

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  
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 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 **базовый уровень сложности**.

### **Адресат программы**

Программа рассчитана на обучающихся 11-12 лет, прошедших стартовый и/или базовый уровень подготовки (352 ч.) по ДООП СШ «Дельфин» по виду спорта «вольная борьба». Так же к обучению допускаются дети, прошедшие обучение по виду спорта «вольная борьба» в других спортивных учреждениях и имеющие соответствующий уровень подготовки.

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 2024-2025 учебном году для данной группы предусмотрена сдача промежуточной аттестации обучающихся.

## 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  |
|-----------------------|----------------------|-------------------------|-----------------------|---------------------------|--------------------------|---|
| первый                | 01.09.2024           | 31.08.2025              | 44*                   | 10/440                    | 5 раз в неделю по 2 часа | Праздничные дни:<br>04.11.24,<br>01.01-08.01.2025,<br>23.02.25, 08.03.25,<br>01.05.25, 08.05-09.05.25, 12.06.25<br>Каникулы:<br>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  |    | 2  | 2  |
| 2                          | 2  |    | 2  |    | 2  | 2  | 2                         | 2  |    | 2  |    | 2  | 2  | 2                              | 2  |    | 2  |    | 2  | 2  | 2                         | 2  |    | 2  |    | 2  | 2  |
| 2                          |    |    |    |    |    |    |                           |    |    |    |    |    |    |                                |    |    |    |    |    | 2  |                           |    |    |    |    |    |    |
| 10                         | 8  | 0  | 8  | 0  | 8  | 8  | 8                         | 10 | 0  | 10 | 0  | 8  | 8  | 6                              | 8  | 0  | 8  | 0  | 10 | 8  | 10                        | 8  | 0  | 8  | 0  | 8  | 10 |
| Кол-во часов в месяц 42    |    |    |    |    |    |    | Кол-во часов в месяц 44   |    |    |    |    |    |    | Кол-во часов в месяц 40        |    |    |    |    |    |    | Кол-во часов в месяц 44   |    |    |    |    |    |    |
| Кол-во занятий в месяц 21  |    |    |    |    |    |    | Кол-во занятий в месяц 22 |    |    |    |    |    |    | Кол-во занятий в месяц 20      |    |    |    |    |    |    | Кол-во занятий в месяц 22 |    |    |    |    |    |    |
| январь.25                  |    |    |    |    |    |    | фев.25                    |    |    |    |    |    |    | март.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  |    | 2  |    | 2  | 2  | 2                         | 2  |    | 2  |    | 2  | 2  | 2                              | 2  |    | 2  |    | 2  | 2  | 2                         | 2  |    | 2  |    | 2  | 2  |
| 2                          |    |    |    |    |    |    | 2                         |    |    |    |    |    |    | 2                              |    |    |    |    |    |    | 2                         |    |    |    |    |    |    |
| 6                          | 6  | 0  | 8  | 0  | 6  | 6  | 8                         | 8  | 0  | 8  | 0  | 8  | 6  | 10                             | 8  | 0  | 8  | 0  | 8  | 10 | 8                         | 10 | 0  | 8  | 0  | 8  | 8  |
| Кол-во часов в месяц 32    |    |    |    |    |    |    | Кол-во часов в месяц 38   |    |    |    |    |    |    | Кол-во часов в месяц 44        |    |    |    |    |    |    | Кол-во часов в месяц 42   |    |    |    |    |    |    |
| Кол-во занятий в месяц 16  |    |    |    |    |    |    | Кол-во занятий в месяц 19 |    |    |    |    |    |    | Кол-во занятий в месяц 22      |    |    |    |    |    |    | Кол-во занятий в месяц 21 |    |    |    |    |    |    |
| май.25                     |    |    |    |    |    |    | июнь.25                   |    |    |    |    |    |    | июль.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 |
|                            |    |    |    |    | 3  | 3  |                           |    |    | 2  |    | 2  | 2  |                                |    |    |    |    |    |    |                           |    |    |    |    |    |    |
| 2                          | 2  |    |    |    | 3  | 3  | 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                         |    |    |    |    |    |    |                                |    |    |    |    |    |    |                           |    |    |    |    |    |    |
| 8                          | 8  | 0  | 6  | 0  | 12 | 10 | 10                        | 8  | 0  | 6  | 0  | 8  | 10 | 0                              | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 4                         | 6  | 0  | 6  | 0  | 6  | 6  |
| Кол-во часов в месяц 44    |    |    |    |    |    |    | Кол-во часов в месяц 42   |    |    |    |    |    |    | Кол-во часов в месяц 0         |    |    |    |    |    |    | Кол-во часов в месяц 28   |    |    |    |    |    |    |
| Кол-во занятий в месяц 20  |    |    |    |    |    |    | Кол-во занятий в месяц 21 |    |    |    |    |    |    | Кол-во занятий в месяц 0       |    |    |    |    |    |    | Кол-во занятий в месяц 14 |    |    |    |    |    |    |
| 16 КОЛ-ВО ПРАЗДНИЧНЫХ ДНЕЙ |    |    |    |    |    |    | 42 ОТПУСК/КАНИКУЛЫ        |    |    |    |    |    |    | 440 КОЛ-ВО УЧЕБНЫХ ЧАСОВ В ГОД |    |    |    |    |    |    | 218 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          | 0         | 0             | 0         | 0          | 1               | 0         | 1         | 0             | 0        | 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.                                    | <b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>   | <b>125</b>    | <b>1</b>  | <b>124</b> | <b>15</b>      | <b>13</b>  | <b>8</b>  | <b>8</b>      | <b>6</b>  | <b>5</b>   | <b>13</b>       | <b>15</b> | <b>13</b> | <b>16</b>     | <b>0</b> | <b>13</b> | <b>125</b>                      |
