
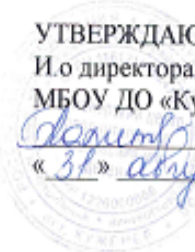


Отдел образования Администрации Куженерского муниципального района
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Куженерский центр дополнительного образования для детей»

ПРИНЯТО
педагогическим советом
МБОУ ДО «Куженерский ЦДОД»
от «31» августа 2023 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора
МБОУ ДО «Куженерский ЦДОД»
 В.А. Капитонова
« 31 » августа 2023 г.


**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Вольная борьба»**

ID программы: 855
Направленность программы: физкультурно – спортивная
Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 10-15 лет
Срок освоения программы: 3 года
Объем часов: 648 часов.
Разработчики программы: Мельников Иван Андреевич,
тренер - преподаватель

пгт. Куженер
2023 г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Общая характеристика программы/пояснительная записка

Образовательная программа дополнительного образования детей *физкультурно-спортивной направленности* является по своему уровню общеразвивающей.

Учреждение дополнительного образования призвано способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, развитию интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

На первом этапе необходимо достичь стабильности состава занимающихся, уровень освоения техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля.

Направленность программы

Программа имеет физкультурно - спортивную направленность.

Актуальность программы

Формирование здоровой личности и развитие индивидуальности - основные цели государственной политики в области образования, в том числе и дополнительного.

Поэтому очень важно внедрять в преподавание физической культуры более эффективные физкультурно-оздоровительные дисциплины, например, вольная борьба. С этой целью в данной программе используются классические педагогические технологии, основанные на личностно-ориентированном подходе. Формирование здоровой личности и развитие индивидуальности - основные цели государственной политики в области образования, в том числе и дополнительного.

Отличительные особенности программы

«Вольная борьба», как и многие другие виды спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному. Период работы по программе позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности.

Вольная борьба – личный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным вольникам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных спортсменов. В вольной борьбе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе.

Адресат программы

Программа рассчитана на 10-15 лет, которые имеют интерес к командным видам спорта, в частности к вольной борьбе.

Возрастные особенности подростков является учение, получение знаний, но появляется немаловажный элемент – коммуникативность. Подростки приступают

к систематическому овладению основами наук. Обучение становится многопредметным. Подростки чаще всего связывают обучение с личными, узко практическими целями. Им необходимо знать, зачем нужно выполнять то или другое задание, таким образом они ищут цель и интерес в той или иной деятельности. Подростки любят подвижные игры, но такие, которые содержат в себе элемент соревнования. Подвижные игры начинают носить характер спортивных. В этих играх на первый план выступает смекалка, ориентировка, смелость, ловкость, быстрота. Увлекаясь игрой, подростки часто не умеют распределить время между играми и учебными занятиями. Укрепляется волевая сфера. Развивается целеустремленность, инициативность, настойчивость и самокритичность. В этом возрасте укрепляется выдержка и самообладание, усиливается контроль за движением и жестами, проявление положительных качеств. Можно отметить следующие характеристики: максимализм, эстетический и этический идеализм, благородство и доверчивость, внутренняя борьба, стремление к новому и неизведанному, бескорыстная любовь, стремление к эстетичности.

Срок освоения программы

Программа рассчитана на 3 года обучения, в течение которого можно получить базовые навыки вольной борьбы.

Объем программы

Недельная нагрузка 6 часов в неделю (216 часов в год).

Форма обучения

Форма обучения – очная. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тестирование; участие в соревнованиях, матчевых встречах.

При реализации программы могут быть использованы дистанционные образовательные технологии. В периоды отмены (приостановки) очных занятий по санитарно-эпидемиологическим, климатическим и другим основаниям.

Уровень программы

Программа базового уровня.

Режим занятий:

1 год обучения – 2 часа (по 45 минут), 10 минут перерыв между занятиями, 3 раза в неделю.

2 год обучения – 2 часа (по 45 минут), 10 минут перерыв между занятиями, 3 раза в неделю.

3 год обучения – 2 часа (по 45 минут), 10 минут перерыв между занятиями, 3 раза в неделю.

Для детей имеющих ограничения по здоровью допускается дополнительный

отдых 10 минут через 30 мин занятия.

Особенности организации образовательного процесса:

условия набора детей в группы - принимаются все желающие при наличии заявления от родителей и медицинского допуска.

Условия формирования групп: разновозрастные.

Особенности организации образовательного процесса

Условия набора детей в группы - принимаются все желающие при наличии заявления от родителей и медицинского допуска.

Условия формирования групп: разновозрастные.

Форма проведения занятий аудиторная. Внеаудиторные занятия проходят при выезде на соревнования.

Основная организационная форма обучения групповая. Подгрупповая и индивидуальная форма применяется при подготовке к соревнованиям, сдаче нормативов, а также в рамках итоговой аттестации. Поэтому очень важно внедрять в преподавание физической культуры более эффективные физкультурно-оздоровительные дисциплины, например, вольная борьба. С этой целью в данной программе используются классические педагогические технологии, основанные на личностно-ориентированном подходе.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы 1 года обучения:

привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям вольной борьбой; укрепление здоровья и улучшения физического развития детей и подростков.

Цель программы 2 и 3 года обучения:

овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборства;
приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;
выявление задатков и способностей обучающихся, определения вида спорта для последующих занятий, отбор и комплектования групп;
-подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующе возрастной группы.

Задачи программы на 1 год обучения

Обучающие:

- познакомить с теоретическими основами техники и тактики вольной борьбы;

Развивающие:

- сформировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия;

- сформировать коммуникативные навыки;

Воспитательные:

- сформировать установку на здоровый образ жизни;
- воспитывать морально-волевые качества обучающегося.

Задачи программы на 2и 3 год обучения

Обучающие:

- обучить технике и тактике вольной борьбы;
- сформировать навыки ведения схватки.

Развивающие:

- развить основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию;
- развить познавательную активность и интерес к занятиям вольной борьбой и спортом в целом.

