

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
продвинутого уровня по виду спорта «вольная борьба»

направленность: *физкультурно-спортивная*
возраст обучающихся: 14-15 лет

Год обучения: второй
Количество часов в неделю: 12
Количество часов в год: 528
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 **продвинутый уровень сложности**.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся 14-15 лет, прошедших базовый уровень подготовки по ДООП «СШ «Дельфин» по виду спорта «вольная борьба». Так же к обучению допускаются дети, прошедшие базовый 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 углубленные, детальные 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.

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;
- развивать психологическую стойкость, умение ставить реалистичные спортивные цели.

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:

- законодательные акты в области физической культуры и спорта, федеральный стандарт изучаемого вида спорта;
- технику безопасного поведения во время занятий выбранным видом спорта;
- о вреде употребления допинга для организма человека и последствиях для карьеры спортсмена;
- теорию инструкторской и судейской практики.

уметь:

- выполнять требования по общей и специальной физической подготовке в соответствии с возрастом и пройденным материалом;
- уверенно владеть изученными техническими и тактическими приемами вольной борьбы;
- результативно участвовать в соревнованиях;
- применять полученные теоретические и практические знания в судейской практике (помощник судьи, инструктор для групп стартового уровня).

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.

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*	12/528	6 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																					2							
10	8	8	8	0	8	10	8	10	10	10	0	8	8	6	8	8	8	0	10	8	10	8	8	8	0	8	10	
Кол-во часов в месяц						52	Кол-во часов в месяц						54	Кол-во часов в месяц						48	Кол-во часов в месяц						52	
Кол-во занятий в месяц						26	Кол-во занятий в месяц						27	Кол-во занятий в месяц						24	Кол-во занятий в месяц						26	
январ.25							фев.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		2	2	2	2	2	2		2	2	2	2	2	2		2	2	
2	2	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	6	8	0	6	6	8	8	8	8	0	8	6	10	8	8	8	0	8	10	8	10	10	8	0	8	8	
Кол-во часов в месяц						38	Кол-во часов в месяц						46	Кол-во часов в месяц						52	Кол-во часов в месяц						52	
Кол-во занятий в месяц						19	Кол-во занятий в месяц						23	Кол-во занятий в месяц						26	Кол-во занятий в месяц						26	
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	2	2	2		2	2	2	2	2	2		2	2	2	2	2	2		2	2	2	2	2	2		2	2	
2	2	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	8	6	0	10	8	10	8	8	6	0	8	10	0	0	0	0	0	0	0	4	6	6	6	0	6	6	
Кол-во часов в месяц						48	Кол-во часов в месяц						50	Кол-во часов в месяц						0	Кол-во часов в месяц						34	
Кол-во занятий в месяц						24	Кол-во занятий в месяц						25	Кол-во занятий в месяц						0	Кол-во занятий в месяц						17	

