

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа «Дельфин»  
(«СШ «Дельфин»)

ПРИНЯТО  
на педагогическом совете  
«СШ «Дельфин»  
Протокол от 31.08.2023 № 1/пс



### Рабочая программа

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
продвинутого уровня по виду спорта **«вольная борьба»**

направленность: *физкультурно-спортивная*  
возраст обучающихся: 13-14 лет

Год обучения: первый  
Количество часов в неделю: 12  
Количество часов в год: 528  
Форма обучения: очная

Разработчик:  
Петрова Анна Дмитриевна,  
тренер-преподаватель, 1 КК

Программа рассмотрена  
методическим советом «СШ «Дельфин»  
Протокол от 28.08.2023 № 15

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по вольной борьбе разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта «вольная борьба» (далее – ДООП, Программа), имеет **физкультурно-спортивную направленность** и **продвинутый уровень сложности**.

### **Адресат программы**

Программа рассчитана на обучающихся 13-14 лет, прошедших базовый уровень подготовки по ДООП «СШ «Дельфин» по виду спорта «вольная борьба». Так же к обучению допускаются дети, прошедшие базовый уровень подготовки в других спортивных учреждениях (по виду спорта «вольная борьба»).

Обязательным условием приема детей является наличие медицинской справки, дающей допуск к занятиям с физическими нагрузками и соревнованиям.

**Цель программы** - формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических и морально-волевых качеств обучающихся через овладение техникой и тактикой вида спорта «вольная борьба».

### **Задачи:**

#### *Образовательные:*

- ✓ дать обучающимся более углубленные, детальные знания о выбранном виде спорта;
- ✓ обогатить двигательный опыт обучающихся физическими упражнениями общеразвивающей и специальной физической направленности;
- ✓ повысить уровень владения навыками и технико-тактическим приемами выбранного вида спорта;
- ✓ повысить уровень результатов участия в соревнованиях различного уровня.

#### *Воспитательные:*

- ✓ способствовать формированию у обучающихся положительных качеств, таких как чувство товарищества, личной ответственности, толерантности и взаимопомощи, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;
- ✓ сформировать у обучающихся потребность к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья;
- ✓ способствовать профилактике асоциального поведения у обучающихся и распространения вредных привычек через занятия выбранным видом спорта;
- ✓ прививать и поддерживать у обучающихся чувство патриотизма к своей стране и малой родине, гордости за свою спортивную школу.

#### *Развивающие:*

- ✓ развивать физические качества, необходимых для выбранного вида спорта (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);
- ✓ развивать технические и тактические навыки, характерные для выбранного вида спорта;
- ✓ развивать стойкое желание и мотивацию к регулярным занятиям спортом, в частности вольной борьбой;
- ✓ развивать психологическую стойкость, умение ставить реалистичные спортивные цели.

**Форма организации учебной деятельности:** групповая, мало групповая, фронтальная по подгруппам.

**Виды занятий:** вводные, комбинированные, теоретические, практические, диагностические, итоговые, контрольные, соревновательные, игровые, показательные.

## Планируемые результаты освоения программы

### **Предметные**

По окончанию Программы обучающиеся будут **знать:**

- ✓ законодательные акты в области физической культуры и спорта, федеральный стандарт изучаемого вида спорта;

- ✓ технику безопасного поведения во время занятий выбранным видом спорта;
- ✓ о вреде употребления допинга для организма человека и последствиях для карьеры спортсмена;
- ✓ теорию инструкторской и судейской практики.

*уметь:*

- ✓ выполнять требования по общей и специальной физической подготовке в соответствии с возрастом и пройденным материалом;
- ✓ уверенно владеть изученными техническими и тактическими приемами вольной борьбы;
- ✓ результативно участвовать в соревнованиях;
- ✓ применять полученные теоретические и практические знания в судейской практике (помощник судьи, инструктор для групп стартового уровня).