Воспитательные:

- воспитывать культуру общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

1.3 Объём программы

Год обучения	Количество часов (академических)	
	в неделю	в год
1 группа (1 года обучения)	6	216

1.4 Содержание программы

Тема 1.Общая физическая подготовка (для всех групп)

Строевые упражнения

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем и замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!», «Пол-оборота нале-во!». Ходьба с изменением направления: «змейкой» и «зигзагом». Изменение скорости движения по командам: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Ре-же!». Повороты в движении направо, налево, кругом. Переход с шага на месте на ходьбу вперед в шеренге. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонны по два, из шеренги (колонны) по два в шеренгу (колонну) по одному. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три, четыре) поворотом налево (направо). Размыкание из колонны по три (четыре) на вытянутые руки в движении. Размыкание уступами по расчету (например, «шесть, три на месте»).

Общие развивающие упражнения

Основные движения головой, руками, ногами, туловищем (типа зарядки, разминки). Упражнения для шеи. Наклоны головой вперед, назад, в стороны. Повороты, круговые движения головой. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание пальцев; движения в плечевых, локтевых и

лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, повороты, вращения, отведение и приведение); одновременные, попеременные и последовательные маховые, круговые движения; сгибание и разгибание рук в упоре стоя и лежа.

Упражнения для туловища. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны; повороты налево, направо (выполнение с большой амплитудой и дополнительными пружинящими движениями); круговые движения туловищем.

Упражнения для ног. Движения в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах (сгибание, разгибание, вращение) из различных исходных положений (стоя на одной ноге, с опорой на партнера, о стену, снаряд, сидя, лежа на спине). Маховые и круговые движения ног.

Приседание, прыжки на двух и на одной ноге. Выпады. Пружинистые приседания в выпаде; смена положения ног прыжком, в выпаде. Выполнение упражнений на месте, в движении.

Согласованные движения руками, ногами, туловищем. Одновременные движения руками и ногами в различных направлениях и последовательности – на координацию; переход из упора присев в упор лежа и обратно, в упор присев – на гибкость и другие.

Упражнения с предметами

Упражнения с гимнастической палкой. Маховые и круговые движения руками, наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; перемещение палки из положения палка внизу в положение палка сзади внизу выкручиванием рук; перенос ног через палку; прыжки через палку; подбрасывание и ловля палки.

Упражнения со скакалкой. Выполнение различных упражнений, используя сложенную скакалку вместо гимнастической палки. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, в полуприседе и приседе, с поворотом, вращая скакалку вперед и назад. Бег с вращением скакалки, со скрещением рук.

Упражнения с теннисным мячом. Броски и ловля мяча одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа (на месте и в движении); ловля и удары по мячу, отскочившему от стенки; метание мяча в цель и на дальность.

Упражнения с набивным мячом. (Вес мяча от 1 до 3 кг.). Движения прямыми руками, сгибание и разгибание рук, наклоны, повороты, круговые движения туловищем, удерживая набивной мяч внизу, перед грудью, вверху, за головой, за спиной. Сгибание и разгибание ног с мячом, поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении сидя, лежа на спине. Передача мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Подбрасывание мяча вверх и его ловля, то же с поворотом кругом. Броски мяча одной рукой (двумя руками) толчком от плеча, от груди, из-за головы, снизу, через голову, между ног, на дальность. Броски мяча друг другу одной и двумя руками.

Упражнения с гантелями, гириями. Выполнение различных движений руками, туловищем, ногами, удерживая гантели, гири кистями или зажимая их между ступнями. Жим, рывок, толчок, жонглирование гирь.

Подвижные игры

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: перетягивание через черту,

перетягивание в колоннах, шеренгах, выталкивание из круга, тyani в круг, перетягивание каната, «бой петухов», «борьба в квадратах», «кто сильнее?». Игры с бегом на скорость: «Пятнашки с маршем», «Бег за флажками», Перебежка с выручкой», «Охрана перебежек», эстафета по кругу, линейная эстафета с бегом, бег командами, эстафета с элементами равновесия. Игры с прыжками в высоту и длину: «Удочка», «Веровочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Прыгуны и пятнашки», эстафета с прыжками, эстафета с преодолением полосы препятствий. Игры с метанием на дальность и в цель: «Снайперы», «Лапта», «Сильный бросок», «Шагай вперед». Игры подготовительные к волейболу: пасовка волейболиста, «Ловкая подача», «Мяч в воздухе»; к баскетболу и ручному мячу: «Мяч ловцу», «Защита укрепления», «Борьба за мяч»; к футболу и хоккею: эстафеты с ведением мяча, шайбы, обводкой препятствий; меткий удар, бросок, борьба за мяч, шайбу и др. Игры на воде: «Хоровод», «Невод», «Торпеды», «Утки – нырки», различные эстафеты.

Упражнения из других видов спорта

Гимнастика. Упражнения на снарядах. Упражнения в равновесии (бревно или скамейка). Ходьба с перешагиванием через палку (натянутую скакалку). Ходьба скрестными, переменными шагами вперед и назад. Приседания и прыжки на одной и обеих ногах. Равновесие на одной ноге («ласточка»).

Повороты на 90-360 градусов. Расхождение вдвоем при встрече (поворотом, перешагиванием через партнера). Различные соскоки. Упражнения в висах и упорах (гимнастическая стенка, кольца, перекладина, брусья). Вис. Смешанные висы: стоя, присев, лежа, завесом. Упор. Упор лежа, продольно. Сгибание и разгибание рук в упоре (упоре лежа). Подтягивание в висе. Подъем из виса в упор (силой, переворотом, завесом, разгибом, махом вперед и назад). Опускание из упора в вис (переворотом вперед, назад). Угол в в исе, упоре. Различные соскоки махом назад, вперед.

Лазанье (канат, шест). Вис на канате (шесте) с захватом его ногами скрестно, подъемами ступни. Лазанье способом в два, три приема. Лазанье на одних руках с различными положениями ног. Лазанье на скорость, завязывание каната «узлом». Прыжки с каната, шеста.

Опорные прыжки (козел, конь, конь с ручками). Прыжки со снаряда высотой 70-120 см на мягкость приземления. Прыжок в упор присев и соскок. Прыжки с разбега согнув ноги, прогнувшись, ноги врозь, боком с опорой одной рукой. Полет – кувырок через снаряд; прыжок сальто вперед.

Акробатика.

Кувырки вперед и назад; в высоту, через препятствие (мешок, чучело, стул, веревочку и т.п.); кувырок одна нога вперед; кувырок в сторону; кувырок скрестив голени; кувырок из стойки на кистях, из стойки на голове и руках; парный кувырок вперед, то же назад. Стойки на голове и руках. Переворот в сторону, переворот вперед. Сальто вперед и назад. Подъем разгибом из положения лежа на спине; кувырок вперед и подъем разгибом.

