

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

ПРИНЯТА Педагогическим советом Протокол №1 от 29.08.2023г.	УТВЕРЖДЕНО Приказом по МОУ «Новогореловская школа» №242-од от 29.08.2023г.
--	---

**Рабочая программа по внеурочной деятельности
«Вольная борьба»
для 5 классов
2023/2024 учебный год**

Рабочая программа разработана
ШМО учителей эстетического цикла

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по вольной борьбе составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба, утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 г. № 145, Методических рекомендаций, утвержденных приказом Министерства спорта РФ от 17.03.2010 № 197, Федеральных законов «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4.12.2007 № 329-ФЗ и Федерального Закона «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 6.12.2011 № 412-ФЗ, учебных Программ по вольной борьбе.

Целью Программы по вольной борьбе является возможность привлечь и вовлечь максимально возможное количество детей и подростков в систематические занятия вольной борьбой; В данной Программе представлены модель построения системы многолетней спортивной подготовки, планы-графики тренировочного процесса на каждый год обучения. В Программе определена общая последовательность изучения программного материала, что позволит педагогу придерживаться в своей работе единого стратегического направления в тренировочном процессе. Программа включает нормативную и методическую часть и охватывает все стороны тренировочного процесса.

НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОГРАММЫ

Образовательная программа по вольной борьбе руководствуется Законом РФ "Об образовании", типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей, нормативно-правовыми основами регулирующими деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, федеральном законе "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".

Настоящая программа составлена на основе достижений классической и современной педагогики, построена с учетом возрастных и психологических особенностей детей, направлена на развитие эмоциональной сферы ребенка, его спортивной деятельности.

По направленности программа является физкультурно-спортивной.

По глубине освоения - разноуровневой, создающей условия для всех заинтересованных учащихся в достижении индивидуальных образовательных результатов на стартовом уровне

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Все идеи, принципы, формы и методы, используемые в разделах программы, нацелены на реализацию таких целей и задач, как формирование всесторонне развитой личности, раскрытие потенциальных физических способностей обучающихся, а также сохранение и укрепление здоровья.

Цель. Целью данной программы является –развитие потребностей здорового образа жизни через систематические занятия вольной борьбой;

Выполнение целевых установок предполагает создание условий для выполнения следующих **задач:**

Обучающие:

- познакомить с историей и особенностями вольной борьбы;
- обучить умениям и навыкам вольной борьбы,
- ознакомить с основными понятиями и терминологией

Развивающие:

- развитие общей культуры личности путём приобщения к занятиям спорту;
- формирование технической и тактической подготовку;
- совершенствование двигательные умения и навыки;
- способствование развитию физических способностей

Воспитывающие:

- приобщение обучающихся к здоровому образу жизни;
- воспитание волевых качеств: целеустремленности и настойчивости;
- привитие культуры общения в коллективе, взаимоуважения и толерантности;
- воспитание чувства ответственности за свои действия, дисциплинированности, взаимопомощи

МЕТОДОЛОГИЧЕСКАЯ ОСНОВА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Привлечение учащихся к занятиям оздоровительными физическими упражнениями для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно полезной деятельности.

Привлечение максимально возможного числа учащихся к систематическим занятием спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

Улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы.

- гармоническое развитие, всесторонняя физическая подготовка и укрепление здоровья учащихся;
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками борцов в процессе многолетней подготовки;
- подготовка волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем спортивной подготовки и бойцовскими качествами спортсменов;
- подготовка борцов высокой квалификации, резерва сборных команд района, РТ и России;
- подготовка инструкторов-общественников, судей по вольной борьбе.

В структуру учебного плана включены:

- теоретическую подготовку
- физическую подготовку
- техничко-тактическую подготовку
- психологическую подготовку
- соревновательную подготовку
- инвариантная часть, предусматривающая освоение учащимися основной техники борьбы, навыки гигиены и самоконтроля, динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- вариативная часть, обеспечивающая индивидуально-личностный характер развития занимающихся, освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой вольной борьбы, индивидуальным планом подготовки учащихся.