#### **Личностные результаты:**

- ✓ воспитание у обучающихся российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свой город, свою спортивную школу;
- ✓ усвоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- ✓ владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма при занятиях физическими упражнениями и выбранным видом спорта, в частности;
- ✓ умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

#### **Метапредметные результаты**

- ✓ умение обучающимися самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
- ✓ умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- ✓ умение обучающимися оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- ✓ умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками;
- ✓ умение обучающихся работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- ✓ понимание обучающимися здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность.

#### **Формы аттестации и контроля**

Согласно «Положению о формах, периодичности и порядке осуществления текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Дельфин» *текущий контроль* проводится тренером-преподавателем без прекращения процесса обучения, в течение всего учебного года (по мере освоения обучающимися программы); *аттестация обучающихся* (промежуточная или итоговая) проходит в конце учебного года и включает в себя сдачу нормативов (тестов) по ОФП и СФП по выбранному виду спорта.

В 2023-2024 учебном году для данной группы предусмотрена сдача промежуточной аттестации обучающихся.

## 2. Календарный учебный график рабочей программы на 2023-2024 учебный год

| Год обучения (группы) | Дата начала обучения | Дата окончания обучения | Кол-во учебных недель | Кол-во часов в неделю/год | Режим занятий            | Каникулы и праздничные дни   |
|-----------------------|----------------------|-------------------------|-----------------------|---------------------------|--------------------------|--|
| первый                | 01.09.2023           | 31.08.2024              | 44*                   | 12/528                    | 6 раз в неделю по 2 часа | Праздничные дни:<br>04.11.23,<br>01.01-08.01.2024,<br>23.02.24, 08.03.24,<br>01.05.24, 09.05.24,<br>12.06.24<br>Каникулы:<br>01.07.24-11.08.24 |

\*программой предусмотрены 42 недели интенсивной учебно-тренировочной деятельности (с сентября по июнь) и 2 недели восстановительных мероприятий (с середины до конца августа).