Легкая атлетика

Бег на короткие дистанции (30, 60, 100м.) из различных стартовых положений; бег на средние дистанции (400, 800, 1000, 1500 м); бег на длинные дистанции, бег по пересеченной местности (кроссы) до 5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Походы, марш-бросок до 6 км. Повторный бег 3x400, 3x800 м. Эстафетный бег.

Прыжки в длину с места и с разбега (способом «согнув ноги», «прогнувшись»). Прыжки в высоту с прямого разбега, под углом к планке (способом «перешагивание», «перекидной»). Прыжки в длину и в высоту на совершенствование техники и на результат.

Метания (теннисного мяча, гранаты весом 700г., дротика) с места (стоя, с колена, лежа), с разбега на дальность и в цель. Толкание ядра (весом 5 и 7,257 кг) с места, с шага и со скачка.

Спортивные игры

Волейбол. Стойка, перемещение по площадке. Верхняя передача мяча в зонах своей площадки, через стойку, то же после приема мяча с подачи. Прием мяча снизу у сетки, от сетки, то же с падением. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку, стоя лицом и спиной к ней. Нижняя и верхняя прямые подачи. Прямой нападающий удар. Одиночное, двойное блокирование и страховка. Расстановка игроков при нападающих и защитных действиях. Двусторонняя игра.

Баскетбол. Передвижения и остановки. Перемещения шагами, бегом с изменением скорости, направления движения и внезапными остановками. Остановка в два шага. Повороты, финты. Ловля и передача мяча двумя руками, одной рукой на месте и при перемещении игроков. Ловля мяча при отскоке от пола, от щита. Ведение мяча. Броски мяча в корзину двумя руками от груди, снизу, от головы, одной рукой от плеча с поддержкой другой (с места, в движении, после отскока от щита, с правой и левой стороны от корзины). Штрафной бросок и правила его выполнения. Сочетание передачи, ловли, бросков, ведения и других приемов. Индивидуальные действия в нападении и защите. Взаимодействие игроков при нападении и защите. Тактика игры. Двусторонняя игра по правилам.

Ручной мяч. Передвижения приставными шагами, бег с изменением скорости (рывки), бег спиной вперед, остановки. Передачи мяча одной рукой сверху, снизу, сбоку. Ловля мяча. Ведение мяча в движении шагом и бегом. Бросок мяча в ворота одной рукой сверху, снизу, сбоку с места, с шага, в прыжке с разбега. Индивидуальные и групповые действия игроков в нападении и защите. Нападение быстрым прорывом. Техника игры вратаря: стойка, перемещения в воротах, задержание мяча, летящего на разной высоте.

Футбол. Удары по мячу ногой: удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней стороной) носком по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары пяткой (назад). Удары перекидные и резанные. Удары по мячу головой: серединой и боковой частью лба

(вниз и верхом) без прыжка и в прыжке с разбега. Остановка мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, грудью, лбом. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема. Откидка мяча. Отбор мяча при единоборстве с противником; перехват мяча. Ложные движения (финты). Свободный, угловой, штрафной удар. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Стойка, перемещение в воротах. Ловля, отбивание мяча, летящего на разной высоте, с различной стороны от вратаря. Выбивание мяча с земли, с рук; броски мяча одной рукой. Тактические действия полевых игроков в нападении, защите, играя по избранной тактической схеме. Тактика вратаря: уметь выбирать место при ловле мяча, руководить игрой партнеров по обороне, организовать контратаку. Двусторонняя игра.

Тема 2. Специальная физическая подготовка (для всех групп)

Простейшие формы борьбы – отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага; перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу; перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями; выталкивание с ковра, сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и руками; выталкивание или вынесение партнера за ковер в стойке; выведение из равновесия без помощи рук, стоя на одной ноге лицом друг к другу; борьба за захват руки (рук, ноги, ног) после захвата ноги противником, на коленях, на кушаках, ногами лежа, за предмет (мяч, гимнастическую палку), борьба за площадь ковра в парах, за мяч между командами – стоя, стоя на коленях с применением захватов, подножек и т.д., «бой петухов», «бой всадников», перетягивание каната и др.

Упражнения для укрепления моста – движения в положении на мосту вперед – назад, с поворотом головы, с различными положениями рук; упражнения в упоре головой, в ковер – движения назад – вперед, в сторону, кругообразные; забегание вокруг головы; вставание (падение) на мост, стоя на коленях, с приседа, со стойки и уходы с моста; перевороты с моста через голову, переворот вперед через голову (не касаясь ковра лопатками); движения в упоре головой в ковер под стенкой (находясь спиной к стенке, с партнером, удерживающим ноги. Движения на мосту, удерживая набивной

мяч, гири, штангу, с партнером, сидящим на бедрах, на груди. Перевороты с моста, забегание вокруг головы, держась за ноги партнера, гирию, штангу, с преодолением усилий партнера (при дожиме) с различными захватами. Упражнения для изучения и совершенствования технических действий.

Имитационные упражнения – упражнения сходные по структуре с элементами техники борьбы (например, имитация движения атакующего при выполнении бросков через спину, прогибом или отдельных их частей). Упражнения с манекеном. Поднимание лежащего или стоящего манекена из различных исходных положений и с разнообразными захватами для совершенствования силы групп мышц, необходимых при выполнении изучаемых или излюбленных приемов. Броски манекена через спину, прогибом, мельницей, наклоном без действий и с действиями ногами.

Упражнения для развития скорости

Общеразвивающие, гимнастические упражнения, выполняемые в быстром темпе. Пробегание коротких отрезков 5,10,30,60,100 м. на время; челночный бег, различные прыжки с разбега. Игра в баскетбол, ручной мяч, футбол, хоккей в нападении, полузащите в непродолжительные отрезки времени. Быстрая смена деятельности (выполнения упражнения) по внезапно подаваемым сигналам. Выполнение специальных упражнений борца, приемов на время. Вызов партнера на проведение приема и использование его движения для проведения приема, контрприема; комбинационная борьба до завершения ситуации. Ведение схватки с быстрым, легким партнером; с частой заменой партнёров; на демонстрацию технических действий («показательной»).