| 3.1.                                  | Строевые и порядювые упражнения  | 1             |           | 1          | 1              |            |           |               |           |            |                 |           |           |               |          |           | 1                               |
| 3.2.                                  | Бег на короткие дистанции  | 21            |           | 21         | 3              | 3          |           |               |           |            | 3               | 4         | 2         | 4             |          | 4         | 23                              |
| 3.3.                                  | Прыжки   | 14            |           | 14         | 2              | 2          | 1         | 1             |           |            | 2               | 1         | 1         | 2             |          | 3         | 15                              |
| 3.4.                                  | Переползания   | 14            |           | 14         | 2              | 1          | 1         | 1             | 1         |            | 1               | 1         | 2         | 2             |          | 2         | 14                              |
| 3.5.                                  | Упражнения без предметов   | 15            |           | 15         | 2              | 1          | 1         | 1             | 1         | 1          | 1               | 2         | 1         | 3             |          | 2         | 16                              |
| 3.6.                                  | Упражнения с предметами  | 15            |           | 15         | 2              | 2          | 1         | 1             | 1         | 1          | 1               | 2         | 2         | 1             |          | 2         | 16                              |
| 3.7.                                  | Круговая тренировка  | 45            | 1         | 44         | 3              | 4          | 4         | 4             | 3         | 3          | 5               | 5         | 5         | 4             |          |           | 40                              |
| 4.                                    | <b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>                                       | <b>95</b>     | <b>5</b>  | <b>90</b>  | <b>7</b>       | <b>11</b>  | <b>9</b>  | <b>13</b>     | <b>10</b> | <b>8</b>   | <b>9</b>        | <b>10</b> | <b>6</b>  | <b>10</b>     | <b>0</b> | <b>2</b>  | <b>95</b>                       |
| 4.1.                                  | Упражнения борца для страховки и самостраховки                                       | 15            |           | 15         | 1              | 1          | 2         | 2             | 1         | 1          | 2               | 2         | 1         | 2             |          |           | 15                              |
| 4.2.                                  | Упражнения для укрепления мышц шеи   | 5             |           | 5          | 1              | 1          | 1         | 1             | 1         |            |                 |           |           |               |          |           | 5                               |
| 4.3.                                  | Упражнения на борцовском мосту   | 10            |           | 10         | 1              | 2          | 2         | 3             | 2         |            |                 |           |           |               |          |           | 10                              |
| 4.4.                                  | Имитационные упражнения  | 10            | 1         | 9          | 1              | 1          | 1         | 1             | 1         | 1          | 1               | 1         | 1         | 1             |          |           | 10                              |
| 4.5.                                  | Упражнения с манекеном   | 5             |           | 5          |                |            |           | 1             |           | 1          |                 | 1         |           | 1             |          | 1         | 5                               |
| 4.6.                                  | Упражнения с партнером   | 15            | 1         | 14         | 1              | 2          |           | 1             | 2         | 2          | 3               | 2         | 1         | 1             |          |           | 15                              |
| 4.7.                                  | Упражнения для укрепления моста  | 10            | 1         | 9          | 1              | 1          | 1         | 1             | 1         | 1          | 1               | 1         | 1         | 1             |          |           | 10                              |
| 4.8.                                  | Формирование умений и навыков управления уровнем мышечных напряжений и расслаблений. | 15            | 2         | 13         | 1              | 2          | 1         | 2             | 1         | 1          | 1               | 2         | 1         | 2             |          | 1         | 15                              |
| 4.9.                                  | Совершенствование приемов в стойке и партере   | 10            |           | 10         |                | 1          | 1         | 1             | 1         | 1          | 1               | 1         | 1         | 2             |          |           | 10                              |
| 5.                                    | <b>Техническая подготовка</b>  | <b>110</b>    | <b>6</b>  | <b>104</b> | <b>10</b>      | <b>13</b>  | <b>10</b> | <b>19</b>     | <b>11</b> | <b>11</b>  | <b>13</b>       | <b>10</b> | <b>6</b>  | <b>7</b>      | <b>0</b> | <b>0</b>  | <b>110</b>                      |
| 5.1.                                  | Атакующие и блокирующие захваты  | 25            | 3         | 22         | 2              | 2          | 2         | 3             | 3         | 3          | 4               | 4         | 3         | 4             |          |           | 30                              |
