

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: 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		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.	Общая физическая подготовка (ОФП)	125	1	124	15	13	8	8	6	5	13	15	13	16	0	13	125
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.	Специальная физическая подготовка (СФП)	95	5	90	7	11	9	13	10	8	9	10	6	10	0	2	95
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.	Техническая подготовка	110	6	104	10	13	10	19	11	11	13	10	6	7	0	0	110
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.	Тактическая подготовка	15	2	13	2	2	2	1	2	2	2	1	1				15
7.	Физкультурные и спортивные мероприятия	30	2	28	2	2	4	2	2	4	2	2	2	4		4	30
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>	
Распределение часов по месяцам					42	44	40	44	32	38	44	42	44	42	0	28	440
Количество занятий					21	22	20	22	16	19	22	21	20	21	0	14	218

#### 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	<b>Пятикратное выполнение упражнения: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в исходное положение</b>	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	<b>Техническое мастерство (обязательная техническая программа)</b>	10	<b>Количество побед в год</b>	<b>Количество побед в год</b>
		9		
		8		
		7		
		6		
		5		
		4		
		3		
		2		
		1		