Упражнения для развития силы

Общеразвивающие упражнения для шеи, рук, туловища, ног отягощениями (набивной мяч, гантели, гири, штанга, камни, бревно и др. предметы). Упражнения на гимнастических снарядах, настенных эспандерах, станке для развития физических качеств (типа АРЗ) на максимальное количество раз при одном подходе. Выполнение жима, толчка, рывка штанги, гири большого веса. Упражнения, игры в преодолении сопротивления партнера, переноска груза, партнера. Упражнения на мосту со штангой, гирями, партнером, сидящим на бедрах, груди. Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста.

Упражнения для развития ловкости

Различные общеразвивающие упражнения на координацию движения, акробатические упражнения, упражнения на батуте, гимнастические упражнения в равновесии, опорных прыжках. Подвижные и спортивные игры, прыжки в воду; спуск с гор на лыжах и др. Выполнение сложных специальных упражнений борца на мосту, с манекеном, партнером; упражнений из необычных исходных положений; с включением неизвестных элементов приемов, защит, контрприемов и комбинаций.

Упражнения для развития гибкости

Общеразвивающие упражнения, выполняемые с большой амплитудой движения (маховые, пружинистые), то же с помощью партнера, с отягощением, гимнастической палкой, скакалкой. Акробатические упражнения: мост, фляк, перевороты, шпагат и др. Специальные упражнения борца: вставание со стойки на мост, движения на мосту, перевороты с моста, забегание вокруг головы; выполнение элементов переворотов перекатом, разгибанием в партере; бросков прогибом в стойке.

Упражнения для развития выносливости

Общеразвивающие и специальные упражнения борца, выполняемые в течение длительного времени, без снижения интенсивности. Многократное выполнение упражнений в висах и упорах, лазаньи. Бег на средние (400-800 м) и длинные дистанции, кроссы 3-5 км., походы в горы. Лыжные гонки 5-10 км., преодоление подъемов. Игра в баскетбол, ручной мяч, регби, футбол, хоккей, водное поло и др. более длительное время. Многократное выполнение приемов с манекеном, партнером в высоком темпе. Ведение схватки со спрутами, с частой заменой партнеров, по формуле, превышающей соревновательную.

Тема 3 Изучение и совершенствование техники и тактики вольной борьбы

(Первый год обучения, 7-12 лет).

Техника борьбы в стойке. Переводы в партер.

Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху. Перевод рывком захватом шеи сверху и разноименного бедра.

Защиты: а) захватить руку атакующего и, выпрямляя туловище, разорвать захват, б) захватить ноги противника спереди.

Контрприем: перевод нырком захватом ног;

Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой.

Защита: упереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперед, рывком на себя освободить захваченную ногу. Перевод нырком захватом ног.

Защита: а) упереться предплечьем в грудь; б) отставляя ногу назад и упереться рукой в голову.

Контрприем: перевод рывком захватом плеча и шеи сверху.

Сваливания.

Сваливание сбиванием захватом ног.

Защита: упереться руками в голову или захватить ее под плечо, отставляя ноги назад, прогнуться.

Контрприем: перевод рывком захватом руки и шеи сверху.

Броски наклоном.

Бросок наклоном захватом руки с задней подножкой.

Защита: наклониться вперед, отставить ногу назад, свободной рукой упереться в бок, бедро.

Контрприем: перевод рывком захватом одноименной руки (туловища с рукой).

Броски поворотом (мельницы)

Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.

Защиты: а) захватить руку, захватывающую ногу назад в сторону.

Контрприем: перевод рывком захватом шеи сверху и разноименного бедра.

Броски подворотом

Бросок подворотом захватом руки через плечо.

Защиты: а) выпрямиться и упереться свободной рукой в поясницу атакующего; б) приседая, отклониться назад и захватить туловище (с рукой) атакующего сзади.

Контрприем: перевод рывком захватом туловища с рукой сзади.

Комбинации

Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху – защита: захватить руку и, выпрямляя туловище, разорвать захват – сбивание сваливанием захватом ног.

Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой – защита: упереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперед – бросок наклоном захватом руки с задней

подножкой. Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой – переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее.

Техника борьбы в партере.

Перевороты скручиванием.

Переворот скручиванием захватом на рычаг. Переворот скручиванием захватом рук сбоку. Переворот скручиванием захватом дальних руки и бедра снизу-спереди.

Защиты: а) не давать осуществить захват; б) выставить ногу в сторону переворот и, поворачиваясь грудью к атакующему, освободиться от захвата.

Контрприемы: а) переворот за себя захватом разноименной (одноименной) руки под плечо; б) бросок через спину захватом руки через плечо.

Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней.

Защиты: а) захватить руки, подтянуть ближнюю ногу атакующего к себе; б) сесть и захватить ближнюю ногу атакующего.

Контрприем: переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку ногами.

Перевороты забеганием.

Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча. Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее.

Защита: не дать осуществить захват, упираясь свободной рукой в ковер, выставить дальнюю ногу и, поворачиваясь лицом к атакующему, освободиться от захвата или встать в стойку.

Контрприемы: а) бросок через спину захватом руки под (через) плечо; б) бросок через спину захватом запястья с зацепом.

Перевороты переходом.

Перевороты переходом с ключом и захватом подбородка.

Защиты: а) опереться свободной рукой в ковер и отставить ногу назад между ногами атакующего; б) лечь на бок со стороны захваченной на ключ руки и, упираясь свободной рукой в ковер, не дать атакующему перейти на другую сторону.

Контрприемы: а) выход навверх выседом; б) бросок через спину захватом руки через плечо.

Перевороты перекатом.

Переворот перекатом с захватом шеи с бедром.

Защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать захват.

Контрприемы: а) мельница назад захватом разноименных рук; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Перевороты накатом.

Переворот накатом захватом разноименного запястья сзади-сбоку с зацепом ноги стопой.

Защита: лечь на бок грудью к атакующему, опереться рукой и коленом в ковер в сторону переворота.

Контрприем: бросок через спину захватом запястья с зацепом.

Комбинации.

Переворот скручиванием захватом рук сбоку – защита: выставить дальнюю ногу вперед – переворот скручиванием захватом дальних руки и бедра снизу – спереди.

Переворот скручиванием захватом рук сбоку – защита: выставить дальнюю ногу вперед – переворот перекатом с захватом шеи и дальнего бедра.

Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее – защита: упираясь свободной рукой в ковер, выставить дальнюю ногу – переворот накатом захватом разноименного запястья сзади-сбоку с зацепом ноги стопой.

Тактика борьбы.

Простейшие способы тактической подготовки для проведения приемов, (сковывание, маневрирование, выведение из равновесия и др.) изучаются одновременно с освоением приемов.

Подготовка к соревнованиям.

Применение изученных тактических и технических действий в условиях тренировочной схватки.

Техника борьбы в стойке.

Переводы в партер.

Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху.

Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой (подсечкой).

Защита: опереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперед, рывком на себя освободить захваченную руку.

Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок боковой подножкой с захватом руки через плечо.

Перевод нырком захватом ног. Перевод нырком захватом шеи и туловища сбоку с подножкой.

Защиты: а) опереться предплечьем в грудь; б) отставляя ногу назад и поворачиваясь грудью к атакующему, снять руку с шеи.

Контрприемы: а) перевод рывком захватом плеча и шеи сверху; б) бросок подворотом захватом руки под плечо; в) бросок подворотом захватом запястья.

Сваливания.

Сваливание сбиванием захватом ноги.

Защита: опереться руками в голову или захватить ее под плечо, отставляя ноги назад, прогнуться.

Контрприем: перевод рывком захватом руки и шеи сверху.

Броски наклоном.

Бросок наклоном захватом руки и туловища с подножкой.

Защита: наклониться вперед, отставить ногу назад, свободной рукой опереться в бок, бедро.

Контрприемы: а) перевод рывком за руку (туловище с рукой); б) бросок подножкой с захватом руки и туловища.

Броски поворотом (мельницы).

Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри. Бросок поворотом назад захватом рук под плечи.

Защита: упираясь ногой в ковер, выпрямиться и освободить руку.

Контрприем: перевод рывком захватом плеча и шеи сверху.

Броски подворотом.

Бросок подворотом захватом руки и шеи. Бросок подворотом захватом руки через плечо с передней подножкой.

Защиты: а) выпрямиться и упереться свободной рукой в поясницу атакующего; б) приседая, отклониться назад и захватить туловище (с рукой) атакующего сзади.

Контрприем: перевод рывком захватом туловища с рукой сзади.

Комбинации.

Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой – переворот скручиванием захватом на рычаг.

Перевод нырком захватом ног – переворот скручиванием захватом скрещенных голеней.

Перевод рывком захватом одноименной руки – защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и зашагнуть за него – бросок подворотом захватом руки через плечо.

Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой – защита: упереться рукой в грудь шагнуть дальней ногой вперед – бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.

Техника борьбы в партере.

Перевороты скручиванием.

Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри. Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром.

Защиты: а) освободить захваченную руку, упереться свободной рукой в ковер; б) лечь на живот, зажать ногу атакующего ногами и освободить руку.

Контрприем: выход наверх захватом туловища.

Переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри.

Защиты: а) поворачиваясь спиной к атакующему, прижать голень дальней ноги к бедру; б) отталкиваясь от ковра свободной ногой, продвинуться вперед в сторону от атакующего и освободить захваченную руку.

Контрприем: переворот за себя захватом туловища с зацепом одноименной ноги.

Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней.

Защиты: а) захватить руку атакующего, подтянуть ближнюю ногу к себе; б) сесть и захватить ближнюю ногу атакующего.

Контрприем: переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку бедрами.

Перевороты забеганием.

Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени.

Защиты: а) отставить ногу назад – в сторону; б) освободить захваченную ногу и, выставляя ее вперед – в сторону, встать в стойку.

Контрприемы: а) бросок через спину захватом руки через плечо; б) бросок через спину захватом запястья с зацепом.

Перевороты переходом.

Переворот переходом с ключом и зацепом одноименной ноги.

Защиты: опереться свободной рукой и ногой в ковер; б) лечь на бок захваченной руки на ключ и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, не дать атакующему перейти на другую сторону.

Контрприемы: а) бросок через спину захватом руки через плечо; б) выход наверх выседом; в) переворот скручиванием захватом одноименной руки и разноименной ноги.

Переворот переходом с захватом дальней голени снизу – изнутри и одноименной руки.

Защита: отставить захваченную ногу в сторону и захватить ногу атакующего.

Контрприем: выход наверх выседом.

Перевороты перекатом

Переворот перекатом с захватом шеи с бедром.

Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с ближней голенью.

Защита: захватить руку, сесть на дальнее бедро, выпрямляя ногу, разорвать захват.

Контрприемы: а) переворот выседом с захватом запястья и одноименной голени; б) выход наверх выседом; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего с захватом разноименной ноги.

Перевороты разгибанием

Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча.

Защиты: а) не дать сделать обвив – захватить стопу атакующего, соединить бедра; б) прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад.

Контрприемы: а) переворот скручиванием захватом разноименной ноги и туловища (шеи); б) накрывание выседом.

Перевороты накатом

Переворот накатом захватом предплечья и туловища сверху с зацепом ноги стопой. Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой.

Защита: лечь на бок грудью к атакующему, опереться рукой и коленом в ковер в сторону переворота.

Контрприемы: а) бросок через спину захватом запястья с зацепом; б) накрывание

отбрасыванием ног за атакующего.

Комбинации

Переворот скручиванием захватом рук сбоку – защита: выставить дальнюю ногу вперед и повернуться грудью к атакующему – переворот забеганием захватом рук сбоку.

Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром – защита: поворачиваясь спиной к атакующему, опереться свободной рукой в ковер – переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой.

Переворот перекатом с захватом шеи с бедром – защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад – переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри.

Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней – защита: захватить руку, подтянуть ближнюю ногу к туловищу – переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра.

Тактика борьбы

Способы тактической подготовки для проведения приемов изучаются одновременно с освоением приемов. Благоприятные положения для проведения контрприемов, комбинаций изучаются в процессе совершенствования техники и тактики борьбы.

Подготовка к соревнованиям

Применение изученных технических действий в условиях тренировочной схватки, схватки по демонстрации техники.

1.5 Планируемые результаты

1 года обучения

Обучающиеся должны знать:

первоначальные понятия о технике и тактике вольной борьбы;

основные виды движений и правила их выполнения;

основные виды стоек и схваток единоборств;

специальную терминологию;

основные правила проведения соревнований.

