

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

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
«СШ «Дельфин»
Протокол от 28.08.2024г. № 1/ПС



УТВЕРЖДЕНО
Директором «СШ «Дельфин»
Е.В. Редькиной
Приказ от 02.09.2024г. № 105

Рабочая программа

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

направленность: *физкультурно-спортивная*
возраст обучающихся: 8-9 лет

Год обучения: второй
Количество часов в неделю: 6
Количество часов в год: 264
Форма обучения: очная

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

Программа рассмотрена
методическим советом «СШ «Дельфин»
Протокол от 26.08.2024г. № 6

2024-2025 учебный год

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 **стартовый уровень сложности**.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся 8-9 лет.

Набор в группы осуществляется по принципу добровольности, без отбора и предъявления требований к наличию у обучающихся специальных умений и навыков.

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

Цель программы - содействие физическому развитию обучающихся и привитие стойкого интереса к систематическим занятиям спортом путем обучения их вольной борьбе.

Задачи:

Образовательные:

- дать обучающимся начальные знания о выбранном виде спорта (история, характерные особенности, современное развитие, роль в формировании здорового образа жизни, правила игры и соревнований);
- обогатить двигательный опыт обучающихся физическими упражнениями общеразвивающей и специальной физической направленности;
- обучить начальным навыкам и технико-тактическим приемам выбранного вида спорта;
- научить основам безопасного поведения во время занятий выбранным видом спорта; правилам личной гигиены спортсмена;
- обучить основным приемам и методам 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 окончанию Программы обучающиеся будут

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;
- 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 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 2024-2025 учебном году для данной группы предусмотрена сдача итоговой аттестации обучающихся (Приложение № 1).

2. Календарный учебный график рабочей программы на 2024-2025 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 |
|-----------------------|----------------------|-------------------------|-----------------------|----------------------------|---------------------------|---|
| второй | 01.09.2024 | 31.08.2025 | 44* | 6/264 | 3 раза в неделю по 2 часа | Праздничные дни: 04.11.24, 01.01-08.01.2025, 23.02.25, 08.03.25, 01.05.25, 08.05-09.05.25, 12.06.25 Каникулы: 01.07.25-11.08.25 |