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа предназначена для комплексного изучения борьбы обучающихся от 10 лет. Срок реализации программы – 1 год. Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 1 час. Общее количество занятий – 68 учебных часа в год.

Запись в коллектив осуществляется без специальных отборочных мероприятий, желание мальчиков и девочек бороться – это и есть основной отборочный критерий. Прием идет по заявлению родителей и результатам знакомства – собеседования с учащимся и родителями. Возраст детей - с 10 лет. Собеседование проводится индивидуально, родители заполняют карточки-анкеты, знакомятся с условиями работы объединения.

На каждом году обучения различны степень интенсивности нагрузок, технических сложностей, сроки освоения различных элементов, комбинаций бросков. Всё это требует дифференцированного подхода к обучающимся, глубокого варьирования в подаче изучаемого материала.

Формы занятий в объединении: коллективное, групповое, звеньевое, индивидуальное. Возможна работа в группах по принципу «основной - подготовительный» состав, в зависимости от мастерства обучающихся. Количество обучающихся в одной группе - 15 человек. К освоению программы может приступить любой желающий ребёнок, не имеющий медицинских противопоказаний, что подтверждается медицинской справкой. Обучающийся, пришедший в объединение с уже имеющейся спортивной подготовкой, может быть включён в программу с любого года обучения.

Учебно-тренировочный процесс в каждой группе планируется на основе данной программы, учебного плана и годовых графиков расчета учебных часов. Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия. На теоретических занятиях учащиеся получают знания по анатомии, физиологии, биомеханике физических упражнений, гигиене, врачебному контролю, восстановлению, методике обучения и тренировки в объеме. Практические занятия состоят из следующих разделов: общая и специальная физическая подготовка; изучение и совершенствование техники и тактики борьбы; инструкторская и судейская практика; испытания по выполнению контрольных нормативов.

При планировании программного материала практических занятий средства подготовки определяются в зависимости от периода тренировки, уровня общефизической и специальной подготовленности и возраста занимающихся.

Планирование учебно-тренировочных занятий для новичков должно быть подчинено задачам всестороннего физического развития, изучения элементов техники борьбы и тактики.

Цель, которую педагог ставит перед обучающимся, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только, при глубокой убежденности учащегося в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у обучающегося возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Педагог должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность обучающегося к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию педагога о достижениях обучающегося, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у учащегося положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы обучаемые, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Образовательный модуль «Этап начальной подготовки»

Цель: привлечение обучающихся к занятиям оздоровительными физическими упражнениями для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно полезной деятельности.

1 год обучения

№	Темы	Количество часов
1	Вводная: Гигиена и врачебный контроль	2
2	Режим и питание	2
3	Основы методики проведения разминок	2
4	История развития вольной борьбы	2
5	Строевые упражнения	2

6	ОРУ без предметов	4
7	ОРУ с предметами	4
8	Упражнения с отягощениями	4
9	Упражнения на гимнастических снарядах	4
10	Акробатические упражнения	4
11	Простейшие формы борьбы	4
12	Упражнения для укрепления моста	4
13	Имитационные упражнения (с чучелом или мешком)	4
14	Упражнение с партнером	4
15	Упражнения самостраховки и страховки партнеров	4
16	Инструкторская практика	4
17	Соревнования и выступления	14
Итого		68

Содержание программы 1 года обучения стартовый уровень

Тема 1. Введение

ТЕОРИЯ: Краткая характеристика, цель и задачи курса вольной борьбы. Этикет в вольной борьбе. Правила гигиены, техника безопасности.

Тема 2. История возникновения и становления вольной борьбы.

ТЕОРИЯ: Сам термин вольная борьба возник сравнительно недавно, впервые его начали употреблять, в том виде, в каком он сейчас читается, в начале прошлого века, а официально он был принят в 1936 г. В Англии.

Тема 3. Общеразвивающие упражнения.