уметь: - выполнять физические, акробатические упражнения для развития, упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения для развития специальной выносливости, ловкости;

выполнять основные виды стоек и схваток единоборств;

выполнять общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения с учетом индивидуальных особенностей;

Сформированы навыки: основные двигательные навыки.

Развивающие:

У обучающихся должны быть сформированы:

умение учитывать разные мнения и интересы;

интерес к занятиям вольной борьбой.

Воспитательные:

У обучающихся должны быть сформированы:

понимание здорового образа жизни;
основы внутренней мотивации к занятиям вольной борьбой;
основы моральных качеств борца, дисциплинированность.

2-3 го года обучения

Обучающие:

Обучающиеся должны знать:

контроль динамики, стабильности спортивных результатов по различным критериям и показателям спортивного мастерства.

специальную терминологию;

основные правила проведения соревнований.

уметь:

выполнять запланированные тренировочные и соревновательные нагрузки;
взаимодействовать в учебной и игровой деятельности.

овладеть общей специальной физической подготовкой на основе оптимального сочетания общих подготовительных и специально- подготовительных упражнений с преимущественным развитием скоростно- силовых качеств и выносливости,
овладеть навыками ведения соревновательных поединков.

Сформированы навыки: основные двигательные навыки.

Развивающие:

У обучающихся должны быть сформированы:

умение ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с педагогом;

Воспитательные:

У обучающихся должны быть сформированы:

понимание здорового образа жизни;

основы внутренней мотивации к занятиям вольной борьбой;

основы моральных качеств борца, дисциплинированность.

В конце курса обучающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, расширят функциональные возможности своего организма, станут сильнее, быстрее, выносливее. Укрепится здоровье обучающегося, снизится их заболеваемость, сформируется понимание личной ответственности за свои действия, появится понимание необходимости вести здоровый образ жизни.

Также обучающиеся должны приобрести начальный уровень навыков вольной борьбы, дающий им возможность защитить себя. Но, конечно, поскольку вольная борьба является высокотехническим и сложно координационным видом единоборств, то обучение технике является многолетним процессом, предполагающим постепенное усложнение технических элементов вида спорта. В связи с этим, достаточная степень овладения техническим арсеналом вольной борьбы в начале обучения, особенно на этапе начальной подготовки, является довольно условной, предполагающей дальнейшее неуклонное совершенствование уже изученных элементов.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах

уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;
проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления;

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи;

организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;

излагать факты истории и развития вольной борьбы и ее распространение по всему миру, в том числе в России, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

представлять занятия по вольной борьбе как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

использовать знания учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, о возможностях человека;

выполнять технико-тактические задания с партнёром с пассивным и активным противоборством, задания, воссоздающие различные модели соперников;

иметь понятие о стратегии и тактике борьбы;

понимать основы безопасного поведения на улице;

характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество учебных часов			Формы контроля
		всего	Теоретич- -еские занятия	Практическ- -ие занятия	
1.	Вводное занятие. Общие основы вольной борьбы ПП и ТБ Правила борьбы.	5	5		Наблюдение, анализ деятельности
2.	Общефизическая подготовка	35	5	30	Собеседование, устный опрос
3.	Специальная подготовка	35	5	30	Собеседование, устный опрос
4.	Техническая подготовка	50	10	40	Собеседование, устный опрос
5.	Тактическая подготовка	35	5	30	Наблюдение, анализ деятельности
6.	Правила борьбы и методика судейства. Учебно-тренировочные схватки	50	5	45	Наблюдение, анализ деятельности.
7.	Контрольные занятия. Аттестация.	4	2	2	Наблюдение, анализ деятельности. Сдача контрольных нормативов.
8.	Заключительное занятие	2		2	Собеседование
Итого:		216	37	179	

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество учебных часов			Формы контроля
		всего	Теоретич- -еские занятия	Практическ- -ие занятия	
1.	Вводное занятие. Общие основы вольной борьбы ПП и ТБ Правила вольной борьбы	5	5		Наблюдение, анализ деятельности

2.	Общефизическая подготовка	35	5	35	Собеседование, устный опрос
3.	Специальная подготовка	36	5	31	Собеседование, устный опрос
4.	Техническая подготовка	50	5	45	Собеседование, устный опрос
5.	Тактическая подготовка	35	4	31	Наблюдение, анализ деятельности
6.	Правила борьбы и методика судейства. Учебно-тренировочные схватки	49	4	45	Наблюдение, анализ деятельности.
7.	Контрольные занятия. Аттестация.	6	2	4	Наблюдение, анализ деятельности. Сдача контрольных нормативов.
8.	Заключительное занятие	2		2	Собеседование
Итого:		216	35	181	

Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество учебных часов			Формы контроля
		всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
1.	Вводное занятие. Общие основы вольной борьбы ПП и ТБ Правила вольной борьбы.	4	4		Наблюдение, анализ деятельности
2.	Общефизическая подготовка	39	4	35	Собеседование, устный опрос
3.	Специальная подготовка	40	4	36	Собеседование, устный опрос
4.	Техническая подготовка	49	4	45	Собеседование, устный опрос
5.	Тактическая подготовка	35	4	31	Наблюдение, анализ деятельности
6.	Правила борьбы и методика судейства. Учебно-тренировочные схватки	49	4	45	Наблюдение, анализ деятельности.