| сен.23          |         |    |    |    |    |    | окт.23 |    |         |    |    |    |    | ноя.23 |    |    |         |    |    |    | дек.23 |    |    |     |         |    |    |  |  |  |  |     |     |
|-----------------|---------|----|----|----|----|----|--------|----|---------|----|----|----|----|--------|----|----|---------|----|----|----|--------|----|----|-----|---------|----|----|--|--|--|--|-----|-----|
| ПН              | ВТ      | СР | ЧТ | ПТ | СБ | ВС | ПН     | ВТ | СР      | ЧТ | ПТ | СБ | ВС | ПН     | ВТ | СР | ЧТ      | ПТ | СБ | ВС | ПН     | ВТ | СР | ЧТ  | ПТ      | СБ | ВС |  |  |  |  |     |     |
|                 |         |    |    | 1  | 2  | 3  |        |    |         |    |    |    | 1  |        |    | 1  | 2       | 3  | 4  | 5  |        |    |    |     | 1       | 2  | 3  |  |  |  |  |     |     |
| 4               | 5       | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 2      | 3  | 4       | 5  | 6  | 7  | 8  | 6      | 7  | 8  | 9       | 10 | 11 | 12 | 4      | 5  | 6  | 7   | 8       | 9  | 10 |  |  |  |  |     |     |
| 11              | 12      | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 9      | 10 | 11      | 12 | 13 | 14 | 15 | 13     | 14 | 15 | 16      | 17 | 18 | 19 | 11     | 12 | 13 | 14  | 15      | 16 | 17 |  |  |  |  |     |     |
| 18              | 19      | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 16     | 17 | 18      | 19 | 20 | 21 | 22 | 20     | 21 | 22 | 23      | 24 | 25 | 26 | 18     | 19 | 20 | 21  | 22      | 23 | 24 |  |  |  |  |     |     |
| 25              | 26      | 27 | 28 | 29 | 30 |    | 23     | 24 | 25      | 26 | 27 | 28 | 29 | 27     | 28 | 29 | 30      |    |    |    | 25     | 26 | 27 | 28  | 29      | 30 | 31 |  |  |  |  |     |     |
|                 |         |    |    |    |    |    | 30     | 31 |         |    |    |    |    |        |    |    |         |    |    |    |        |    |    |     |         |    |    |  |  |  |  |     |     |
| 4               | 4       | 4  | 4  | 5  |    | 4  | 5      | 5  | 4       | 4  | 4  |    | 5  | 4      | 4  | 5  | 5       | 4  |    | 4  | 4      | 4  | 4  | 4   | 5       |    | 5  |  |  |  |  |     |     |
| 25              | УЧ.ДНЕЙ |    |    |    |    |    |        | 27 | УЧ.ДНЕЙ |    |    |    |    |        |    | 26 | УЧ.ДНЕЙ |    |    |    |        |    |    | 104 | ДН.     |    |    |  |  |  |  |     |     |
| 50              | ЧАСОВ   |    |    |    |    |    |        | 54 | ЧАСОВ   |    |    |    |    |        |    | 52 | ЧАСОВ   |    |    |    |        |    |    | 208 | Ч.      |    |    |  |  |  |  |     |     |
| январ.24        |         |    |    |    |    |    | фев.24 |    |         |    |    |    |    | мар.24 |    |    |         |    |    |    | апр.24 |    |    |     |         |    |    |  |  |  |  |     |     |
| ПН              | ВТ      | СР | ЧТ | ПТ | СБ | ВС | ПН     | ВТ | СР      | ЧТ | ПТ | СБ | ВС | ПН     | ВТ | СР | ЧТ      | ПТ | СБ | ВС | ПН     | ВТ | СР | ЧТ  | ПТ      | СБ | ВС |  |  |  |  |     |     |
| 1               | 2       | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |        |    |         | 1  | 2  | 3  | 4  |        |    |    |         | 1  | 2  | 3  | 1      | 2  | 3  | 4   | 5       | 6  | 7  |  |  |  |  |     |     |
| 8               | 9       | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 5      | 6  | 7       | 8  | 9  | 10 | 11 | 4      | 5  | 6  | 7       | 8  | 9  | 10 | 8      | 9  | 10 | 11  | 12      | 13 | 14 |  |  |  |  |     |     |
| 15              | 16      | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 12     | 13 | 14      | 15 | 16 | 17 | 18 | 11     | 12 | 13 | 14      | 15 | 16 | 17 | 15     | 16 | 17 | 18  | 19      | 20 | 21 |  |  |  |  |     |     |
| 22              | 23      | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 19     | 20 | 21      | 22 | 23 | 24 | 25 | 18     | 19 | 20 | 21      | 22 | 23 | 24 | 22     | 23 | 24 | 25  | 26      | 27 | 28 |  |  |  |  |     |     |
| 29              | 30      | 31 |    |    |    |    | 26     | 27 | 28      | 29 |    |    |    | 25     | 26 | 27 | 28      | 29 | 30 | 31 | 29     | 30 |    |     |         |    |    |  |  |  |  |     |     |
