

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа им. С.Л. Страховой**

РАССМОТРЕНО
Заседанием МО
протокол от 28.08.2024г. № 1

ПРИНЯТО
решением педагогического
совета
протокол от 30.08.2024г. № 1

СОГЛАСОВАНО
Начальником отдела по
методической работе
Коровниченко Н.А.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ СОШ им. С.Л.Страховой
М.М. Улькин
приказ от 30.08.2024г. №506

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Вольная борьба»**

Срок реализации программы: 34 недели (153 академических часа)

Возрастная категория: 7-17 лет
(в новой редакции от 30.08.2024)

Автор составитель:
учитель физической
культуры
Кудзаев К.М.

2024 год

Содержание

I. Пояснительная записка.....	2
II. Учебно - тематический план.....	8
III. Содержание учебно-тематического плана.....	9
IV. Материально-техническое обеспечение.....	11
V. Список литературы.....	12

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Вольная борьба» имеет **физкультурно-спортивную направленность** и позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное — воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Вольная борьба» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
2. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

Дополнительная общеобразовательная программа «Вольная борьба» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Она способствует физическому и духовно-нравственному развитию детей на физическое и духовно-нравственное развитие детей и подростков.

Занятия по программе способствуют самосовершенствованию, познанию и формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Целью Программы по вольной борьбе является возможность привлечение вовлекать максимально возможное количество детей и подростков в спортивные занятия вольной борьбой. В данной Программе представлен тренировочный процесса стартового уровня обучения. В Программе определена общая последовательность изучения программного материала, что позволит педагогу придерживаться в своей работе единого стратегического направления в тренировочном процессе. Программа включает нормативную и методическую часть и охватывает все стороны тренировочного процесса.

НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОГРАММЫ

Настоящая программа составлена на основе достижений классической и современной педагогики, построена с учетом возрастных и психологических особенностей детей, направлена на развитие эмоциональной сферы ребенка, его спортивной деятельности.

По направленности программа является физкультурно-спортивной.

По глубине освоения - разноуровневой, создающей условия для всех заинтересованных учащихся в достижении индивидуальных образовательных результатов на стартовом уровне

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.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Все идеи, принципы, формы и методы, используемые в разделах программы, нацелены на реализацию таких целей и задач, как формирование всесторонне развитой личности, раскрытие потенциальных физических способностей обучающихся, а также сохранение и укрепление здоровья.

Целью данной программы является –развитие потребностей здорового образа жизни через систематические занятия вольной борьбой, а также формирование духовно – нравственной, физически развитой и здоровой личности ребенка средствами занятий вольной борьбой.

Выполнение целевых установок предполагает создание условий для выполнения следующих **задач**:

Обучающие:

1. познакомить с историей и особенностями вольной борьбы;
2. обучить умениям и навыкам вольной борьбы,
3. ознакомить с основными понятиями и терминологией

Развивающие:

4. развитие общей культуры личности путём приобщения к занятиям спорту;
5. формирование технической и тактической подготовки;
6. совершенствование двигательные умения и навыки;
7. способствование развитию физических способностей

Воспитывающие:

8. приобщение обучающихся к здоровому образу жизни;
 9. воспитание волевых качеств: целеустремленности и настойчивости;
 10. привитие культуры общения в коллективе, взаимоуважения и толерантности;
- воспитание чувства ответственности за свои действия, дисциплинированности, взаимопомощи.

МЕТОДОЛОГИЧЕСКАЯ ОСНОВА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Привлечение учащихся к занятиям оздоровительными физическими упражнениями для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно полезной деятельности.

Привлечение максимально возможного числа учащихся к систематическим занятием спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

Улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы.

Отличительные особенности данной программы

- систематизировано содержание программы в соответствии с требованиями Министерства образования РФ;
- изменены формы и методы обучения, позволяющие осваивать более «уплотненно» как теоретические, так и практические вопросы. К таким формам теоретического и практического обучения относятся:

- метод интенсивного обучения, когда обучаемому сразу дается большой объем информации, который осваивается им в практической деятельности.

