А., Шиян В. В. Средства и методы воспитания специальной выносливости борцов: Метод, письмо. – М.: ВДФСО Профсоюзов, 1987. – 7 с.
17. Пилоян Р. А. Мотивация спортивной деятельности. – М.: ФИС, 1984. – 104 с.
18. Пилоян Р. А., Суханов А. Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев: Учеб.пособие. – Малаховка, 1999. – 99 с.
19. Подливаев Б. А., Сусоколов Н. И. Пути совершенствования тренировочного процесса по спортивной борьбе: Метод.пособие. – М.: ФОН, 1997. – 39 с.
20. Полиевский С. А., Подливаев Б. А., Григорьева О.В. Регулирование массы тела в единоборствах и биологически активные добавки (БАД): Метод.пособие. – М.: Принт-Центр, 2002. – 56 с.
21. Преображенский С. А. Борьба – занятие мужское. – М.: ФиС, 1978. – 176 с.
22. Преображенский С. А. Вольная борьба. – М.: ФиС, 1979. – 127 с.
23. Савенков Г. И. Психолого-педагогическое воздействие на человека в системе спортивной тренировки (Психологическая подготовка спортсмена): Учеб.пособие для преп. ИФК. – М., 2001. – 114 с.
24. Спортивная борьба: Учебное пособие для тренеров / Под общ.ред. А. Н.Ленца. – М.: ФиС, 1964. – 495 с.
25. Станков А. К., Климин В. П., Письменский И. А. Индивидуализация подготовки борцов. – М.: ФИС, 1984. – 241 с.
26. Тотоонти И. Х. Всё о вольной борьбе (1904-1996).– Владикавказ: Проект-Пресс, 1997. – 256 с.
27. Туманян Г. С. Спортивная борьба: Отбор и планирование. М.: ФИС, 1984. – 144 с.

28. Туманян Г. С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие. – В 4-х кн. – М.: Советский спорт, 1997.

29. Формирование высшего мастерства в спортивной борьбе / Под ред. Р. А. Пилояна. – Малаховка, 1993. – 82 с.

30. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба: Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. – М.: Высшая школа 1997 –189 с.

31. Шепилов А. А., Климин В.П. Выносливость борцов. – М.: ФИС 1979. – 142 с.

32. Шиян В. В. Совершенствование специальной выносливости борцов. – М.: ФОН, 1997. – 166 с.

33. Юшков О. П., Мишуков А. В., Джгамадзе Р. Г. Спортивная борьба: Книга для тренеров. – М., 1977. – 83 с.

34. Юшков О. П., Шпапов В. И. Спортивная борьба – М.: МГИУ 200 – 92 с.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (http://www.minsport.gov.ru)

2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (http://www.kubansport.ru/)

Приложение 1

Календарный план физкультурных и спортивных мероприятий по спортивной борьбе

№ п/п	Физкультурное и спортивное мероприятие	Место проведения (уровень соревнования)	Дата проведения
1	**2**	**3**	**4**
1	Соревнования по физической подготовке	Зал единоборств (уровень образовательной организации)	Февраль-март
2	Соревнования по технической подготовке		апрель январь
3	Соревнования по физической подготовке		Май-июнь
4	Соревнования по физической подготовке	Площадки спортивно-оздоровительного лагеря (уровень образовательной организации)	Сентябрь-октябрь
5	Соревнования по технической подготовке		
6	Контрольные соревнования по вольной борьбе	зал единоборств (уровень образовательной организации)	декабрь

Приложение 2

Подвижные игры.

ГЛАДИАТОРЫ.

Педагогическая задача. Закрепление техники различных технических приемов в различных видах борьбы.

Подготовка. Игра проводится на ковре. Для игры делают матерчатую петлю (можно кушак самбисткой куртки). Играющие делятся на две равные команды и располагаются с разных сторон от центра ковра. По сигналу начинаются поединки «гладиаторов».

Ход игры. По одному борцу от команды выходят на середину ковра и встают друг против друга. У одного из них в руках петля, которую он держит вниз. Другой игрок - в борцовской стойке без петли. Задача игрока с петлей накинуть её на руку, ногу, голову или туловище соперника и удержать в течение одной минуты, то победа на стороне гладиатора с петлей и он приносит команде два очка.

Гладиатор, у которого нет петли, пытается не только увертываться, но и атаковать, применяя разрешенные (не болевые) приемы. Если гладиатор с петлей падает на спину, то поединок заканчивается раньше времени в пользу игрока без петли (он также приносит команде два очка). Одно очко получает игрок с петлей, если сумел накинуть ее, но не удержал в течение положенного времени. Очко может быть присуждено за активную борьбу и гладиатору без петли, если он бросил соперника на ковер. После того как все участники поединка встретятся между собой, игроки меняются ролями и игра повторяется.

Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Правила.

1. Запрещается надевать петлю на лежащего соперника (он должен быстро принять стойку).
2. Игрок без петли не имеет права хвататься за петлю соперника, вырывать её, а игрок с петлей – держаться за майку, куртку соперника, держать петлю в одной руке.

ПОХИТИТЬ ЧУЧЕЛО

Педагогическая задача. Закрепление техники приемов борьбы, развитие ловкости.

Подготовка . 10-12 человек делятся на нападающих и защитников. На одной половине ковра складывают в виде пирамиды (или колодца) несколько чучело, после чего защитники занимают оборону.

Ход игры. Задача нападающих – прорваться к чучелам и перенести их на свою половину ковра. На это дается 3 минуты. Игра начинается по сигналу.