ТЕОРИЯ: Разнообразные растяжки повышают гибкость мышц и увеличивают подвижность суставов; развивается сила основных мышечных групп и снижается риск получения травм, что позволяет учащимся постепенно переходить к изучению все более сложных движений.

ПРАКТИКА: Разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки, кувырки вперед и назад. Отжимание на кулаках, приседание с выпрыгиванием, пресс, челночный бег, прыжки в длину с места, 6-минутный бег, подтягивание из виса.

Тема 4. Стойки и положения в вольной борьбе.

ТЕОРИЯ: В вольной борьбе термин стойка означает положение нижней и верхней части тела, бедер ног, рук и головы. Таким образом, качество выполняемых приемов зависит от оптимально принятой формы. Это важно при выполнении приема.

ПРАКТИКА: Правильная стойка, устойчивое равновесие и гармонично скоординированная работа всех частей тела являются основой успешного выполнения любого приема.

1 год обучения

1. Теоретические занятия:

- Физическая культура и спорт в РФ.
- Спортивная борьба в России.
- Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.
- Гигиена, закаливание, питание и режим борца.
- Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.
- Основы техники и тактики борьбы.

- Моральная и психологическая подготовка борца. Физическая подготовка борца.
 - Правила соревнований по спортивной борьбе.
 - Планирование, организация и проведение соревнований.
 - Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.
2. **ОФП.** Ходьба, бег, прыжки, метания, переползания.

Упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для ног, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на расслабления, дыхательные упражнения.

Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с гимнастической палкой, упражнения с теннисным мячом, упражнения с набивными мячами, упражнения с гантелями, упражнения со стулом.

Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на кольцах, перекладине, на канате, на бревне, на козле, на коне.

Подвижные игры, эстафеты

Спортивные игры.

3. **СФП.** Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном. Упражнения с партнером.

4. **ТТМ.** Приемы борьбы

Отрыв соперника от ковра и бросок через грудь.
Бросок через бедро
Проход в ноги
Приемы в партере
Бросок мельница
Бросок кочерга
Прием обратный
Прием перевод, нырок руки
Прием рычаг
Прием фадзаевский
Бросок с зацепами
Бросок скручивание
Бросок обвивы
Сваливания и накрывания из положения стоя
Повторение изученных приемов
Соревнования учениками из других школ
Встреча с знаменитыми борцами

5. **Участие в соревнованиях:**

В учебных и контрольных соревнованиях совершенствуются знания правил соревнований; формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики ведения поединка с различными соперниками, вырабатываются индивидуальные подходы к разминке и настройке перед схваткой.

6. **Инструкторская и судейская практика**

Составление комплексов обще подготовительных и специально подготовительных упражнений и проведение разминки по заданию преподавателя.

Обучение пройденным обще подготовительным специально подготовительным упражнениям, простейшим технико-тактическим действиям и приемам борьбы.

Участие в судействе тренировочных и соревновательных схваток, в судействе соревнований в роли помощника тренера.

ПРОГНОЗИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Знания, умения, навыки

учащиеся будут знать:

- историю возникновения вольной борьбы;
- простейшие элементы приемов в борьбе;
- технику безопасности при занятиях в спортзале;
- спортивную терминологию;

учащиеся будут уметь:

- выполнять гимнастические элементы;
- выполнять ОРУ;
- выполнять простейшие элементы борьбы;
- выполнять приемы для уровня 1 года обучения

УРОВНЕВАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Вольная борьба»		
Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
<p>-Обучающиеся имеют незначительные теоретические знания о виде спорта «вольная борьба».</p>	<p>Знают:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прием, Перевод руки, нырок под руку, снятие руки с плеча. 2. Отбрасывание ног. 3. Проход в две ноги 4. Прием в партере, рычаг, фадзаевский, накат 5. Защита в партере 6. Защита в стойке от прохода в ноги 7. Прием обратный 8. Прием высед 	<p>Знают:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прием мельница 2. Контратакующие приемы 3. Захват головы с верху 4. Прием подсечка 5. Прием в партере, крестный на ноги, полунакат, высед, браоле. 6. Боковой проход в ногу. 7. бросок обвив 8. бросок через бедро 9. Бросок вертушка 10. Бросок кочерга