7.	Контрольные занятия Аттестация.	5	1	4	Наблюдение, анализ деятельности. Сдача контрольных нормативов.
8.	Заключительное занятие	2		2	Собеседование
Итого:		216	30	186	

Календарный учебный график

Количество возрастных групп	1
Начало освоения программы	12.09.2022
Окончание освоения программы	31 мая 2023 г.
Количество учебных занятий	144 часа
Количество учебных недель	36 недель
Количество учебных дней	144 дня
Продолжительность занятий	45 минут

Общий календарный учебный график на 2022-2023 учебный год

Комплектование	1 полугодие	ОП	Зимние праздники	2 полугодие	ОП	Всего в год
01.09.22г.- 10.09.22г.	12.09.22г.- 31.12.22г.	16 недель	01.01.23г.- 09.01.23г.	9.01.23г.- 31.05.23г.	20 недель	36 недель

2.2 Календарный учебный график 1 группы - 1 года обучения

№ п/ п	Месяц	Неделя	Тема	Кол-во теорети- ческих часов	Кол-во практ и- ческих часов	Всего	Форма конт- роля
1	сентябрь	12.09- 17.09	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по вольной борьбе .Упражнения для развития гибкости. Акробатика. Специальные упражнения борца	1	5	6	Собеседова ние, устный опрос Собеседова ние, устный опрос. Наблюдение, анализ деятельности

			Обучение перевода рывком захватом плеча и шеи сверху. Перевод рывком захватом шеи сверху и разноименного бедра. <u>Защиты</u> : а) захватить руку атакующего				
2		19.09-24.09	История вольной борьбы. Упражнения для развития гибкости. Акробатика. .Специальные упражнения борца. Разучивание перевода рывком захватом плеча и шеи сверху. Перевод рывком захватом шеи сверху и разноименного бедра. <u>Защиты</u> : а) захватить руку атакующего <u>Контрприем</u> : перевод нырком захватом ног; Восстановительные упражнения	1	5	6	Собеседование, устный опрос. Наблюдение, анализ деятельности
3		26.09-01.10	Подвижные игры для развития гибкости. Акробатика. .Специальные упражнения борца. Разучивание перевода рывком захватом плеча и шеи сверху. Перевод рывком захватом шеи сверху и разноименного бедра. <u>Защиты</u> : а) захватить руку атакующего <u>Контрприем</u> : перевод нырком захватом ног; Восстановительные упражнения	1	5	6	
4	октябрь	03.10-08.10	Подвижные игры для развития выносливости.		6	6	Наблюдение, анализ деятельности

			Акробатика. .Специальные упражнения борца. Разучивание перевода рывком захватом плеча и шеи сверху. Перевод рывком захватом шеи сверху и разноименного бедра. <u>Защиты</u> : а) захватить руку атакующего <u>Контрприем</u> : перевод нырком захватом ног; Учебно-тренировочные схватки. Восстановительные упражнения.				
5		10.10-15.10	Подвижные игры для развития силы. Акробатика. Специальные упражнения бора. Обучение бросока наклоном захватом руки с задней подножкой. <u>Защита</u> : наклониться вперед, отставить ногу назад, свободной рукой упереться в бок, бедро. Учебно- тренировочные схватки. Восстановительные упражнения.	1	5	6	Наблюдение, анализ деятельности
6		17.10-22.10	Упражнения для развития гибкости. Акробатика. Специальные упражнения борца. Разучивание бросока наклоном захватом руки с задней подножкой. <u>Защита</u> : наклониться вперед, отставить ногу назад, свободной рукой упереться в бок, бедро. <u>Контрприем</u> : перевод рывком захватом одноименной руки (туловища с рукой). Учебно – тренировочные схватки. Восстановительные упражнения.	1	5	6	Наблюдение, анализ деятельности
7		24.10-29.10	Упражнения для развития гибкости. Акробатика. Специальные упражнения	1	5	6	Наблюдение, анализ деятельности

			<p>борца. Совершенствование броска наклоном захватом руки с задней подножкой.</p> <p><u>Защита:</u> наклониться вперед, отставить ногу назад, свободной рукой опереться в бок, бедро.</p> <p><u>Контрприем:</u> перевод рывком захватом одноименной руки (туловища с рукой). Учебно – тренировочные схватки. Восстановительные упражнения.</p>				
8	ноябрь	31.10-05.11	<p>Упражнения для развития силы. Акробатика. Специальные упражнения борца. Совершенствование броска наклоном захватом руки с задней подножкой.</p> <p><u>Защита:</u> наклониться вперед, отставить ногу назад, свободной рукой опереться в бок, бедро.</p> <p><u>Контрприем:</u> перевод рывком захватом одноименной руки (туловища с рукой). Учебно – тренировочные схватки. Восстановительные упражнения.</p>	1	5	6	Наблюдение, анализ деятельности
9		07.11-12.11	<p>Подвижные игры для развития выносливости. Акробатика. Специальные упражнения борца. Обучение броска наклоном захватом руки с задней подножкой.</p> <p><u>Защита:</u> наклониться вперед, отставить ногу назад, свободной рукой опереться в бок, бедро.</p> <p>Учебно-тренировочные схватки.</p>	1	5	6	Наблюдение, анализ деятельности

10		14.11-19.11	<p>Упражнения для развития выносливости. Акробатика. Специальные упражнения борца. Разучивание броска наклоном захватом руки с задней подножкой.</p> <p><i>Защита:</i> наклониться вперед, отставить ногу назад, свободной рукой опереться в бок, бедро.</p> <p><i>Контрприем:</i> перевод рывком захватом одноименной руки (туловища с рукой).</p> <p>Учебно-тренировочные схватки.</p>	1	5	6	Собеседование, устный опрос. Наблюдение анализ деятельности.
11		21.11-26.11	<p><u>Подвижные игры для развития скорости.</u> Акробатика. Специальные упражнения борца. Совершенствование броска наклоном захватом руки с задней подножкой.</p> <p><i>Защита:</i> наклониться вперед, отставить ногу назад, свободной рукой опереться в бок, бедро.</p> <p><i>Контрприем:</i> перевод рывком захватом одноименной руки (туловища с рукой). Учебно-тренировочные схватки.</p> <p>Восстановительные упражнения.</p>	1	5	6	Наблюдение, анализ деятельности
12		28.11-03.12	<p><u>Подвижные игры для развития скорости.</u> Акробатика. Специальные упражнения борца. Совершенствование броска наклоном захватом руки с задней подножкой.</p> <p><i>Защита:</i> наклониться вперед, отставить ногу назад,</p>	1	5	6	Наблюдение, анализ деятельности

