

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Новогореловская общеобразовательная школа»**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
Протокол №1
от 29.08.2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
Е.В.Захарова
29.08.2022г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Вольная борьба»
(базовый/профильный/углубленный уровень)
для 5-8 класса
2022/2023 учебный год**

Составитель:

учитель Казавов Эльдар Залимханович

Программа составлена в соответствии с государственными требованиями к образовательным программам системы дополнительного образования детей на основе следующих нормативных документов:

1.Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3.Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

4.Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;

5. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей»;

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Разработана на основе федеральных государственных требований к дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта спортивная борьба, утвержденного приказом Министерства спорта РФ **№145 от 27 марта 2013 г.**

Пояснительная записка

Рабочая программа секции рассчитана на углубление физкультурно – оздоровительной и воспитательной работы, направленной на разностороннюю физическую подготовку и овладения основами техники вольной борьбы.

Рабочая программа разработана для 5-8 классов МОУ «Новогореловская школа» 2 раза в неделю по 2 часа (4 часа в неделю), всего 136 часов.

Группа формируется на основе начальной подготовки. Эта форма работы охватывает всех желающих. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно – оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладения основами техники вольной борьбы.

Курс программы рассчитан на развитие двигательных умений и навыков, укрепление здоровья, сохранения психического равновесия обучающихся, помощь в адаптации в школьную жизнь.

Основными формами спортивно - оздоровительной работы в МОУ «Новогореловская школа» являются: групповые занятия; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований); участие спортсменов в соревнованиях различного ранга.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; • развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

В ходе изучения курса обучающиеся научатся:

- выполнять учебные задания на занятиях;
- правильно выполнить общеразвивающие упражнения;
- страховку и само страховку;
- соблюдать основные правила личной гигиены на тренировках;
- оказать первую медицинскую помощь;

Получат возможность научиться:

- технике борьбы в партере и в стойке;
- элементам акробатики и гимнастики.
- развить основные физические качества (ловкость, силу, быстроту, координацию и выносливость);
- использовать полученные навыки для дальнейших занятий вольной борьбой.

Содержание программы

Виды деятельности: игра, учебная тренировка, соревнование

Формы подведения итогов: соревнования, показательные выступления, открытые занятия.

После первого года обучения учащиеся узнают:

- нормы поведения в коллективе и в обществе;
- правила техники безопасности,
- единую спортивную квалификацию,
- гигиена, закаливание, режим борца;

История развития борьбы. Из истории зарождения и развития борьбы. Борьба - один из самых древних и любимых народом видов спорта. Истоки ее зарождения уходят в глубину веков. Ещё в первобытно – общинном строе человеку приходилось вступать в единоборства.

В этих поединках формировались определенные навыки, тактические уловки. Человек искал и находил такие способы единоборства, которые обеспечивали бы ему победу с наименьшим риском и наименьшей затратой сил. Так наряду с трудовыми навыками, накапливались и приемы борьбы, которые передавались из поколения в поколение.

Правила техники безопасности на занятиях, в учебно-тренировочных схватках, игр с элементами единоборств. Безопасность – важнейшее требование в спортивной борьбе. Знать правила поведения на борцовском ковре.

Единая спортивная классификация в спортивной борьбе. Борьба как самостоятельный вид спорта. Разряды и звания в спортивной борьбе. Разрядные требования к юношеским разрядам.

Спортивная форма. Борцовское трико красного или синего цвета, борцовки, бандаж.

Место проведения занятий. Борцовский зал, уложенный специальными «матами», борцовские манекены для отработки технических действий.

Основные положения правил соревнований по спортивной борьбе. Организация и правила проведения соревнований. Способы проведения соревнований.

Основы техники и тактики спортивной борьбы. Понятие о технике спортивной борьбы, тактике спортивной борьбы. Взаимосвязь между приемами и комбинациями, ориентация на ковре во время учебно-тренировочных схваток.

Физическая подготовка борца. Необходимость физической подготовки. Спортивные игры как средство физической подготовки. Утренняя зарядка и тренировки. Активный отдых в выходные дни.

Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Гигиенические требования к занятиям борьбой. Понятие о гигиене. Общие гигиенические требования в социально бытовых условиях и на тренировках. Умывание, закаливание, купание. Медицинское обследование борцов. Оказание первой медицинской помощи.

Соревнования. По общей физической подготовке, технической подготовке.

