

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: 9-10 лет

Год обучения: первый
Количество часов в неделю: 8
Количество часов в год: 352
Форма обучения: очная

Разработчик:
Петров Дмитрий Николаевич,
тренер-преподаватель, ВКК

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 9-10 лет, прошедших стартовый уровень подготовки по ДООП СШ «Дельфин» по виду спорта «вольная борьба». Так же к обучению допускаются дети, прошедшие стартовый 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 - содействие физическому развитию обучающихся и привитие стойкого интереса к систематическим занятиям спортом путем обучения их вольной борьбе.

Задачи:

Образовательные:

- дать обучающимся более глубокие 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 базовым навыкам и технико-тактическим приемам выбранного вида спорта;
- закрепить знания об основах безопасного поведения во время занятий выбранным видом спорта; правилах личной гигиены спортсмена;
- обучить базовым 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 *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*	8/352	4 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		2	2		2		2		2	2		2		2		2	2		2		2		2	2		
0	8	0	8	0	8	10	0	10	0	10	0	8	8	0	8	0	8	0	10	8	0	8	0	8	0	8	10		
Кол-во часов в месяц						34	Кол-во часов в месяц						36	Кол-во часов в месяц						34	Кол-во часов в месяц						34		
Кол-во занятий в месяц						17	Кол-во занятий в месяц						18	Кол-во занятий в месяц						17	Кол-во занятий в месяц						17		
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
0	6	0	8	0	6	6	0	8	0	8	0	8	6	0	8	0	8	0	8	10	0	10	0	8	0	8	8		
Кол-во часов в месяц						26	Кол-во часов в месяц						30	Кол-во часов в месяц						34	Кол-во часов в месяц						34		
Кол-во занятий в месяц						13	Кол-во занятий в месяц						15	Кол-во занятий в месяц						17	Кол-во занятий в месяц						17		
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	3							2															
						2	2							2	2														
						2	2							2	3														
						2	2							2	2														
						2	2							2	2														
						2	2							2	2														
0	8	0	6	0	10	9	0	8	0	6	0	8	11	0	0	0	0	0	0	0	0	6	0	6	0	6	6		
Кол-во часов в месяц						33	Кол-во часов в месяц						33	Кол-во часов в месяц						0	Кол-во часов в месяц						24		
Кол-во занятий в месяц						16	Кол-во занятий в месяц						16	Кол-во занятий в месяц						0	Кол-во занятий в месяц						12		