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

| сен.24 | | | | | | | окт.24 | | | | | | | ноя.24 | | | | | | | дек.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 |
| | | | | | | 2 | | | 2 | | | 2 | 2 | | | 2 | | | 2 | 2 | | | 2 | | | 2 | 2 |
| | | 2 | | | 2 | 2 | | | 2 | | | 2 | 2 | | | 2 | | | 2 | 2 | | | 2 | | | 2 | 2 |
| | | 2 | | | 2 | 2 | | | 2 | | | 2 | 2 | | | 2 | | | 2 | 2 | | | 2 | | | 2 | 2 |
| | | 2 | | | 2 | 2 | | | 2 | | | 2 | 2 | | | 2 | | | 2 | 2 | | | 2 | | | 2 | 2 |
| | | 2 | | | 2 | 2 | | | 2 | | | 2 | 2 | | | 2 | | | 2 | 2 | | | 2 | | | 2 | 2 |
| 0 | 0 | 8 | 0 | 0 | 8 | 10 | 0 | 0 | 10 | 0 | 0 | 8 | 8 | 0 | 0 | 8 | 0 | 0 | 10 | 8 | 0 | 0 | 8 | 0 | 0 | 8 | 10 |
| Кол-во часов в месяц 26 | | | | | | | Кол-во часов в месяц 26 | | | | | | | Кол-во часов в месяц 26 | | | | | | | Кол-во часов в месяц 26 | | | | | | |
| Кол-во занятий в месяц 13 | | | | | | | Кол-во занятий в месяц 13 | | | | | | | Кол-во занятий в месяц 13 | | | | | | | Кол-во занятий в месяц 13 | | | | | | |
| январ.25 | | | | | | | февр.25 | | | | | | | мар.25 | | | | | | | апр.25 | | | | | | |
| 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 |
| | | | | | 2 | 2 | | | | | | 2 | 2 | | | | | | 2 | 2 | | | | | | 2 | 2 |
| | | | | | 2 | 2 | | | 2 | | | 2 | 2 | | | 2 | | | 2 | 2 | | | 2 | | | 2 | 2 |
| | | 2 | | | 2 | 2 | | | 2 | | | 2 | 2 | | | 2 | | | 2 | 2 | | | 2 | | | 2 | 2 |
| | | 2 | | | 2 | 2 | | | 2 | | | 2 | 2 | | | 2 | | | 2 | 2 | | | 2 | | | 2 | 2 |
| | | 2 | | | 2 | 2 | | | 2 | | | 2 | 2 | | | 2 | | | 2 | 2 | | | 2 | | | 2 | 2 |
| 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 6 | 6 | 0 | 0 | 8 | 0 | 0 | 8 | 6 | 0 | 0 | 8 | 0 | 0 | 8 | 10 | 0 | 0 | 10 | 0 | 0 | 8 | 8 |
| Кол-во часов в месяц 18 | | | | | | | Кол-во часов в месяц 22 | | | | | | | Кол-во часов в месяц 26 | | | | | | | Кол-во часов в месяц 26 | | | | | | |
| Кол-во занятий в месяц 9 | | | | | | | Кол-во занятий в месяц 11 | | | | | | | Кол-во занятий в месяц 13 | | | | | | | Кол-во занятий в месяц 13 | | | | | | |
| май.25 | | | | | | | июн.25 | | | | | | | июл.25 | | | | | | | авг.25 | | | | | | |
| 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 |
| | | | | | 2 | 2 | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 2 | | | 2 | 2 | | | 2 | | | 2 | 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 2 | | | 2 | 2 | | | 2 | | | 2 | 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 2 | | | 2 | 2 | | | 2 | | | 2 | 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 2 | | | 2 | 2 | | | 2 | | | 2 | 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| 0 | 0 | 8 | 0 | 0 | 10 | 8 | 0 | 0 | 8 | 0 | 0 | 8 | 10 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| Кол-во часов в месяц 26 | | | | | | | Кол-во часов в месяц 26 | | | | | | | Кол-во часов в месяц 0 | | | | | | | Кол-во часов в месяц 16 | | | | | | |
| Кол-во занятий в месяц 13 | | | | | | | Кол-во занятий в месяц 13 | | | | | | | Кол-во занятий в месяц 0 | | | | | | | Кол-во занятий в месяц 8 | | | | | | |