|                 |         |    |    |    |    |    |        |    |         |    |    |    |    |        |    |    |         |    |    |    |        |    |    |     |         |    |    |  |  |  |  |     |     |
| 3               | 4       | 4  | 3  | 3  |    | 3  | 4      | 4  | 4       | 5  | 3  |    | 4  | 4      | 4  | 4  | 4       | 4  |    | 5  | 5      | 5  | 4  | 4   | 4       |    | 4  |  |  |  |  |     |     |
| 20              | УЧ.ДНЕЙ |    |    |    |    |    |        | 24 | УЧ.ДНЕЙ |    |    |    |    |        |    | 25 | УЧ.ДНЕЙ |    |    |    |        |    |    | 26  | УЧ.ДНЕЙ |    |    |  |  |  |  | 95  | ДН. |
| 40              | ЧАСОВ   |    |    |    |    |    |        | 48 | ЧАСОВ   |    |    |    |    |        |    | 50 | ЧАСОВ   |    |    |    |        |    |    | 52  | ЧАСОВ   |    |    |  |  |  |  | 190 | Ч.  |
| май.24          |         |    |    |    |    |    | июн.24 |    |         |    |    |    |    | июл.24 |    |    |         |    |    |    | авг.24 |    |    |     |         |    |    |  |  |  |  |     |     |
| ПН              | ВТ      | СР | ЧТ | ПТ | СБ | ВС | ПН     | ВТ | СР      | ЧТ | ПТ | СБ | ВС | ПН     | ВТ | СР | ЧТ      | ПТ | СБ | ВС | ПН     | ВТ | СР | ЧТ  | ПТ      | СБ | ВС |  |  |  |  |     |     |
|                 |         | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |        |    |         |    |    | 1  | 2  | 1      | 2  | 3  | 4       | 5  | 6  | 7  |        |    |    | 1   | 2       | 3  | 4  |  |  |  |  |     |     |
| 6               | 7       | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 3      | 4  | 5       | 6  | 7  | 8  | 9  | 8      | 9  | 10 | 11      | 12 | 13 | 14 | 5      | 6  | 7  | 8   | 9       | 10 | 11 |  |  |  |  |     |     |
| 13              | 14      | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 10     | 11 | 12      | 13 | 14 | 15 | 16 | 15     | 16 | 17 | 18      | 19 | 20 | 21 | 12     | 13 | 14 | 15  | 16      | 17 | 18 |  |  |  |  |     |     |
| 20              | 21      | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 17     | 18 | 19      | 20 | 21 | 22 | 23 | 22     | 23 | 24 | 25      | 26 | 27 | 28 | 19     | 20 | 21 | 22  | 23      | 24 | 25 |  |  |  |  |     |     |
| 27              | 28      | 29 | 30 | 31 |    |    | 24     | 25 | 26      | 27 | 28 | 29 | 30 | 29     | 30 | 31 |         |    |    |    | 26     | 27 | 28 | 29  | 30      | 31 |    |  |  |  |  |     |     |
|                 |         |    |    |    |    |    |        |    |         |    |    |    |    |        |    |    |         |    |    |    |        |    |    |     |         |    |    |  |  |  |  |     |     |
| 4               | 4       | 4  | 4  | 5  |    | 4  | 4      | 4  | 3       | 4  | 4  |    | 5  |        |    |    |         |    |    |    | 3      | 3  | 3  | 3   | 2       |    | 2  |  |  |  |  |     |     |
| 25              | УЧ.ДНЕЙ |    |    |    |    |    |        | 24 | УЧ.ДНЕЙ |    |    |    |    |        |    |    | УЧ.ДНЕЙ |    |    |    |        |    |    | 16  | УЧ.ДНЕЙ |    |    |  |  |  |  | 65  | ДН. |
| 50              | ЧАСОВ   |    |    |    |    |    |        | 48 | ЧАСОВ   |    |    |    |    |        |    |    | ЧАСОВ   |    |    |    |        |    |    | 32  | ЧАСОВ   |    |    |  |  |  |  | 130 | Ч.  |
| ПРАЗДНИЧ. ДНИ   |         |    |    |    |    |    | ИТОГО: |    |         |    |    |    |    |        |    |    |         |    |    |    |        |    |    |     |         |    |    |  |  |  |  |     |     |
| ОТПУСК/КАНИКУЛЫ |         |    |    |    |    |    | 264    |    |         |    |    |    |    | УЧ.ДН. |    |    |         |    |    |    |        |    |    |     |         |    |    |  |  |  |  |     |     |
| РАБОЧИЕ ДНИ     |         |    |    |    |    |    | 530    |    |         |    |    |    |    | ЧАСОВ  |    |    |         |    |    |    |        |    |    |     |         |    |    |  |  |  |  |     |     |
|                 |         |    |    |    |    |    | 528    |    |         |    |    |    |    |        |    |    |         |    |    |    |        |    |    |     |         |    |    |  |  |  |  |     |     |