Содержание занятий

История развития борьбы в России. Основные этапы развития борьбы в России после 1917. Спортивная борьба на мировых и европейских первенствах и олимпийских играх. Выдающиеся борцы России

Правила техники безопасности на занятиях. Правила поведения в борцовском зале и на борцовском ковре. Кодекс чести борца. Безопасность – важнейшее требование в спортивной борьбе.

Единая спортивная классификация в спортивной борьбе. Борьба как самостоятельный вид спорта. Разряды и звания в спортивной борьбе. Разрядные требования к юношеским разрядам. Разрядные требования к взрослым разрядам. Терминология в спортивной борьбе

Основы техники и тактики спортивной борьбы. Понятие о технике спортивной борьбы, тактике спортивной борьбы. Взаимосвязь между приемами и комбинациями, ориентация на ковре во время учебно-тренировочных схваток. Элементы техники и тактики атакующих действий. Элементы техники и тактики защитных действий.

Физическая подготовка борца. Общие основы специальной физической подготовки в спортивной борьбе. Средства для совершенствования физической подготовки борца, (для всех групп начальной подготовки).

Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Понятие о гигиене. Общие гигиенические требования в социально бытовых условиях и на тренировках. Умывание, закаливание, купание. Медицинское обследование борцов. Оказание первой медицинской помощи при травмах. Профилактика травматизма, и охрана здоровья в спортивной борьбе.

Организация и проведения соревнований. По общей физической подготовке, технической подготовке. Оборудование мест занятий и спортивный инвентарь. Способы проведения соревнований. Правила соревнований по спортивной борьбе.

Тематическое планирование по вольной борьбе.

Содержание теоретической, физической, технической подготовки на этапе начального обучения представлено в таблице

Разделы подготовки	Знания		
	Теория	Практика	Итого
I. Теоретическая подготовка			
Физическая культура и спорт (средство воспитания, укрепления здоровья, гармоничное физическое развитие, значение разносторонней физической подготовки, единая спортивная классификация)	4		
Общие сведения об истории развития вольной борьбы, национальной борьбы. Меры обеспечения безопасности на занятиях вольной борьбы	4		
Краткие сведения о функциях и строении детского организма	4		
Гигиена, закаливание и режим юных борцов.	4		
Общая и специальная физическая подготовка. Основы техники вольной борьбы	4		
Правила соревнований	4		
Итого часов:	24		
II. Практическая подготовка			
Общая физическая подготовка		56	
Специальная физическая подготовка		28	
Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы		24	
Приемные и переводные испытания		4	
Восстановительные мероприятия			
Углубленное обследование			
Участие в соревнованиях			
Психологическая подготовка			
Инструкторская и судейская практика			
Итого:	24	112	136

Календарно-тематическое планирование				
№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов.	Дата план	Дата факт
1	Меры безопасности на занятиях по вольной борьбе. Перевод нырком захватом шеи и туловища. Переворот захватом шеи из-под плеча. Развить силу.	2		
2	Перевод нырком захватом шеи и туловища. Переворот захватом шеи из-под плеча. Развить силовую выносливость.	2		
3	Перевод нырком захватом шеи и туловища. Переворот захватом шеи из-под плеча. Развить быстроту двигательных реакций.	2		
4	Перевод нырком захватом шеи и туловища. Переворот захватом шеи из-под плеча. Развить координацию	2		
5	Проход в ноги захватом одной и двух ног. Переворот захватом руки на ключ. Развить активную подвижность тазобедренных суставов.	2		
6	Проход в ноги захватом одной и двух ног. Переворот захватом руки на ключ. Развить силу.	2		
7	Проход в ноги захватом одной и двух ног. Переворот захватом руки на ключ. Развить силовую выносливость.	2		
8	Проход в ноги захватом одной и двух ног. Переворот захватом руки на ключ. Развить быстроту двигательных реакций.	2		
9	Перевод рывком за руку. Переворот захватом дальней руки и ближнего бедра. Развить координацию.	2		
10	Перевод рывком за руку. Переворот захватом дальней руки и ближнего бедра. Развить силу.	2		
11	Перевод рывком за руку. Переворот захватом дальней руки и ближнего бедра. Развить силовую выносливость.	2		
12	Перевод рывком за руку. Переворот захватом дальней руки и ближнего бедра. Развить силу.	2		