В ходе игры защитники вступают в борьбу с нападающими, стараясь не отдать чучела. После обусловленного времени поединок прекращается и игроки меняются ролями.

Побеждает команда, сумевшая перенести на свою сторону большее число чучел или выполнившая задачу раньше срока.

Правила.

1. Разрешается помогать товарищам в борьбе за чучело и запрещается проведение болевых приемов.
2. Чучело, перенесенное за условную линию, обратно не возвращается.
3. Вместо чучел можно использовать набивные мячи весом 3-5 кг.
4. Можно провести игру « Возьми свою ленту». В этом случае за спиной одной из команд игроки другой команды вешают на гимнастическую стенку (кладут) свои ленты. В ходе игры каждый стремится перенести свою ленту за линию обозначенного дома. После 2-3 минут борьбы игроки также меняются ролями и игра повторяется.

ПЕРЕДАЙ МЯЧ

Педагогическая задача. Развитие ловкости, силы.

Подготовка. Игра проводиться на ковре. Выбираются два водящих (их число по ходу игры может быть доведено до четырёх), а остальные игроки садятся по кругу ногами в центр. Интервалы между игроками вытянутые руки. Играющим даётся слабо надутый футбольный мяч.

Ход игры. По сигналу играющие перебрасывают мяч по кругу руками, а водящие, передвигаясь любым способом ,стараются перехватить мяч или выбить его из рук сидящего, а затем передать мяч другому сидящему по кругу игроку.

После этого водящий занимает место потерявшего мяч, который становится водящим.

Однако игра осложняется тем. Что после того, как один из водящих овладеет мячом, на него могут нападать остальные водящие и игрок из круга, потерявший мяч. Борьба длится до тех пор, пока мяч не будет передан одному из сидящих игроков. Сделавший эту передачу выходит из круга и занимает место игрока, потерявшего мяч. Игра продолжается 10-12 минут.

Выигрывают водящие и игроки, которые не были на их месте.

Правила.

1. Разрешается сидеть только ногами внутрь круга. Изменять это положение и включаться в борьбу за мяч может лишь игрок, который потерял мяч.
2. Не разрешается применять болевые и удушающие приемы.
3. Если при передаче мяча он вышел за пределы круга, водить идет тот, кто неточно бросил мяч, а водящий занимает его место в кругу.

ОДИН ЗА ДРУГИМ

Педагогическая задача. Закрепление навыков в применении технических приемов в различных видах борьбы.

Подготовка. Игра проводится на ковре. Борцы делятся на две равные группы, включающие представителей разных категорий (легкой, средней и тяжелой), и располагаются с разных сторон от ковра.

Ход игры. Выходят два спортсмена самых легких весовых категорий, которые борются (по установленным правилам) до первого падения. Победитель остается на ковре.

Проигравшая команда выделяет второго борца на ковер, и схватка продолжается. Победитель участвует в игре до тех пор, пока не будет сбит на ковер. Его сменяет новый представитель команды. Борцы один за другим по указанию капитана вступают в единоборство.

Проигрывает команда, у которой не хватит борцов для продолжения поединка. Схватки судит арбитр (тренер), который следит за правильностью выполнения приемов.

Правила.

1. Борцы вступают в единоборства в порядке весовых категорий. Нельзя вначале высылать на ковер борца тяжелого веса.
2. Заранее устанавливаются разрешенные приемы ведения борьбы.

РЕГБИ НА КОЛЕНЯХ.

Педагогическая задача. Развитие ловкости, силы.

Подготовка. Две равные команды в разной по цвету (куртках, рубашках) встают на колени с разных сторон от ковра, на середину которого кладется набивной мяч.

Ход игры. По свистку «играющие» на коленях устремляются к мячу, чтобы завладеть им. Используя передвижение с мячом и передачи, игроки стараются приблизиться к краю на стороне противника и мячом коснуться пола за чертой ковра (можно коснуться мата, чучела за ковром). Задача другой команды – перехватить мяч и сделать то же самое. Игра продолжается 10 или 15 минут.

Побеждает команда, сумевшая большее число раз мячом коснуться пола или предмета на стороне противника.

Правила.

1. Передвигаться разрешается только на коленях или кувырками.
2. Не разрешается захватывать игрока, не владеющего мячом, проводить болевые приемы, вставать на ноги и мешать вбрасыванию мяча, если он вышел за пределы ковра. За нарушение мяч передается противнику.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА СТАНИЦЫ БРЮХОВЕЦКОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БРЮХОВЕЦКИЙ РАЙОН

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА СТАНИЦЫ БРЮХОВЕЦКОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БРЮХОВЕЦКИЙ РАЙОН
DN: c=RU, st=Краснодарский край, street=О. Кошевого, 119А, l=Брюховецкая, title=ДИРЕКТОР, ou=Руководство, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА СТАНИЦЫ БРЮХОВЕЦКОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БРЮХОВЕЦКИЙ РАЙОН, 1.2.643.100.1=120D313032323330333532343635 30, 1.2.643.100.3=120B303033353039303533303 0, 1.2.643.100.4=120A323332373037333930, 1.2.643.3.131.1.1=120C323332373031353833363438, email=brsport2006@yandex.ru, givenName=Андрей Дмитриевич, sn=Руденко, cn=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА СТАНИЦЫ БРЮХОВЕЦКОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БРЮХОВЕЦКИЙ РАЙОН
Дата: 2023.06.15 10:32:40 +03'00'