

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
базового уровня по виду спорта **«вольная борьба»**

направленность: *физкультурно-спортивная*
возраст обучающихся: 11-12 лет

Год обучения: первый
Количество часов в неделю: 10
Количество часов в год: 440
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 **базовый уровень сложности**.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся 11-12 лет, прошедших базовый уровень подготовки по ДООП СШ «Дельфин» по виду спорта «вольная борьба» (352 ч.). Так же к обучению допускаются дети, прошедшие стартовый 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 глубокие знания о выбранном виде спорта;
- ✓ обогатить двигательный опыт обучающихся физическими упражнениями общеразвивающей и специальной физической направленности;
- ✓ повысить уровень владения навыками и технико-тактическими приемами выбранного вида спорта;
- ✓ повысить уровень результатов участия в соревнованиях различного уровня;
- ✓ закрепить знания по основам безопасного поведения во время занятий выбранным видом спорта; правилам личной гигиены спортсмена;
- ✓ расширить знания о способах и методах контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях спортом и выбранным видом спорта, в частности.

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;
- ✓ содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма.

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 окончании Программы обучающиеся будут *уверенно знать*:

- ✓ историю возникновения и развития выбранного вида спорта, характерные его особенности, правила соревнований;
- ✓ основные направления развития физической культуры в обществе, их цели, задачи и формы организации;
- ✓ о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- ✓ о вреде употребления допинга для организма человека и последствиях для карьеры спортсмена;
- ✓ технику безопасного поведения во время занятий выбранным видом спорта;
- ✓ правила личной гигиены спортсмена.

уметь:

- ✓ выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом и пройденным материалом;
- ✓ выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом и пройденным материалом;
- ✓ владеть изученными техническими и тактическими приемами борьбы.

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* | 10/440 | 5 раз в неделю по 2 часа | Праздничные дни: 04.11.23, 01.01-08.012024, 23.02.24, 08.03.24, 01.05.24, 09.05.24, 12.06.24 Каникулы: 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 | | | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | | 5 | | | | | |
| 20 | уч.дней | | | | | | 23 | уч.дней | | | | | | 22 | уч.дней | | | | | | 21 | уч.дней | | | | | | 86 | дн. |
| 40 | часов | | | | | | 46 | часов | | | | | | 44 | часов | | | | | | 42 | часов | | | | | | 172 | ч. |
| январь.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 | 4 | 4 | 4 | 5 | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | | 4 | | | | | |
| 17 | уч.дней | | | | | | 21 | уч.дней | | | | | | 21 | уч.дней | | | | | | 22 | уч.дней | | | | | | 81 | дн. |
| 34 | часов | | | | | | 42 | часов | | | | | | 42 | часов | | | | | | 44 | часов | | | | | | 162 | ч. |
| май.24 | | | | | | | июнь.24 | | | | | | | июль.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 | 3 | | | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | | 5 | | | | | | | | 3 | 3 | 3 | 3 | | 2 | | | | |
| 19 | уч.дней | | | | | | 20 | уч.дней | | | | | | | уч.дней | | | | | | 14 | уч.дней | | | | | | 53 | дн. |
| 38 | часов | | | | | | 40 | часов | | | | | | | часов | | | | | | 28 | часов | | | | | | 106 | ч. |
| <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <div style="background-color: #cccccc; width: 10px; height: 10px; margin-bottom: 5px;"></div> ПРАЗДНИЧ.ДНИ <div style="background-color: #808080; width: 10px; height: 10px; margin-bottom: 5px;"></div> ОТПУСК/КАНИКУЛЫ <div style="background-color: #e0e0e0; width: 10px; height: 10px; margin-bottom: 5px;"></div> РАБОЧИЕ ДНИ </div> <div style="width: 20%; text-align: center;"> ИТОГО: 220 уч.дн. 440 часов </div> </div> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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. | Вводное занятие | 2 | 2 | | 1 | | | | | 1 | | | | | | | 2 |
| 2. | Теоретическая подготовка | 6 | 6 | | | 2 | 1 | 1 | | | 1 | | | 1 | | | 6 |
| 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 | 2 | 2 | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | 2 |
| 2.4. | Правила вида спорта и участия в соревнованиях | 2 | 2 | | | | | 1 | | | 1 | | | | | | 2 |
| 3. | Общая физическая подготовка (ОФП) | 125 | 3 | 122 | 14 | 15 | 13 | 9 | 7 | 7 | 11 | 13 | 11 | 16 | | 9 | 125 |
| 3.1. | Строевые и порядковые упражнения | 1 | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | 1 |
| 3.2. | Бег на короткие дистанции | 23 | | 23 | 5 | 3 | 2 | | | | | 3 | 2 | 5 | | 3 | 23 |
| 3.3. | Прыжки | 15 | | 15 | 1 | 3 | 2 | 1 | | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | | | 15 |
| 3.4. | Переползания | 14 | | 14 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | | 1 | 14 |
| 3.5. | Упражнения без предметов | 16 | | 16 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | | 1 | 16 |
| 3.6. | Упражнения с предметами | 16 | 1 | 15 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 | 1 | 2 | | 1 | 16 |
| 3.7. | Круговая тренировка | 40 | 2 | 38 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | | 3 | 40 |
| 4. | Специальная физическая подготовка (СФП) | 95 | 8 | 87 | 6 | 9 | 10 | 12 | 6 | 8 | 9 | 12 | 7 | 12 | | 4 | 95 |
| 4.1. | Упражнения борца для страховки и самостраховки | 15 | | 15 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | | | 15 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|---|------------|-----------|------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|----|------------|
| 5.4.3. | Перевероты разгибанием | 15 | 2 | 13 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | | | | 3 | 15 |
| 6. | Тактическая подготовка | 15 | 3 | 12 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 5 | 2 | 1 | | | | | 15 |
| 7. | Физкультурные и спортивные мероприятия | 30 | 2 | 28 | 5 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 1 | 2 | | | 3 | 30 |
| 8 | Другие виды спорта и подвижные игры, эстафеты | 25 | 1 | 24 | 4 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | | 4 | 25 |
| 9. | Участие в соревнованиях | 20 | 1 | 19 | | 1 | 1 | 1 | 4 | 2 | 2 | 4 | 3 | 1 | | 1 | 20 |
| 10. | Инструкторская и судейская практика | 6 | 1 | 5 | | | | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | | | | | 6 |
| 11. | Аттестация обучающихся | 6 | | 6 | | | | | | | | | 6 | | | | 6 |
| | Итого: | 440 | 40 | 400 | 40 | 46 | 44 | 42 | 34 | 42 | 42 | 44 | 38 | 40 | | 28 | 440 |

