

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

направленность: *физкультурно-спортивная*
возраст обучающихся: 7-8 лет

Год обучения: первый
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 28.08.2023 № 15

2023-2024 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 7-8 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 окончании 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

В 2023-2024 учебном году для данной группы предусмотрена сдача промежуточной аттестации обучающихся (Приложение №1).

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*	6/264	3 раза в неделю по 2 часа	Праздничные дни: 04.11.23, 01.01-08.01.2024, 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																
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		5			5		4		4			4		5		4			4		4		5				
13	уч.дней						13	уч.дней						13	уч.дней						13	уч.дней						52	дн.
26	часов						26	часов						26	часов						26	часов						104	ч.
январь.24							фев.24							март.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		3			4		4		3			4		4		4			5		4		4				
10	уч.дней						11	уч.дней						12	уч.дней						13	уч.дней						46	дн.
20	часов						22	часов						24	часов						26	часов						92	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		5			4		3		4										3		3		3				
13	уч.дней						11	уч.дней							уч.дней						9	уч.дней						33	дн.
26	часов						22	часов							часов						18	часов						66	ч.
ПРАЗДНИЧ. ДНИ							ИТОГО:																						
ОТПУСК/КАНИКУЛЫ							131	уч.дн.																					
РАБОЧИЕ ДНИ							262	ЧАСА																					
							2ч.	воспитат. работа																					

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 и ИТБ	2	2		1					1							2
2.	Теоретическая подготовка	6	6		3	1											4
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
2.3.	Гигиена и врачебный контроль в спорте	1	1		1												1
2.4.	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	2	2		1												1
3.	Общая физическая подготовка	90	11	79	14	12	12	6	4	6	5	7	6	8		10	90
3.1.	Строевые и порядковые упражнения	4	1	3	2	1	1										4
3.2.	Ходьба	4	1	3	2	1	1										4
3.3.	Бег на короткие дистанции	22	2	20	4	4	5					2	2	3		2	22
3.4.	Прыжки	12	1	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		2	12
3.5.	Переползания	12	1	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		2	12
3.6.	Упражнения без предметов	14	2	12	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2		1	14
3.7.	Упражнения с предметами	12	2	10	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	12
3.8.	Подвижные игры и эстафеты	10	1	9		2	1	2		2	1					2	10

4.	Специальная физическая подготовка	65	12	53	5	8	8	8	7	7	6	5	5	4		2	65
4.1.	Упражнения борца для страховки и само страховки	25	4	21	3	4	4	2	2	2	2	2	2	2			25
4.2.	Упражнения для укрепления мышц шеи	6	2	4	1	1	1	1	1	1							6
4.3.	Простейшие формы борьбы	17	3	14		1	1	3	3	2	3	2	2				17
4.4.	Специализированные игровые комплексы	17	3	14	1	2	2	2	1	2	1	1	1	2		2	17
5.	Техническая подготовка	60	12	48		1	2	8	9	8	11	10	7	4			60
5.1.	Основные положения в борьбе	10	2	8			1	2	2	2	1	1	1				10
5.2.	Элементы маневрирования	10	2	8				2	2	2	2	2					10
5.3.	Защита от захвата ног	10	2	8				1	2	1	2	2	1	1			10
5.4.	Техника борьбы в стойке	20	4	16		1	1	2	2	2	4	3	3	2			20
5.4.1.	Переводы в партер	10	2	8			1	1	1	1	2	1	1	1			10
5.4.2.	Сваливания	10	2	8				1	1	1	2	2	2	1			10
5.5.	Техника борьбы в партере	10	2	8				1	1	1	2	2	2	1			10
6.	Физкультурные и спортивные мероприятия	12	2	10			2	2			2	2		2		2	12
7.	Другие виды спорта	25	3	22	3	4	2	2				2	4	4		4	25
8.	Аттестация обучающихся	4		4									4				4
	Итого:	264	48	216	78			68			76			40		262*	
Распределение часов по месяцам (план)					26	26	26	26	20	22	24	26	26	22	18		

*2 часа – воспитательная работа

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	Проведение тематических бесед «Это нужно помнить»	Очное	05-09.05.2024
6	«Парад победителей» - торжественное награждение лучших обучающихся	Очное	Май 2024
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 часа)				
№	Контрольные упражнения (тесты)	оценка	юноши	девушки
			1-й год обучения	1-й год обучения
Нормативы общей физической подготовки				
1.	Бег 30 м (с)	5	5,8	6
		4	5,9	6,1
		3	6	6,2
		2	6,1	6,3
		1	6,2	6,4
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	5	14	9
		4	13	8
		3	12	7
		2	11	6
		1	10	5
3.	Подъем туловища из положения лежа на полу (пресс) кол-во раз	5	15	13
		4	14	12
		3	13	11
		2	12	10
		1	11	9
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	114	109
		4	113	108
		3	112	107
		2	111	106
		1	110	105
5.	Метание мяча весом 150 г (м)	5	23	17
		4	22	16
		3	21	15
		2	20	14
		1	19	13
Нормативы специальной физической подготовки				
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	16,55	21,55
		9	16,6	21,6
		8	16,65	21,65
		7	16,7	21,7
		6	16,75	21,75
		5	16,8	21,8

		4	16,85	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: стартовый.

Возраст обучающихся: 7-8 лет.

Объем программы – 264 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 – 6 часов

Количество занятий в неделю – 3 занятия.

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.

Основные разделы программы/ количество часов:

1. Вводное занятие и ИТБ/ 2 часа
2. Теоретическая подготовка/ 6 часов
3. Общая физическая подготовка (ОФП)/ 90 часов

4. Специальная физическая подготовка (СФП)/ 65 часов
5. Техническая подготовка/ 60 часов
6. Физкультурные и спортивные мероприятия/ 12 часов
7. Другие виды спорта/ 25 часов
8. Аттестация обучающихся/4 часа

Планируемые результаты освоения программы

По окончании 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.

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);
- метание мяча весом 150 г (м);
- забегание на мосту (пять раз-влево, пять раз- вправо, с);
- перевороты на мосту: пять раз (с).