16 КОЛ-ВО ПРАЗДНИЧНЫХ ДНЕЙ

42 ОТПУСК/КАНИКУЛЫ

526 КОЛ-ВО УЧЕБНЫХ ЧАСОВ В ГОД

263 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 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	5	5		0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	2	4	
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	3	3												2	2	
3.	Общая физическая подготовка	140		140	18	16	12	13	6	11	9	12	12	17	0	14	140
3.1.	Строевые и порядковые упражнения	1		1	1											1	
3.2.	Бег на короткие дистанции	22		22	4	3	2	1			2	2	2	3		3	22
3.3.	Прыжки	15		15	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2			15
3.4.	Переползания	12		12	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	12
3.5.	Упражнения без предметов	20		20	2	2	1	2	1	1	1	2	2	2		4	20
3.6.	Упражнения с предметами	25		25	2	3	2	3	1	3	1	2	2	4		2	25
3.7.	Круговая тренировка	45		45	5	5	5	5	2	5	3	3	3	5		4	45
4.	Специальная физическая подготовка (СФИ)	135	5	130	11	17	13	17	13	12	11	13	10	12	0	5	134
4.1.	Упражнения борца для страховки и самостраховки	15		15		2		4	2	4	2	1					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	1	2	2	1	1	1					9
4.4.	Имитационные упражнения	15		15	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2		2	15
4.5.	Упражнения с манекеном	10		10	1	1	1	1	1	1	1	1	1				10
4.6.	Упражнения с партнером	30	2	28	4	4	3	3	2	2	3	3	3	3			30
4.7.	Упражнения для укрепления моста	15	1	14	2	2	2	1	1	1	1	3	1	1			15
4.8.	Формирование умений и навыков управления уровнем мышечных напряжений и расслаблений	20	2	18	2	2	2	3	2	1	1	2	2	3			20
4.9.	Совершенствование приемов в стойке и партере	15		15		2	2	1	1	1	1	1	1	2		3	15
5.	Техническая подготовка	140	2	138	15	16	11	13	12	12	16	17	16	10	0	2	140
5.1.	Атакующие и блокирующие захваты	25	1	24	1	3	1	2	2	2	3	4	3	3		1	25
5.2.	Защита от захвата ног	10		10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
5.3.	Техника борьбы в стойке	65	1	64	10	8	6	5	6	6	7	7	7	2	0	1	65
5.3.1.	Броски наклоном	10		10	2	1	1	1	1	1	1	1	1				10
5.3.2.	Броски подворотом	15		15	2	3	1	1	1	1	2	2	2				15
5.3.3.	Броски вращением (вертушки)	10		10	2	1	1	1	1	1	1	1	1				10
5.3.4.	Броски поворотом (мельница)	20		20	2	2	2	1	2	2	2	2	2		1		20
5.3.5.	Бросок через грудь прогибом	10	1	9	2	1	1	1	1	1	1	1	1				10
5.4.	Техника борьбы в партере	40		40	3	4	3	5	3	3	5	5	5	4	0	0	40
5.4.1.	Перевороты перекатом	10		10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
5.4.2.	Перевороты накатом	15		15	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1			15
5.4.3.	Перевороты разгибанием	15		15	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2			15
6.	Тактическая подготовка	15	1	14	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1			15
7.	Физкультурные и спортивные мероприятия	28		28	2	3	3	3	1	3	3	2	2	2		4	28
8.	Другие виды спорта	25		25			3	4		4	4	4		3		3	25
9.	Участие в соревнованиях	25	1	24	4		4		4		5			4		4	25
10.	Инструкторская и судейская практика	7	1	6					1	2	2	2					7
11.	Аттестация обучающихся	6		6									6				6
Итого:		528	17	511	154			136			152			84			526
Распределение часов по месяцам					52	54	48	52	38	46	52	52	48	50	0	34	526
Количество занятий					26	27	24	26	19	23	26	26	24	25	0	17	263

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 Арамильского ГО по вольной борьбе среди юношей, посвященное Дню защитника отчества»	Очное	Февраль (по положению)
8	Первенство Арамильского 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

ВОЛЬНАЯ БОРЬБА - ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ (528 ч.)				
№	Контрольные нормативы (тесты)	оценка	юноши	девушки
			2-й год обучения	2-й год обучения
Нормативы общей физической подготовки				
1	Бег 60 м (мин, с)	5	8,4	9,4
		4	8,6	9,6
		3	8,8	9,8
		2	9	10
		1	9,2	10,2
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол- во раз)	5	30	24
		4	28	22
		3	26	20
		2	24	18
		1	22	16
3	Подъем туловища из положения лежа на полу за 1 мин. (кол-во раз)	5	35	30
		4	33	28
		3	32	27
		2	31	26
		1	30	25
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	190	175
		4	188	173
		3	187	172
		2	186	171
		1	185	170
5	Челночный бег 3x10 м (с)	5	8,9	9,1
		4	8,95	9,15
		3	9	9,2
		2	9,05	9,25
		1	9,1	9,3
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
		1	17	21
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
		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	Пятикратное выполнение упражнения: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в исходное положение	10	15,55	20,55
		9	15,6	20,6
		8	15,65	20,65
		7	15,7	20,7
		6	15,75	20,75
		5	15,8	20,8
		4	15,85	20,85
		3	15,9	20,9
		2	15,95	20,95
		1	16	21
4	Техническое мастерство (обязательная техническая программа)	10	Количество побед в год	Количество побед в год
		9		
		8		
		7		
		6		
		5		
		4		
		3		
		2		
		1		