16 КОЛ-ВО ПРАЗДНИЧНЫХ ДНЕЙ

42 ОТПУСК/КАНИКУЛЫ

264 КОЛ-ВО УЧЕБНЫХ ЧАСОВ В ГОД

132 КОЛ-ВО ЗАНЯТИЙ В ГОД

3. Календарно-тематический план рабочей программы на 2024-2025 учебный год

| № | Блок, модуль, тема программы | По плану ДООП | | | Осенний период | | | Зимний период | | | Весенний период | | | Летний период | | | по факту 2024 - 2025 учеб. года |
|--------------------------------|---|---------------|-----------|------------|----------------|---------|--------|---------------|--------|---------|-----------------|--------|-----|---------------|------|--------|---------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | |
| 1. | Вводное занятие и ИТБ | 2 | 2 | | 1 | | | | | 1 | | | | | | | 2 |
| 2. | Теоретическая подготовка | 6 | 6 | | 3 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 6 |
| 2.1. | Развитие физической культуры и спорта в России | 1 | 1 | | 1 | | | | | | | | | | | | 1 |
| 2.2. | История развития вольной борьбы в России и за рубежом | 2 | 2 | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | 2 |
| 2.3. | Гигиена и врачебный контроль в спорте | 1 | 1 | | | | 1 | | | | | | | | | | 1 |
| 2.4. | Правила вида спорта и участия в соревнованиях | 2 | 2 | | 1 | | | | | | | | | 1 | | | 2 |
| 3. | Общая физическая подготовка | 90 | 8 | 82 | 13 | 15 | 11 | 6 | 3 | 6 | 6 | 6 | 9 | 9 | 0 | 6 | 90 |
| 3.1. | Строевые и порядковые упражнения | 4 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | 4 |
| 3.2. | Ходьба | 4 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | 4 |
| 3.3. | Бег на короткие дистанции | 22 | 1 | 21 | 4 | 4 | | | | | 2 | 1 | 5 | 4 | | 2 | 22 |
| 3.4. | Прыжки | 12 | 1 | 11 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | 12 |
| 3.5. | Переползания | 12 | 1 | 11 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | 12 |
| 3.6. | Упражнения без предметов | 14 | 1 | 13 | 3 | 3 | 3 | | | | | | | 3 | | 2 | 14 |
| 3.7. | Упражнения с предметами | 12 | 1 | 11 | | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | | | | | 12 |
| 3.8. | Подвижные игры и эстафеты | 10 | 1 | 9 | | | 1 | | | 2 | | 1 | 2 | 2 | | 2 | 10 |
| 4. | Специальная физическая подготовка | 65 | 9 | 56 | 3 | 3 | 4 | 10 | 4 | 7 | 10 | 11 | 5 | 6 | 0 | 2 | 65 |
| 4.1. | Упражнения борца для страховки и самостраховки | 20 | 2 | 18 | | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | | | 20 |
| 4.2. | Упражнения для укрепления мышц шеи | 5 | 1 | 4 | 1 | 1 | | 1 | | | 1 | 1 | | | | | 5 |
| 4.3. | Упражнения на борцовском мосту | 10 | 2 | 8 | | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | | | | | 10 |
| 4.4. | Простейшие формы борьбы | 15 | 2 | 13 | | | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | | | 15 |
| 4.5. | Специализированные игровые комплексы | 15 | 2 | 13 | 2 | | | 2 | | | 1 | 3 | 2 | 1 | 2 | | 15 |
| 5. | Техническая подготовка | 60 | 7 | 53 | 4 | 5 | 6 | 8 | 7 | 6 | 6 | 7 | 4 | 4 | 0 | 3 | 60 |
| 5.1. | Основные положения в борьбе | 5 | | 5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | 5 |
| 5.2. | Элементы маневрирования | 5 | | 5 | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | 5 |
| 5.3. | Защита от захвата ног | 5 | | 5 | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | 5 |
| 5.4. | Техника борьбы в стойке | 15 | 1 | 14 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 15 |
| 5.4.1. | Переводы в партер | 10 | 1 | 9 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | 10 |
| 5.4.2. | Сваливания | 5 | | 5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | 5 |
| 5.5. | Техника борьбы в партере | 30 | 6 | 24 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 0 | 3 | 30 |
| 5.5.1. | Перевороты забеганием | 10 | 2 | 8 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | 10 |
| 5.5.2. | Перевороты переходом | 10 | 2 | 8 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 10 |
| 5.5.3. | Перевороты скручиванием | 10 | 2 | 8 | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | | 2 | 10 |
| 6. | Физкультурные и спортивные мероприятия | 12 | 1 | 11 | | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | 2 | | 2 | 12 |
| 7. | Другие виды спорта | 25 | 2 | 23 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | | 3 | 25 |
| 8. | Аттестация обучающихся | 4 | | 4 | | | | | | | | | 4 | | | | 4 |
| Итого: | | 264 | 35 | 229 | 78 | | | 66 | | | 78 | | | 42 | | | 264 |
| Распределение часов по месяцам | | | | | 26 | 26 | 26 | 26 | 18 | 22 | 26 | 26 | 26 | 26 | 0 | 16 | 264 |
| Количество занятий | | | | | 13 | 13 | 13 | 13 | 9 | 11 | 13 | 13 | 13 | 13 | 0 | 8 | 132 |