### 3. Календарно-тематический план рабочей программы на 2023-2024 учебный год

| №    | Блок, модуль, тема программы   | По плану ДООП |        |          | Осенний период |         |        | Зимний период |        |         | Весенний период |        |     | Летний период |      |        | По факту 2023-2024 уч. года |
|------|--|---------------|--------|----------|----------------|---------|--------|---------------|--------|---------|-----------------|--------|-----|---------------|------|--------|-----------------------------|
|      |  | Всего         | Теория | Практика | Сентябрь       | Октябрь | Ноябрь | Декабрь       | Январь | Февраль | Март            | Апрель | Май | Июнь          | Июль | Август |                             |
| 1.   | <b>Вводное занятие</b>   | 2             | 2      |          | 1              |         |        |               |        | 1       |                 |        |     |               |      |        | 2                           |
| 2.   | <b>Теоретическая подготовка</b>  | 5             | 5      |          | 2              | 2       | 1      |               |        |         |                 |        |     |               |      |        | 5                           |
| 2.1. | Развитие физической культуры и спорта в России                                       | 1             | 1      |          | 1              |         |        |               |        |         |                 |        |     |               |      |        | 1                           |
| 2.2. | Допинг в спорте (влияние на здоровье спортсмена, последствия для спортивной карьеры) | 1             | 1      |          |                | 1       |        |               |        |         |                 |        |     |               |      |        | 1                           |
| 2.3. | Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта                 | 3             | 3      |          | 1              | 1       | 1      |               |        |         |                 |        |     |               |      |        | 3                           |
| 3.   | <b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>   | 140           | 3      | 137      | 13             | 12      | 13     | 13            | 13     | 13      | 13              | 13     | 10  | 13            |      | 14     | 140                         |
| 3.1. | Строевые и порядковые упражнения   | 1             |        | 1        | 1              |         |        |               |        |         |                 |        |     |               |      |        | 1                           |
| 3.2. | Бег на короткие дистанции  | 22            |        | 22       | 2              | 2       | 2      | 2             | 2      | 2       | 2               | 2      | 1   | 3             |      | 2      | 22                          |
| 3.3. | Прыжки   | 15            |        | 15       | 1              | 1       | 1      | 2             | 2      | 2       | 2               | 2      | 1   | 1             |      |        | 15                          |
| 3.4. | Переползания   | 12            |        | 12       | 1              | 1       | 1      | 1             | 1      | 1       | 1               | 1      | 1   | 1             |      | 2      | 12                          |
| 3.5. | Упражнения без предметов   | 20            | 1      | 19       | 2              | 2       | 3      | 2             | 2      | 2       | 2               | 2      | 1   | 2             |      |        | 20                          |
| 3.6. | Упражнения с предметами  | 25            | 1      | 24       | 2              | 2       | 2      | 2             | 2      | 2       | 2               | 2      | 2   | 2             |      | 5      | 25                          |
| 3.7. | Круговая тренировка  | 45            | 1      | 44       | 4              | 4       | 4      | 4             | 4      | 4       | 4               | 4      | 4   | 4             |      | 5      | 45                          |
| 4.   | <b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>                                       | 135           | 5      | 130      | 14             | 12      | 14     | 13            | 15     | 11      | 14              | 15     | 10  | 14            |      | 3      | 135                         |
| 4.1. | Упражнения борца для страховки и само страховки                                      | 15            |        | 15       | 2              | 2       | 2      | 1             | 1      | 1       | 2               | 1      | 1   | 1             |      | 1      | 15                          |