В ходе реализации программы большое внимание уделяется игровому методу, упражнениям на координацию движений, реакций; особое внимание уделяется темам по пропаганде здорового образа жизни.

Реализуются инновационные технологии по физической культуре, которые направлены на развитие у учащихся жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развитие таких физических качеств как сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота.

При организации образовательного процесса применяются современные информационные технологии. Многие объяснения техники выполнения

разучиваемых движений, исторические документы и события, биографии спортсменов, освещение теоретических вопросов различных направлений не могут быть показаны воспитанникам непосредственно. Поэтому необходимо использовать различные виды наглядности.

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Ознакомительная программа «Вольная борьба» рассчитана на 153 часа. Срок реализации программы – 1 год. Программа предназначена для комплексного изучения борьбы обучающихся от 7 лет до 17 лет.

ФОРМЫ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ

Программа предназначена для комплексного изучения борьбы обучающихся от 8 лет. Срок реализации программы – 1 год. Занятия проходят 3 раза в неделю. Продолжительность занятия 1,5 академических часа. Академический час 30 минут. Перерыв 10 минут. Наполняемость групп - 14 человек.

Тренировки проходят, исходя из погодных условий в спортзале и на уличной спортивной площадке.

Формы учебно-тренировочных занятий: групповое занятие, метод круговой тренировки.

Для каждой возрастной группы в процессе обучения предусмотрена различная степень интенсивности нагрузок, технических сложностей, сроки освоения различных элементов, комбинаций бросков.

Всё это требует дифференцированного подхода к обучающимся, глубокого варьирования в подаче изучаемого материала. Формы занятий в объединении: коллективное, групповое, звеньевое, индивидуальное. Возможна работа в группах по принципу «основной - подготовительный» состав, в зависимости от мастерства обучающихся.

К освоению программы может приступить любой желающий ребёнок, не имеющий медицинских противопоказаний, что подтверждается медицинской справкой. Обучающийся, пришедший в объединение с уже имеющийся спортивной подготовкой, может быть включён в программу с любого года обучения.

Учебно-тренировочный процесс в каждой группе планируется на основе данной программы, учебного плана и годовых графиков расчета учебных часов. Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия. На теоретических занятиях учащиеся получают знания по анатомии, физиологии, биомеханике физических упражнений, гигиене, врачебному контролю, восстановлению, методике обучения и тренировки в объеме, Практические занятия состоят из следующих разделов: общая и специальная физическая подготовка; изучение и совершенствование техники и тактики борьбы;

инструкторская и судейская практика; испытания по выполнению контрольных нормативов.

При планировании программного материала практических занятий средства подготовки определяются в зависимости от периода тренировки, уровня общефизической и специальной подготовленности и возраста занимающихся.

Планирование учебно-тренировочных занятий для новичков должно быть подчинено задачам всестороннего физического развития, изучения элементов техники борьбы и тактики.

Цель, которую педагог ставит перед обучающимся, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только, при глубокой убежденности учащегося в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у обучающегося возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Педагог должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность обучающегося к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию педагога о достижениях обучающегося, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у учащегося положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы обучаемые, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Знания, умения, навыки

учащиеся будут знать:

- историю возникновения вольной борьбы;
- простейшие элементы приемов в борьбе;
- технику безопасности при занятиях в спортзале;
- спортивную терминологию;

учащиеся будут уметь:

- выполнять гимнастические элементы;
- выполнять ОРУ;
- выполнять простейшие элементы борьбы;
- выполнять приемы для стартового уровня обучения.