13	Бросок через спину с захватом руки через плечо. Переворот скручиванием захватом за руки и дальнего бедра снизу-спереди. Развить силу.	2		
14	Бросок через спину с захватом руки через плечо. Переворот скручиванием захватом за руки и дальнего бедра снизу-спереди. Развить быстроту двигательных реакций.	2		
15	Бросок через спину с захватом руки через плечо. Переворот скручиванием захватом за руки и дальнего бедра снизу-спереди. Развить силовую выносливость.	2		
16	Бросок через спину с захватом руки через плечо. Переворот скручиванием захватом за руки и дальнего бедра снизу-спереди. Развить силу.	2		
17	Бросок наклоном захватом за ноги. Переворот захватом запястья. Учебные схватки.	2		
18	Бросок наклоном захватом за ноги. Переворот захватом запястья. Развить быстроту двигательных реакций.	2		
19	Бросок наклоном захватом за ноги. Переворот захватом запястья. Развить силу.	2		
20	Бросок наклоном захватом за ноги. Переворот захватом запястья. Развить силовую выносливость.	2		
21	Задняя подножка с захватом за руку. Переворот забеганием захватом руки на ключ. Учебные схватки.	2		
22	Задняя подножка с захватом за руку. Переворот забеганием захватом руки на ключ. Учебные схватки.	2		
23	Задняя подножка с захватом за руку. Переворот забеганием захватом руки на ключ. Развить координацию.	2		
24	Задняя подножка с захватом за руку. Переворота забеганием захватом руки на ключ. Развить силовую выносливость.	2		
25	Задняя подножка с захватом за руку. Переворот переходом захватом руки на ключ. Развить силу.	2		
26	Бросок наклоном захватом за ноги. Переворот	2		

	переходом захватом руки на ключ. Развить силу.			
27	Бросок наклоном захватом за ноги. Переворот переходом захватом руки на ключ. Развить силовую выносливость.	2		
28	Бросок наклоном захватом за ноги. Переворот переходом захватом руки на ключ. Развить силовую выносливость.	2		
29	Перевод нырком захватом шеи и туловища. Учебные схватки.	2		
30	Проход в ноги захватом одной и двух ног. Учебные схватки.	2		
31	Бросок через спину с захватом руки через плечо. Развить силовую выносливость	2		
32	Бросок через спину с захватом руки через плечо. Развить силовую выносливость	2		
33	Бросок через спину с захватом руки через плечо. Развить силовую выносливость	2		
34	Проход в ноги захватом одной и двух ног. Развить силу.	2		
35	Проход в ноги захватом одной и двух ног. Развить силу.	2		
36	Перевод рывком за руку. Перевод нырком захватом шеи и туловища. Учебные схватки.	2		
37	Перевод рывком за руку. Перевод нырком захватом шеи и туловища. Учебные схватки.	2		
38	Переворот захватом шеи из-под плеча. Переворот захватом дальней руки и ближнего бедра. Развить силовую выносливость	2		
39	Переворот захватом шеи из-под плеча. Переворот захватом дальней руки и ближнего бедра. Развить силовую выносливость	2		
40	Переворот захватом руки на ключ. Переворот скручиванием захватом за руки и дальнего бедра снизу. Развить быстроту двигательных реакций.	2		

41	Переворот захватом руки на ключ. Переворот скручиванием захватом за руки и дальнего бедра снизу. Развить быстроту двигательных реакций.	2		
42	Переворот скручиванием захватом за руки и дальнего бедра снизу. Переворот захватом запястья. Развить силовую выносливость.	2		
43	Переворот скручиванием захватом за руки и дальнего бедра снизу. Переворот захватом запястья. Развить силовую выносливость.	2		
44	Переворот переходом захватом руки на ключ. Переворот забеганием захватом руки на ключ. Развить силовую выносливость.	2		
45	Переворот переходом захватом руки на ключ. Переворот забеганием захватом руки на ключ. Развить силовую выносливость.	2		
46	Бросок через спину с захватом руки через плечо. Учебные схватки.	2		
47	Бросок через спину с захватом руки через плечо. Учебные схватки.	2		
48	Перевод нырком захватом шеи и туловища. Переворот захватом шеи из-под плеча. Развить координацию	2		
49	Перевод нырком захватом шеи и туловища. Учебные схватки.	2		
50	Проход в ноги захватом одной и двух ног. Развить силу.	2		
51	Проход в ноги захватом одной и двух ног. Переворот захватом руки на ключ. Развить быстроту двигательных реакций.	2		
52	Перевод рывком за руку. Переворот захватом дальней руки и ближнего бедра. Развить силу.	2		
53	Бросок через спину с захватом руки через плечо. Переворот скручиванием захватом за руки и дальнего бедра снизу-спереди. Развить силу.	2		
54	Бросок наклоном захватом за ноги. Переворотом	2		