|        |  |            |           |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |  |           |            |
|--------|--|------------|-----------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--|-----------|------------|
| 5.4.2. | Перевороты накатом                                   | 15         |           | 15         | 2         | 2         | 1         | 2         | 1         | 1         | 2         | 2         | 1         | 1         |  |           | 15         |
| 5.4.3. | Перевороты разгибанием                               | 15         |           | 15         | 1         | 2         | 1         | 2         | 1         | 1         | 2         | 2         | 1         | 2         |  |           | 15         |
| 6.     | <b>Тактическая подготовка</b>                        | <b>15</b>  | <b>1</b>  | <b>14</b>  | <b>1</b>  | <b>2</b>  | <b>1</b>  | <b>2</b>  |           | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>  |           | <b>2</b>  |  | <b>1</b>  | <b>15</b>  |
| 7.     | <b>Физкультурные и спортивные мероприятия</b>        | <b>28</b>  |           | <b>28</b>  |           | <b>4</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>  |           | <b>4</b>  |           | <b>4</b>  | <b>4</b>  | <b>4</b>  |  | <b>4</b>  | <b>28</b>  |
| 8.     | <b>Другие виды спорта и подвижные игры, эстафеты</b> | <b>25</b>  |           | <b>25</b>  | <b>5</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>1</b>  |           | <b>1</b>  |           | <b>3</b>  | <b>4</b>  |           |  | <b>7</b>  | <b>25</b>  |
| 9.     | <b>Участие в соревнованиях</b>                       | <b>25</b>  |           | <b>25</b>  |           | <b>4</b>  | <b>4</b>  | <b>4</b>  |           | <b>4</b>  | <b>4</b>  |           | <b>3</b>  | <b>2</b>  |  |           | <b>25</b>  |
| 10.    | <b>Инструкторская и судейская практика</b>           | <b>7</b>   | <b>1</b>  | <b>6</b>   |           | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>1</b>  |           |           | <b>1</b>  |           | <b>1</b>  |           |  |           | <b>7</b>   |
| 11.    | <b>Аттестация обучающихся</b>                        | <b>6</b>   |           | <b>6</b>   |           |           |           |           |           |           |           |           | <b>6</b>  |           |  |           | <b>6</b>   |
|        | <b>Итого:</b>  | <b>528</b> | <b>23</b> | <b>505</b> | <b>50</b> | <b>54</b> | <b>52</b> | <b>52</b> | <b>40</b> | <b>48</b> | <b>50</b> | <b>52</b> | <b>50</b> | <b>48</b> |  | <b>32</b> | <b>528</b> |

#### 4. План воспитательной работы на 2023-2024 учебный год

| №  | Мероприятие  | Форма участия     | Сроки проведения       |
|----|--|-------------------|------------------------|
| 1  | Проведение собрания в группе, выбор старосты   | Очное             | 01.09.2023             |
| 2  | Неделя безопасности» - проведение инструктажей по технике безопасности                                   | Очное             | 01.09-08.09.2023       |
| 3  | День солидарности в борьбе с терроризмом «Мы помним». Беседы просмотр тематических фильмов, роликов      | Очное/заочное     | 03.09.2023             |
| 4  | Проведение тематических бесед с обучающимися в рамках Дня народного единства                             | Очное             | 01-03.11.2023          |
| 5  | Турнир по вольной борьбе, посвященный Дню матери   | Очное             | Ноябрь (по положению)  |
| 6  | Первенство «СШ «Дельфин»   | Очное             | Декабрь (по положению) |
| 7  | Открытое первенство Арамилевского ГО по вольной борьбе среди юношей, посвященное Дню защитника отчества» | Очное             | Февраль (по положению) |
| 8  | Первенство Арамилевского ГО по вольной борьбе, посвященное Дню космонавтики «Кубок Гагарина»             | Очное             | Апрель (по положению)  |
| 9  | Проведение тематических бесед «Это нужно помнить»  | Очное             | 05-09.05.2024          |
| 10 | «Парад победителей» - торжественное награждение лучших обучающихся                                       | Очное             | Май 2024               |
| 11 | Участие в массовых спортивных мероприятиях, посещение соревнований                                       | Очное             | В течение года         |
| 12 | Индивидуальные беседы с родителями и обучающимися по актуальным вопросам                                 | Очное, чат группы | В течение года         |
| 13 | Размещение в СМИ информации о проводимых соревнованиях   |                   | В течение года         |