| 5.2.                                  | Защита от захвата ног  | 10            | 1         | 9          | 1              | 1          | 1         | 1             | 1         |            |                 |           |           |               |          |           | 5                               |
| 5.3.                                  | Техника борьбы в стойке  | 40            | 1         | 39         | 4              | 6          | 3         | 11            | 4         | 5          | 5               | 2         | 0         | 0             | 0        | 0         | 40                              |
| 5.3.1.                                | Броски наклоном  | 10            |           | 10         | 2              | 2          |           | 1             |           |            |                 |           |           |               |          |           | 5                               |
| 5.3.2.                                | Броски подворотом  | 10            |           | 10         |                | 1          | 1         | 4             | 2         | 1          | 1               |           |           |               |          |           | 10                              |
| 5.3.3.                                | Броски вращением (вертушки)  | 10            |           | 10         |                | 1          | 1         | 3             | 1         | 2          | 2               |           |           |               |          |           | 10                              |
| 5.3.4.                                | Броски поворотом (мельницы)  | 10            | 1         | 9          | 2              | 2          | 1         | 3             | 1         | 2          | 2               | 2         |           |               |          |           | 15                              |
| 5.4.                                  | Техника борьбы в партере   | 35            | 1         | 34         | 3              | 4          | 4         | 4             | 3         | 3          | 4               | 4         | 3         | 3             | 0        | 0         | 35                              |
| 5.4.1.                                | Перевороты перекатом   | 10            |           | 10         | 1              | 1          | 1         | 1             | 1         | 1          | 1               | 1         | 1         | 1             |          |           | 10                              |
| 5.4.2.                                | Перевороты накатом   | 10            |           | 10         | 1              | 1          | 1         | 1             | 1         | 1          | 1               | 1         | 1         | 1             |          |           | 10                              |
| 5.4.3.                                | Перевороты разгибанием   | 15            | 1         | 14         | 1              | 2          | 2         | 2             | 1         | 1          | 2               | 2         | 1         | 1             |          |           | 15                              |
| 6.                                    | <b>Тактическая подготовка</b>  | <b>15</b>     | <b>2</b>  | <b>13</b>  | <b>2</b>       | <b>2</b>   | <b>2</b>  | <b>1</b>      | <b>2</b>  | <b>2</b>   | <b>2</b>        | <b>1</b>  | <b>1</b>  |               |          |           | <b>15</b>                       |
| 7.                                    | <b>Физкультурные и спортивные мероприятия</b>  | <b>30</b>     | <b>2</b>  | <b>28</b>  | <b>2</b>       | <b>2</b>   | <b>4</b>  | <b>2</b>      | <b>2</b>  | <b>4</b>   | <b>2</b>        | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>4</b>      |          | <b>4</b>  | <b>30</b>                       |
| 8.                                    | Другие виды спорта   | 25            |           | 25         | 2              | 2          | 2         | 1             | 1         | 2          | 2               | 2         | 2         | 5             |          | 4         | 25                              |
| 9.                                    | Участие в соревнованиях  | 20            | 1         | 19         |                |            | 5         |               |           | 5          |                 |           | 5         |               |          | 5         | 20                              |
| 10.                                   | Инструкторская и судейская практика  | 6             | 1         | 5          |                |            |           |               |           |            | 2               | 2         | 2         |               |          |           | 6                               |
| 11.                                   | Аттестация обучающихся   | 6             |           | 6          |                |            |           |               |           |            |                 |           | 6         |               |          |           | 6                               |
|                                       | <b>Итого:</b>  | <b>440</b>    | <b>26</b> | <b>414</b> |                | <b>126</b> |           | <b>114</b>    |           | <b>130</b> |                 | <b>70</b> |           |               |          |           | <b>440</b>                      |
| <b>Распределение часов по месяцам</b> |  |               |           |            | <b>42</b>      | <b>44</b>  | <b>40</b> | <b>44</b>     | <b>32</b> | <b>38</b>  | <b>44</b>       | <b>42</b> | <b>44</b> | <b>42</b>     | <b>0</b> | <b>28</b> | <b>440</b>                      |
| <b>Количество занятий</b>             |  |               |           |            | <b>21</b>      | <b>22</b>  | <b>20</b> | <b>22</b>     | <b>16</b> | <b>19</b>  | <b>22</b>       | <b>21</b> | <b>20</b> | <b>21</b>     | <b>0</b> | <b>14</b> | <b>218</b>                      |