4. План воспитательной работы на 2024-2025 учебный год

| № | Мероприятие | Форма участия | Сроки проведения |
|---|---|-------------------|------------------|
| 1 | Проведение собрания в группе, выбор старосты | Очное | 01.09.2024 |
| 2 | Неделя безопасности» - проведение инструктажей по технике безопасности | Очное | 01.09-08.09.2024 |
| 3 | День солидарности в борьбе с терроризмом «Мы помним». Беседы просмотр тематических фильмов, роликов | Очное/заочное | 03.09.2024 |
| 4 | Проведение тематических бесед с обучающимися в рамках Дня народного единства | Очное | 01-03.11.2024 |
| 5 | Проведение тематических бесед «Это нужно помнить» | Очное | 05-09.05.2025 |
| 6 | «Парад победителей» - торжественное награждение лучших обучающихся | Очное | Май 2025 |
| 7 | Участие в массовых спортивных мероприятиях, посещение соревнований | Очное | В течение года |
| 8 | Индивидуальные беседы с родителями и обучающимися по актуальным вопросам | Очное, чат группы | В течение года |
| 9 | Размещение в СМИ информации о проводимых соревнованиях | | В течение года |

| ВОЛЬНАЯ БОРЬБА - СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ (264 ч.) | | | | |
|--|--|--------|------------------|------------------|
| № | Контрольные нормативы (тесты) | оценка | мальчики | девочки |
| | | | 2-й год обучения | 2-й год обучения |
| Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1. | Бег 30 м (с) | 5 | 6 | 7,2 |
| | | 4 | 6,2 | 7,4 |
| | | 3 | 6,3 | 7,5 |
| | | 2 | 6,4 | 7,6 |
| | | 1 | 6,5 | 7,7 |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 5 | 15 | 10 |
| | | 4 | 13 | 9 |
| | | 3 | 12 | 8 |
| | | 2 | 11 | 7 |
| | | 1 | 10 | 6 |
| 3. | Подъем туловища из положения лежа на полу (пресс) кол-во раз | 5 | 17 | 15 |
| | | 4 | 16 | 14 |
| | | 3 | 15 | 13 |
| | | 2 | 14 | 12 |
| | | 1 | 12 | 10 |
| 4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 5 | 125 | 115 |
| | | 4 | 123 | 113 |
| | | 3 | 122 | 112 |
| | | 2 | 121 | 111 |
| | | 1 | 120 | 110 |
| 5. | Метание мяча весом 150 г (м) | 5 | 28 | 20 |
| | | 4 | 27 | 19 |
| | | 3 | 26 | 18 |
| | | 2 | 25 | 17 |
| | | 1 | 24 | 16 |
| Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 1 | Вставание на борцовский мост из положения лежа на спине (количество раз) | 10 | 10 | 10 |
| | | 9 | 10 | 10 |
| | | 8 | 9 | 9 |
| | | 7 | 9 | 9 |
| | | 6 | 8 | 8 |
| | | 5 | 8 | 8 |
| | | 4 | 7 | 7 |
| | | 3 | 7 | 7 |
| | | 2 | 6 | 6 |
| 2 | Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (с) | 10 | 22 | 20 |
| | | 9 | 20 | 18 |
| | | 8 | 19 | 17 |
| | | 7 | 18 | 16 |
| | | 6 | 17 | 15 |

| | | | | |
|---|--|----|----|----|
| | | 5 | 16 | 14 |
| | | 4 | 15 | 13 |
| | | 3 | 14 | 12 |
| | | 2 | 13 | 11 |
| | | 1 | 12 | 10 |
| 3 | Подъем ног до хвата руками в вися на гимнастической стенке | 10 | 11 | 11 |
| | | 9 | 10 | 10 |
| | | 8 | 9 | 9 |
| | | 7 | 8 | 8 |
| | | 6 | 7 | 7 |
| | | 5 | 6 | 6 |
| | | 4 | 5 | 5 |
| | | 3 | 4 | 4 |
| | | 2 | 3 | 3 |
| | | 1 | 2 | 2 |