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-БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ-2 (440 часов) | | | | |
|---|--|--------|------------------|------------------|
| № | Контрольные упражнения (тесты) | оценка | юноши | девушки |
| | | | 1-й год обучения | 1-й год обучения |
| Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1. | Бег 30 м (с) | 5 | 5,2 | 5,4 |
| | | 4 | 5,3 | 5,5 |
| | | 3 | 5,4 | 5,6 |
| | | 2 | 5,5 | 5,7 |
| | | 1 | 5,6 | 5,8 |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 5 | 29 | 15 |
| | | 4 | 27 | 14 |
| | | 3 | 25 | 13 |
| | | 2 | 23 | 12 |
| | | 1 | 21 | 11 |
| 3. | Подъем туловища из положения лежа на полу (пресс) кол-во раз | 5 | 30 | 25 |
| | | 4 | 28 | 23 |
| | | 3 | 27 | 22 |
| | | 2 | 26 | 21 |
| | | 1 | 25 | 20 |
| 4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 5 | 180 | 134 |
| | | 4 | 175 | 133 |
| | | 3 | 170 | 132 |
| | | 2 | 165 | 131 |
| | | 1 | 160 | 130 |
| 5. | Челночный бег 3x10 м (с) | 5 | 9,1 | 9,3 |
| | | 4 | 9,15 | 9,35 |
| | | 3 | 9,2 | 9,4 |
| | | 2 | 9,25 | 9,45 |
| | | 1 | 9,3 | 9,5 |
| 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 |
| 2. | Перевороты на мосту: пять раз (с) | 10 | 15,5 | 19,5 |
| | | 9 | 15,51 | 19,51 |
| | | 8 | 15,52 | 19,52 |
| | | 7 | 15,53 | 19,53 |
| | | 7 | 15,53 | 19,53 |

| | | | | |
|----|--|----|-------|-------|
| | | 6 | 15,54 | 19,54 |
| | | 5 | 15,55 | 19,55 |
| | | 4 | 15,6 | 19,6 |
| | | 3 | 15,65 | 19,65 |
| | | 2 | 15,7 | 19,7 |
| | | 1 | 15,75 | 19,75 |
| 3. | <p style="text-align: center;">Пятикратное выполнение упражнения: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в исходное положение</p> | 10 | 17,55 | 21,55 |
| | | 9 | 17,6 | 21,6 |
| | | 8 | 17,65 | 21,65 |
| | | 7 | 17,7 | 21,7 |
| | | 6 | 17,75 | 21,75 |
| | | 5 | 17,8 | 21,8 |
| | | 4 | 17,85 | 21,85 |
| | | 3 | 17,9 | 21,9 |
| | | 2 | 17,95 | 21,95 |
| | | 1 | 18 | 22 |

Аннотация к рабочей программе по вольной борьбе

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: базовый.

Возраст обучающихся: 11-12 лет.

Объем программы – 440 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 – 10 часов

Количество занятий в неделю – 5 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 глубокие 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;
- ✓ закрепить знания по основам безопасного поведения во время занятий выбранным видом спорта; правилам личной гигиены спортсмена;
- ✓ расширить знания о способах и методах контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях спортом и выбранным видом спорта, в частности.

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;
- ✓ содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма.

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 *уверенно знать:*

- ✓ историю возникновения и развития выбранного вида спорта, характерные его особенности, правила соревнований;
- ✓ основные направления развития физической культуры в обществе, их цели, задачи и формы организации;
- ✓ о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- ✓ о вреде употребления допинга для организма человека и последствиях для карьеры спортсмена;
- ✓ технику безопасного поведения во время занятий выбранным видом спорта;
- ✓ правила личной гигиены спортсмена.

уметь:

- ✓ выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом и пройденным материалом;
- ✓ выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом и пройденным материалом;
- ✓ владеть изученными техническими и тактическими приемами борьбы.

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 30 м (с);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз);
- подъем туловища из положения лежа на полу (пресс), 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.