#### 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  | 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             | 05-09.05.2025          |
| 10 | «Парад победителей» - торжественное награждение лучших обучающихся                                       | Очное             | Май 2025               |
| 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         |

| <b>ВОЛЬНАЯ БОРЬБА-БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ -2 (440 ч.)</b>  |  |        |                  |                  |
|--|--|--------|------------------|------------------|
| №  | Контрольные нормативы (тесты)                                    | оценка | юноши            | девушки          |
|  |  |        | 1-й год обучения | 1-й год обучения |
| <b>Нормативы общей физической подготовки</b>       |  |        |                  |                  |
| 1  | Бег 30 м (с)   | 5      | 5,4              | 6,4              |
|  |  | 4      | 5,5              | 6,5              |
|  |  | 3      | 5,6              | 6,6              |
|  |  | 2      | 5,7              | 6,7              |
|  |  | 1      | 5,8              | 6,8              |
| 2  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)      | 5      | 24               | 15               |
|  |  | 4      | 22               | 13               |
|  |  | 3      | 21               | 12               |
|  |  | 2      | 20               | 11               |
|  |  | 1      | 19               | 10               |
| 3  | Подъем туловища из положения лежа на полу за 1 мин. (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      | 170              | 155              |
|  |  | 4      | 168              | 153              |
|  |  | 3      | 167              | 152              |
|  |  | 2      | 166              | 151              |
|  |  | 1      | 165              | 150              |
| 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              |
| <b>Нормативы специальной физической подготовки</b> |  |        |                  |                  |
| 1  | Забегание на мосту: пять раз-влево, пять раз-вправо (с)          | 10     | 17,7             | 21,7             |
|  |  | 9      | 17,72            | 21,73            |
|  |  | 8      | 17,73            | 21,73            |
|  |  | 7      | 17,74            | 21,74            |
|  |  | 6      | 17,75            | 21,75            |
|  |  | 5      | 17,76            | 21,76            |
|  |  | 4      | 17,77            | 21,77            |
|  |  | 3      | 17,78            | 21,78            |
|  |  | 2      | 17,99            | 21,99            |
|  |  | 1      | 18               | 22               |
| 2  | Перевороты на мосту: пять раз (с)                                | 10     | 15,55            | 19,55            |
|  |  | 9      | 15,6             | 19,6             |

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