| ВОЛЬНАЯ БОРЬБА-ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ (528 часов) |  |        |                  |                  |
|--|--|--------|------------------|------------------|
| №  | Контрольные упражнения (тесты)                               | оценка | юноши            | девушки          |
|  |  |        | 1-й год обучения | 1-й год обучения |
| Нормативы общей физической подготовки          |  |        |                  |                  |
| 1.   | Бег на 60 м (мин, с)   | 5      | 8,4              | 9,4              |
|  |  | 4      | 8,6              | 9,6              |
|  |  | 3      | 8,8              | 9,8              |
|  |  | 2      | 9                | 10               |
|  |  | 1      | 9,2              | 10,2             |
| 2.   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)  | 5      | 37               | 18               |
|  |  | 4      | 36               | 17               |
|  |  | 3      | 35               | 16               |
|  |  | 2      | 34               | 15               |
|  |  | 1      | 33               | 14               |
| 3.   | Подъем туловища из положения лежа на полу (пресс) кол-во раз | 5      | 35               | 30               |
|  |  | 4      | 33               | 28               |
|  |  | 3      | 32               | 27               |
|  |  | 2      | 31               | 26               |
|  |  | 1      | 30               | 25               |
| 4.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)             | 5      | 210              | 165              |
|  |  | 4      | 205              | 160              |
|  |  | 3      | 200              | 155              |
|  |  | 2      | 195              | 150              |
|  |  | 1      | 190              | 145              |
| 5.   | Челночный бег 3x10 м (с)                                     | 5      | 9                | 9,2              |
|  |  | 4      | 9,05             | 9,25             |
|  |  | 3      | 9,1              | 9,3              |
|  |  | 2      | 9,15             | 9,35             |
|  |  | 1      | 9,2              | 9,4              |
| Нормативы специальной физической подготовки    |  |        |                  |                  |
| 1.   | Забегание на мосту: пять раз-влево, пять раз- вправо (с)     | 10     | 15,2             | 19,2             |
|  |  | 9      | 15,4             | 19,4             |
|  |  | 8      | 15,6             | 19,6             |
|  |  | 7      | 15,8             | 19,8             |
|  |  | 6      | 16               | 20               |
|  |  | 5      | 16,2             | 20,2             |
|  |  | 4      | 16,4             | 20,4             |
|  |  | 3      | 16,6             | 20,6             |
|  |  | 2      | 16,8             | 20,8             |
|  |  | 1      | 17               | 21               |
| 2.   | Перевороты на мосту: пять раз (с)                            | 10     | 15,55            | 18,75            |
|  |  | 9      | 15,46            | 19,45            |
|  |  | 8      | 15,47            | 19,46            |
|  |  | 7      | 15,48            | 19,47            |

|    |   |    |       |       |
|----|---|----|-------|-------|
|    |   | 6  | 15,49 | 19,49 |
|    |   | 5  | 15,5  | 19,5  |
|    |   | 4  | 15,55 | 19,55 |
|    |   | 3  | 15,6  | 19,6  |
|    |   | 2  | 15,65 | 19,65 |
|    |   | 1  | 15,7  | 19,7  |
| 3. | <b>Пятикратное выполнение<br/>упражнения: вставание на мост из<br/>стойки, уход с моста забеганием в<br/>любую сторону и возвращение в<br/>исходное положение</b> | 10 | 15,55 | 20,55 |
|    |   | 9  | 15,6  | 20,6  |
|    |   | 8  | 15,65 | 20,65 |
|    |   | 7  | 15,7  | 20,7  |
|    |   | 6  | 15,75 | 20,75 |
|    |   | 5  | 15,8  | 20,8  |
|    |   | 4  | 15,85 | 20,85 |
|    |   | 3  | 15,9  | 20,9  |
|    |   | 2  | 15,95 | 20,95 |
|    |   | 1  | 16    | 21    |
| 4  | <b>Техническое мастерство<br/>(обязательная техническая<br/>программа), кол-во побед в год</b>  | 10 | 10    | 10    |
|    |   | 9  | 9     | 9     |
|    |   | 8  | 8     | 8     |
|    |   | 7  | 7     | 7     |
|    |   | 6  | 6     | 6     |
|    |   | 5  | 5     | 5     |
|    |   | 4  | 4     | 4     |
|    |   | 3  | 3     | 3     |
|    |   | 2  | 2     | 2     |
|    |   | 1  | 1     | 1     |

## **Аннотация к рабочей программе вольной борьбе**

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень программы:** базовый.

**Возраст обучающихся:** 13-14 лет.

**Объем программы – 528 часа, срок освоения программы - 1 год.**

**Форма обучения** – очная.

**Форма организации учебной деятельности:** групповая, мало групповая, фронтальная по подгруппам.

**Виды занятий:** вводное, комбинированные, теоретические, практические, диагностические, итоговые, контрольные, соревновательные, игровые, показательные.