	захватом запястья. Развить силовую выносливость.			
55	Бросок наклоном захватом за ноги. Переворотом захватом запястья. Развить силовую выносливость.	2		
56	Задняя подножка с захватом за руку. Переворот забеганием захватом руки на ключ. Развить силовую выносливость.	2		
57	Задняя подножка с захватом за руку. Переворот забеганием захватом руки на ключ. Развить силовую выносливость.	2		
58	Перевод нырком захватом шеи и туловища. Учебные схватки	2		
59	Бросок через спину с захватом руки через плечо. Развить силовую выносливость	2		
60	Бросок через спину с захватом руки через плечо. Развить силовую выносливость	2		
61	Проход в ноги захватом одной и двух ног. Учебные схватки	2		
62	Проход в ноги захватом одной и двух ног. Учебные схватки	2		
63	Проход в ноги захватом одной и двух ног. Учебные схватки	2		
64	Переворот скручиванием захватом за руки и дальнего бедра снизу. Учебные схватки	2		
65	Бросок наклоном захватом за ноги. Учебные схватки	2		
66	Круговая тренировка (отработка приёмов). Развить силовую выносливость. Учебные схватки.	2		
67	Бросок через спину с захватом руки через плечо (отработка на время). Учебные схватки	2		
68	Бросок через спину с захватом руки через плечо (отработка на время). Учебные схватки	2		
	Итого:	136 часов		

Список использованной литературы

1. Алиханов И. И. Техника и тактика вольной борьбы. Москва, «Физкультура и Спорт», 1986 г.
2. Белкин. А. А. Идеомоторная подготовка в спорте. – М. физкультура и спорт, 1983.
3. Борьба вольная: примерная программа для системы дополнительного образования детей: для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2003.
4. Вольная борьба. Программа для тренерских факультетов институтов физической культуры (курс специализации), М., 1983.
5. Гуревич И. А.. Круговая тренировка при развитии физических качеств.- 3-е изд. перераб. и доп.- Мн.: Высш. Шк., 1985.-256 с., ил.
6. Дякин А. М. Программа для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства, М., 1977.
7. Матушак П. Ф. Сто уроков вольной борьбы. Алма-Ата, 1990.
8. Медведь А. В., Кочурно Е. И. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы, Минск, «Полымя», 1985 г.
9. Миндиашвили Д. Г., Завьялов А. И. Учебник тренера по вольной борьбе. Красноярск: Изд. КПКУ, 1995.
10. Миндиашвили Д. Г., Подливаев Б. А. Планирование подготовки квалифицированных борцов: Методические рекомендации. М, 2000.
11. Невретдинов Ш. Т., Подливаев Б. А., Шахмурадов Ю. А. Основные направления технико - тактической и физической подготовки спортивного резерва по вольной борьбе. М.: ФОН, 1997.
12. Нелюбин В. В. Методические указания к основам обучения и воспитания в процессе спортивной подготовки борцов. Ленинград, ГДОИФК им. Лесгафта, 1980.
13. Пилоян Р. А., Суханов А. Д. Многолетняя подготовка спортсменов – единоборцев: Учебное пособие. Малаховка, 1999.
14. Пилоян Р. А., Сусоколов Н. И. Пути совершенствования учебно – тренировочного процесса по спортивной борьбе: Методическое пособие. М.: ФОН, 1997.
15. Спортивная борьба. Учебное пособие для техникумов и институтов физической культуры /под общ. ред. Г. С. Туманяна. М., «Физкультура и Спорт», 1985.

16. Станков А. Г., Климин В. П., Письменский И. А. Индивидуальная подготовка борцов. М., «Физкультура и Спорт», 1984.
17. Туманян Г. С., Коблев Я. К., Дементьев В. Л. Унифицированные критерии для оценки технико-тактической подготовленности борцов. /Методические рекомендации/. М., ГЦОЛИФК, 1986 г.
18. Туманян Г. С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие. – В 4-х кн. М.: Советский спорт, 2003.
19. Юшков О. П., Шпанов В. И. Спортивная борьба. М.: МГИУ, 2001.