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

Для педагога

1. «Тактика в спортивной борьбе». А.Н. Ленц под редакцией Л.Н. Ильичева. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1967г.
2. «Ради здоровья детей». Р.В.Тонкова-Ямпольская, Т.Я. Черток. Изд. «Просвещение», Москва, 1985г.
3. «Борьба». Ю.С.Лукашин. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1980г.
4. «Микроциркуляция при мышечной деятельности». В.И. Козлов, И.О. Тупицын. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1982г.
5. «От игры к спорту». Г.А. Васильков, В.Г.Васильков. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1985г.
6. «Маленькие игры для многих». А. Лёшер. Изд. «Полымя», Минск, 1983г.
7. «Техника классической борьбы». А.Н. Чеснокова. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1962г.
8. Типовое положение Госкомспорта РФ «Об учреждениях дополнительного образования спортивных школ всех видов и типов» от 29 июня 1993 г.
9. Абзалов Р.А. Теория физической подготовки: Учеб. Для вузов./Каз.гос.пед.ун-т.- Казань,2013.
10. Бауэр В.Г. Организация контроля педагогической работы спортивных школ.- Минск: Изд-во «Скарына»,2010.
11. Белчев Г., Васильев К., Сахабутдинов М. Практикум по физическому воспитанию для ветеринарных учебных заведений / Казан. гос. акад. вет. медицины им. Н.Э. Баумана.-Казань,2002.
12. Бугович Н.А. Очерки о воспитании спортсменов. – М: ФиС,2006.
13. Колмоновский А.А. и др. Классическая борьба .- М: ФиС,2009.
14. Родионов А.В. Психология спортивного поединка.- М: ФиС,2010.
15. Сахабутдинов М.М. Татар корэше. - Казань: Тат.кн. изд-во,2001.
16. Соркизов- Серазини И.Ш. Спортивный массаж. - М:ФиС,2003.
17. Хайруллин Р.А. Разминка в спорте / Каз.фин.- эконом. Ин-т.-Казань,2002.
18. Чульмаков Е.М. и др. 100 уроков борьбы самбо.- М: ФиС,2006.
19. Ахмадиев М.Г.- начальник упр. М- ва по делам молодежи и спорту РТ. мастер спорта, канд.физ.-мат. наук;2015.
20. Мустафин М.Г.- доц. Каф. Физ. КГУКИ, канд. биол. наук;2010.

21. Файзуллин Р.Н- ст. преподаватель Кам. гос. ин-та физ. культуры, мастер спорта по нац. борьбе РФ; 2016.

Для учащихся:

1. «Борьба-занятие мужское». С.А. Преображенский. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1978г.
2. «Спортивная борьба: отбор и планирование». Г.С. Туманян. Изд. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1984г.
3. «Это и есть борьба» Д.М. Иванов. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1975г.
4. «На ковре борцы». И. Борисов. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1959г.
5. Журнал «Чемпион клуб» № 13 декабрь 2008г.
6. Журнал «Чемпион клуб» № 14 январь 2010г.
7. Журнал «Чемпион клуб» № 15 июнь 2010г.
8. Журнал «Борьба – это классика» № 2 (5) ноябрь 2003г.
9. Журнал «Борьба – это классика» № 1 (7) июнь 2005г.
10. Журнал «Борьба – это классика» № 11 январь 2010г.
11. Р.А. Абзалов “Психология спорта”, Москва,2001г
12. Н.Безбородова “Игры к самовоспитанию”, Санкт-Петербург 1999г.
13. О.В.Белоножкина “Спортивные оздоровительные мероприятия в школе”, Казань 2008г, издательство “Магариф”.
14. В.И.Лях “Физическое воспитание”, Москва 2001г.д