**Режим занятий**

Общее количество часов неделю – 12 часов

Количество занятий в неделю – 6 занятий.

**Цель программы** - формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических и морально-волевых качеств обучающихся через овладение техникой и тактикой вида спорта «вольная борьба».

**Задачи:**

*Образовательные:*

- ✓ дать обучающимся более углубленные, детальные знания о выбранном виде спорта;
- ✓ обогатить двигательный опыт обучающихся физическими упражнениями общеразвивающей и специальной физической направленности;
- ✓ повысить уровень владения навыками и технико-тактическим приемами выбранного вида спорта;
- ✓ повысить уровень результатов участия в соревнованиях различного уровня.

*Воспитательные:*

- ✓ способствовать формированию у обучающихся положительных качеств, таких как чувство товарищества, личной ответственности, толерантности и взаимопомощи, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;
- ✓ сформировать у обучающихся потребность к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья;
- ✓ способствовать профилактике асоциального поведения у обучающихся и распространения вредных привычек через занятия выбранным видом спорта;
- ✓ прививать и поддерживать у обучающихся чувство патриотизма к своей стране и малой родине, гордости за свою спортивную школу.

*Развивающие:*

- ✓ развивать физические качества, необходимых для выбранного вида спорта (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);
- ✓ развивать технические и тактические навыки, характерные для выбранного вида спорта;
- ✓ развивать стойкое желание и мотивацию к регулярным занятиям спортом, в частности вольной борьбой;
- ✓ развивать психологическую стойкость, умение ставить реалистичные спортивные цели.

### **Основные разделы программы/ количество часов:**

1. Вводное занятие и ИТБ/ 2 часа
2. Теоретическая подготовка/ 6 часов
3. Общая физическая подготовка (ОФП)/125 часов
4. Специальная физическая подготовка (СФП)/ 95 часов
5. Техническая подготовка/ 110 часов
6. Тактическая подготовка/ 15 часов
7. Физкультурные и спортивные мероприятия/ 30 часов
8. Другие виды спорта/25 часов

9. Участие в соревнованиях/20 часов
10. Инструкторская и судейская практика/6 часов
11. Аттестация обучающихся/ 6 часов

### **Планируемые результаты освоения программы**

По окончании Программы обучающиеся будут

*знать:*

- ✓ законодательные акты в области физической культуры и спорта, федеральный стандарт изучаемого вида спорта;
- ✓ технику безопасного поведения во время занятий выбранным видом спорта;
- ✓ о вреде употребления допинга для организма человека и последствиях для карьеры спортсмена;
- ✓ теорию *инструкторской и судейской практики.*

*уметь:*

- ✓ выполнять требования по общей и специальной физической подготовке в соответствии с возрастом и пройденным материалом;
- ✓ уверенно владеть изученными техническими и тактическими приемами вольной борьбы;
- ✓ результативно участвовать в соревнованиях;
- ✓ применять полученные теоретические и практические знания в судейской практике (помощник судьи, инструктор для групп стартового уровня).

### **Периодичность и формы текущего контроля и промежуточной аттестации**

*Текущий контроль* проводится тренером-преподавателем без прекращения процесса обучения, в течение всего учебного года (по мере освоения обучающимися общеобразовательной программы).

*Промежуточная аттестация* – форма контроля, реализуемая через прием контрольных нормативов и определяющая уровень успешности освоения обучающимися образовательной программы по выбранному виду спорта. Она включает в себя *годовое* оценивание результатов обучающегося по общей и специальной физической подготовке:

- бег на 60 м (мин, с);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз);
- подъем туловища из положения лежа на полу (кол-во раз);
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);
- челночный бег 3x10 м (с);
- забегание на мосту: пять раз-влево, пять раз- вправо (с);
- перевороты на мосту: пять раз (с);
- пятикратное выполнение упражнения: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в исходное положение;
- техническое мастерство (обязательная техническая программа), кол-во побед в год.