II. Учебно-тематический план.

№	Наименование темы/Содержание	Количество часов		
		Всего часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Беседа по технике безопасности на занятиях по вольной борьбе. Гигиена и врачебный контроль. Физическая культура и спорт в России. Вводное занятие – задачи на год.	1,5	1,5	0
2.	Знакомство с видом спорта. Развитие вольной борьбы в России. Режим и питание. ОФП	1,5	0,5	1
Общефизическая, легкоатлетическая, техническая и тактическая подготовка, спортивные игры, соревнования				
3.	Основы методики проведения разминок	9	3	6
4.	История развития вольной борьбы	9	3	6
5.	Строевые упражнения	9	3	6
6.	ОРУ без предметов	9	3	6
7.	ОРУ с предметами	9	3	6
8.	Упражнения с отягощениями	9	3	6
9.	Упражнения на гимнастических снарядах	9	3	6
10.	Акробатические упражнения	9	3	6

11.	Простейшие формы борьбы	9	3	6
12.	Упражнения для укрепления моста	9	3	6
13.	Имитационные упражнения (с чучелом или мешком)	12	4	8
14.	Упражнение с партнером	12	4	8
15.	Упражнения самостраховки и страховки партнеров	12	4	8
16.	Инструкторская практика	12	4	8
17.	Соревнования и выступления	12	4	8
	ИТОГО:	153	52	101

III. Содержание учебного материала.

Тема 1. Введение

ТЕОРИЯ: Краткая характеристика, цель и задачи курса вольной борьбы. Этикет в вольной борьбе. Правила гигиены, техника безопасности.

Тема 2. История возникновения и становления вольной борьбы.

ТЕОРИЯ: Сам термин вольная борьба возник сравнительно недавно, впервые его начали употреблять, в том виде, в каком он сейчас читается, в начале прошлого века, а официально он был принят в 1936 г. В Англии.

Тема 3. Общеразвивающие упражнения.

ТЕОРИЯ: Разнообразные растяжки повышают гибкость мышц и увеличивают подвижность суставов; развивается сила основных мышечных групп и снижается риск получения травм, что позволяет учащимся постепенно переходить к изучению все более сложных движений.

ПРАКТИКА: Разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки, кувырки вперед и назад. Отжимание на кулаках, приседание с выпрыгиванием, пресс, челночный бег, прыжки в длину с места, 6-минутный бег, подтягивание из виса.

Тема 4. Стойки и положения в вольной борьбе.

ТЕОРИЯ: В вольной борьбе термин стойка означает положение нижней и верхней части тела, бедер ног, рук и головы. Таким образом, качество выполняемых приемов зависит от оптимально принятой формы. Это важно при выполнении приема.

ПРАКТИКА: Правильная стойка, устойчивое равновесие и гармонично скоординированная работа всех частей тела являются основой успешного выполнения любого приема.

- **Теоретические занятия:**

2. Физическая культура и спорт в РФ.
3. Спортивная борьба в России.
4. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.
5. Гигиена, закаливание, питание и режим борца.
6. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.
7. Основы техники и тактики борьбы.
8. Моральная и психологическая подготовка борца. Физическая подготовка борца.
9. Правила соревнований по спортивной борьбе.
10. Планирование, организация и проведение соревнований.
11. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.

- **ОФП.** Ходьба, бег, прыжки, метания, переползания.

Упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для ног, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на расслабления, дыхательные упражнения.

Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с гимнастической палкой, упражнения с теннисным мячом, упражнения с набивными мячами, упражнения с гантелями, упражнения со стулом.

Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на кольцах, перекладине, на канате, на бревне, на козле, на коне.

2 Подвижные игры, эстафеты. Спортивные игры.

- **СФП.** Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном. Упражнения с партнером.

- **ТТМ.** Приемы борьбы. Отрыв соперника от ковра и бросок через грудь. Бросок через бедро. Проход в ноги. Приемы в партере. Бросок мельница. Бросок кочерга. Прием обратный. Прием перевод, нырок руки. Прием рычаг. Прием

фадзаевский. Бросок с зацепами. Бросок скручивание. Бросок обвивы. Сваливания и накрывания из положения стоя. Повторение изученных приемов. Соревнования учениками из других школ. Встреча с известными борцами.

3. Участие в соревнованиях:

В учебных и контрольных соревнованиях совершенствуются знания правил соревнований; формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики ведения поединка с различными соперниками, вырабатываются индивидуальные подходы к разминке и настройке перед схваткой.

IV. Материально-техническое обеспечение.

Занятия по вольной борьбе необходимо проводить на постоянных площадках (круглый год) и временных. Постоянные места занятий оборудуются в помещениях, где можно уложить специальное покрытие (ковёр размером 9х9,10х10,12х12).