16 КОЛ-ВО ПРАЗДНИЧНЫХ ДНЕЙ

42 ОТПУСК/КАНИКУЛЫ

352 КОЛ-ВО УЧЕБНЫХ ЧАСОВ В ГОД

175 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		2	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	6
2.1.	Развитие физической культуры и спорта в России	1			1												1
2.2.	Допинг в спорте (влияние на здоровье спортсмена, последствия)	1			1												1
2.3.	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	2					1				1						2
2.4.	Правила вида спорта и участия в соревнованиях	2						1				1					2
3.	Общая физическая подготовка	120	6	114	14	12	11	9	10	9	11	10	11	13	0	10	120
3.1.	Строевые и порядковые упражнения	2		2	1	1											2
3.2.	Ходьба	3		3	1			1			1						3
3.3.	Бег на короткие дистанции	22	1	21	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2		2	22
3.4.	Прыжки	12		12	2	2	1	1	1	1	1	1		2			12
3.5.	Переползания	12		12	1	1	1	1	1	1	1	1	1		2		12
3.6.	Упражнения без предметов	15	1	14	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2		1	15
3.7.	Упражнения с предметами	14	1	13	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2		2	14
3.8.	Подвижные игры и эстафеты	10		10	1	1	1	1		1	1	1	1	1		1	10
3.9.	Круговая тренировка	30	3	27	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3		2	30
4.	Специальная физическая подготовка	85	10	75	7	10	8	10	4	9	8	9	6	6	0	8	85
4.1.	Упражнения борца для страховки и само страховки	20	1	19	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2		1	20
4.2.	Упражнения для укрепления мышц шеи	5		5			1		1	1	1					1	5
4.3.	Упражнения на борцовском мосту	10	1	9	1	1	1	1		1	1	1	1	1		1	10
4.4.	Имитационные упражнения	10	2	8	1	1	1	1		1	1	1	1	1		1	10
4.5.	Упражнения с манекеном	5	1	4		1		1		1	1	1					5
4.6.	Упражнения с партнером	5	1	4		1		1		1	1	1				1	5
4.7.	Упражнения для укрепления моста	5	1	4		1		1		1	1					1	5
4.8.	Упражнения с партнером в сопротивлении, перетягивании,	10	2	8	1	1	1	1		1	1	1	1	1		1	10
4.9.	Совершенствование приемов стойке и партере	15	1	14	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1		1	15
5.	Техническая подготовка	80	11	69	5	10	9	9	8	7	9	10	5	6	0	2	80
5.1.	Основные положения в борьбе	5		5		1	1				1	1		1			5
5.2.	Маневрирования в различных стойках	2		2		1						1					2
5.3.	Защита от захвата ног	2		2				1				1					2
5.4.	Техника борьбы в стойке	43	8	35	2	5	5	5	5	4	5	4	3	3	0	2	43
5.4.1.	Переводы в партер	8	2	6	1	1	1	1	1	1	1	1					8
5.4.2.	Сваливания	5		5		1	1	1	1		1						5
5.4.3.	Броски наклоном	10	2	8		1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	10
5.4.4.	Броски подворотом	10	2	8		1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	10
5.4.5.	Броски вращением (вертушки)	10	2	8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
5.5.	Техника борьбы в партере	28	3	25	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	0	0	28
5.5.1.	Перевороты забеганием	8	1	7	1	1	1	1	1	1	1	1					8
5.5.2.	Перевороты переходом	10	1	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
5.5.3.	Перевороты скручиванием	10	1	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
6.	Тактическая подготовка	5	1	4	1		1	1			1			1			5
7.	Физкультурные и спортивные мероприятия	23	2	21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3		2	23
8	Другие виды спорта	25	1	24	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4		2	25
9.	Аттестация обучающихся	6		6								6					6
Итого:		352	39	313	104			90			101			57			352
Количество учебных часов в месяц/год					34	36	34	34	26	30	34	34	33	33	0	24	352
Количество учебных занятий в месяц/год					17	18	17	17	13	15	17	17	16	16	0	12	175

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

ВОЛЬНАЯ БОРЬБА - БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ -1 (352 ч.)				
№	Контрольные нормативы (тесты)	оценка	мальчики	девочки
			1-й год обучения	1-й год обучения
Нормативы общей физической подготовки				
1	Бег 30 м (с)	5	5,6	6,8
		4	5,7	6,9
		3	5,8	7
		2	5,9	7,1
		1	6	7,2
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	5	20	12
		4	18	11
		3	17	10
		2	16	9
		1	15	8
3	Подъем туловища из положения лежа на полу за 1 мин. (кол-во раз)	5	20	20
		4	18	18
		3	17	17
		2	16	16
		1	15	15
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	140	125
		4	138	123
		3	137	122
		2	136	121
		1	135	120
5	Метание мяча весом 150 г (м)	5	30	23
		4	29	22
		3	28	21
		2	27	20
		1	26	19
Нормативы специальной физической подготовки				
1	Забегание на мосту: пять раз-влево, пять раз- вправо (с)	10	17,7	21,7
		9	17,72	21,72
		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
3	Пятикратное выполнение упражнения: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в исходное положение	10	19,55	23,55
		9	19,6	23,6
		8	19,65	23,65
		7	19,7	23,7
		6	19,75	23,75
		5	19,8	23,8
		4	19,85	23,85
		3	19,9	23,9
		2	19,95	23,95
		1	20	24