Лучше всего оборудовать под место для занятий всю площадь пола, имеющегося в помещении. Это позволит значительно продуктивнее проводить занятия с группой учащихся.

Необходимо наличие раздевалки, наличие мячей, скамеек, скакалок, у каждого учащегося на занятиях должна быть спортивная форма. Спортивная обувь с жесткой подошвой допускается только для занятий вне борцовского ковра. Для занятий на улице необходимо иметь спортивный костюм.

Учащиеся должны иметь допуск врача (об отсутствии противопоказаний для занятий борьбой) в случае участия в соревнованиях проводится дополнительное медицинское обследование, родителями предоставляется справка об отсутствии противопоказаний.

Перечень

необходимого оборудования и инвентаря для реализации программы

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря
1.	Борцовский ковёр 8 х 8 м, 10X10м, 12х12м
2.	Гимнастические маты 1,5 X 1 м
3.	Стенка гимнастическая
4.	Перекладина гимнастическая
5.	Перекладина для подтягивания навесная
6.	Канат для перетягивания
7.	Канат для лазанья
8.	Тренажёры для ОФП
9.	Гантели переменной массы
10.	Палки гимнастические
11.	Скакалки
12.	Мячи набивные массой 1, 2 или 3 кг.
13.	Мяч баскетбольный

14.	Мяч футбольный
15.	Секундомеры
16.	Свисток судейский
17.	Весы

V. Список литературы

Для педагога

1. Абзалов Р.А. Теория физической подготовки: Учеб. Для вузов./Каз.гос.пед.ун-т.- Казань,2013.
2. Бауэр В.Г. Организация контроля педагогической работы спортивных школ.- Минск: Изд-во «Скарына»,2010.
3. Г., Васильев К., Сахабутдинов М. Практикум по физическому воспитанию для ветеринарных учебных заведений / Казан. гос. акад. вет. медицины им. Н.Э. Баумана.-Казань,2002.
4. Бугович Н.А. Очерки о воспитании спортсменов. – М: ФиС,2006.
5. Колмоновский А.А. и др. Классическая борьба .- М: ФиС,2009.
6. Родионов А.В. Психология спортивного поединка.- М: ФиС,2010.
7. Схабутдинов М.М. Татар корэше. - Казань: Тат.кн. изд-во,2001.Соркизов-
8. И.Ш. Спортивный массаж. - М:ФиС,2003.Хайруллин Р.А. Разминка в спорте / Каз.фин.- эконом. Ин-т.-Казань,2002.
9. Чульмаков Е.М. и др. 100 уроков борьбы самбо.- М: ФиС,2006.
10. Ахмадиев М.Г.- начальник упр. М- ва по делам молодежи и спорту РТ. мастер спорта, канд.физ.-мат. Наук;2015.
11. Мустафин М.Г.- доц. Каф. Физ. КГУКИ, канд. биол. Наук;2010.
12. Файзуллин Р.Н- ст. преподаватель Кам. гос. ин-та физ. культуры, мастер спорта по нац. борьбе РФ; 2016.

Для учащихся:

1. «Борьба-занятие мужское». С.А. Преображенский. Изд.
2. «Физкультура и спорт», Москва, 1978г
3. «Спортивная борьба: отбор и планирование». Г.С. Туманян. Изд. Изд.
4. «Физкультура и спорт», Москва, 1984г.
5. «Это и есть борьба» Д.М. Иванов. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1975г.
6. «На ковре борцы». И. Борисов. Изд. «Физкультура и спорт», Москва,1959г.
7. Журналы «Чемпион клуб», «Борьба – это классика».
8. Р.А. Абзалов “Психология спорта”, Москва,2001г
9. Н.Безбородова “Игры к самовоспитанию”,Санкт-Петербург 1999г.
10. О.В.Белоножкина “Спортивные оздоровительные мероприятия в школе”, Казань 2008г, издательство “Магариф”.
11. В.И.Лях “Физическое воспитание”, Москва 2001г.д