			свободной рукой упереться в бок, бедро. <i>Контрприем:</i> перевод рывком захватом одноименной руки (туловища с рукой). Учебно-тренировочные схватки. Восстановительные упражнения.				
13	декабрь	05.11-10.11	Подвижные игры для развития гибкости. Акробатика. Специальные упражнения борца. Обучение <u>броска поворотом (мельницы)</u> Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри. <i>Защиты:</i> а) захватить руку, захватывающую ногу назад в сторону. <i>Контрприем:</i> перевод рывком захватом шеи сверху и разноименного бедра. Учебно-тренировочные схватки. Восстановительные упражнения.	1	5	6	Наблюдение, анализ деятельности
14		12.12-17.12	Подвижные игры для развития гибкости. Акробатика. Специальные упражнения борца. Разучивание <u>броска поворотом (мельницы)</u> Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри. <i>Защиты:</i> а) захватить руку, захватывающую ногу назад в сторону. <i>Контрприем:</i> перевод рывком захватом шеи сверху и разноименного бедра. Учебно-тренировочные схватки. Восстановительные упражнения.	1	5	6	Наблюдение, анализ деятельности
15		19.12-24.12	Подвижные игры для развития силы. Акробатика. Специальные упражнения борца. Совершенствование	1	5	6	Наблюдение, анализ деятельности

			<p><u>броска поворотом (мельницы)</u></p> <p>Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.</p> <p><i>Защиты:</i> а) захватить руку, захватывающую ногу назад в сторону.</p> <p><i>Контрприем:</i> перевод рывком захватом шеи сверху и разноименного бедра. Учебно-тренировочные схватки. Восстановительные упражнения.</p>				
16		26.12-31.12	<p>Подвижные игры для развития быстроты. Акробатика. Специальные упражнения борца. Совершенствование <u>броска поворотом (мельницы)</u></p> <p>Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.</p> <p><i>Защиты:</i> а) захватить руку, захватывающую ногу назад в сторону.</p> <p><i>Контрприем:</i> перевод рывком захватом шеи сверху и разноименного бедра. Учебно-тренировочные схватки. Восстановительные упражнения.</p>	1	5	6	Наблюдение, сдача контрольных нормативов.
17	январь	09.01-14.01	<p>Подвижные игры для развития быстроты. Акробатика. Специальные упражнения борца. Совершенствование <u>броска поворотом (мельницы)</u></p> <p>Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.</p> <p><i>Защиты:</i> а) захватить руку, захватывающую ногу назад в сторону.</p> <p><i>Контрприем:</i> перевод рывком захватом шеи сверху и разноименного бедра. Учебно-тренировочные схватки. Восстановительные упражнения.</p>	1	5	6	Наблюдение, сдача контрольных нормативов

18		16.01-21.01	<p>Подвижные игры для развития гибкости. Акробатика. Специальные упражнения борца. Совершенствование <u>броска поворотом (мельницы)</u> Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри. <i>Защиты:</i> а) захватить руку, захватывающую ногу назад в сторону. <i>Контрприем:</i> перевод рывком захватом шеи сверху и разноименного бедра. Учебно-тренировочные схватки. Восстановительные упражнения.</p>	1	5	6	Наблюдение, анализ деятельности
19		23.01-28.01	<p><u>Упражнения для развития выносливости. Акробатика. Специальные упражнения борца. Обучение броска подворотом</u> Бросок подворотом захватом руки через плечо. <i>Защиты:</i> а) выпрямиться и опереться свободной рукой в поясницу атакующего; б) приседая, отклониться назад и захватить туловище (с рукой) атакующего сзади. Учебно-тренировочные схватки. Восстановительные упражнения.</p>	1	5	6	Наблюдение, анализ деятельности
20	февраль	30.01-04.02	<p><u>Упражнения для развития выносливости. Акробатика. Специальные упражнения борца. Разучивание броска подворотом</u> Бросок подворотом захватом руки через плечо. <i>Защиты:</i> а) выпрямиться и опереться свободной рукой в поясницу атакующего; б)</p>	1	5	6	Наблюдение, анализ деятельности

			<p>приседая, отклониться назад и захватить туловище (с рукой) атакующего сзади. <i>Контрприем:</i> перевод рывком захватом туловища с рукой сзади. Учебно-тренировочные схватки. Восстановительные упражнения.</p>				
21	06.02-11.02	<p><u>Подвижные игры для развития силы.</u> Акробатика. <u>Специальное упражнение борца.</u> Совершенствование броска подворотом Бросок подворотом захватом руки через плечо. <i>Защиты:</i> а) выпрямиться и опереться свободной рукой в поясницу атакующего; б) приседая, отклониться назад и захватить туловище (с рукой) атакующего сзади. <i>Контрприем:</i> перевод рывком захватом туловища с рукой сзади. Учебно-тренировочные схватки. Восстановительные упражнения.</p>	1	5	6	Наблюдение, анализ деятельности	
22	13.02-18.02	<p><u>Подвижные игры для развития силы.</u> Акробатика. <u>Специальное упражнение борца.</u> <u>Совершенствование броска подворотом</u> Бросок подворотом захватом руки через плечо. <i>Защиты:</i> а) выпрямиться и опереться свободной рукой в поясницу атакующего; б) приседая, отклониться назад и захватить туловище (с рукой) атакующего сзади. <i>Контрприем:</i> перевод рывком захватом туловища с рукой сзади. Учебно-тренировочные схватки. Восстановительные упражнения.</p>	1	5	6	Наблюдение, анализ деятельности	
23	20.02-25.02	<p><u>Подвижные игры для развития гибкости.</u> Акробатика. <u>Специальное упражнение борца.</u> Совершенствование</p>	1	5	6	Наблюдение, анализ деятельности	

			<p><u>броска подворотом</u></p> <p>Бросок подворотом захватом руки через плечо.</p> <p><u>Защиты:</u> а) выпрямиться и опереться свободной рукой в поясницу атакующего; б) приседая, отклониться назад и захватить туловище (с рукой) атакующего сзади.</p> <p><u>Контрприем:</u> перевод рывком захватом туловища с рукой сзади. Учебно-тренировочные схватки. Восстановительные упражнения.</p>				
24	март	27.02-04.03	<p>Подвижные игры для развития скорости. Акробатика. Специальное упражнение борца. Обучение перевода рывком захватом плеча и шеи сверху – защита: захватить руку и, выпрямляя туловище, разорвать захват – сбивание сваливанием захватом ног. Учебно-тренировочные схватки. Восстановительные упражнения.</p>		6	6	Наблюдение, анализ деятельности
25		06.03-11.03	<p>Подвижные игры для развития гибкости. Акробатика. Специальное упражнение борца. Разучивание перевода рывком захватом плеча и шеи сверху – защита: захватить руку и, выпрямляя туловище, разорвать захват – сбивание сваливанием захватом ног. Учебно-тренировочные схватки. Восстановительные упражнения.</p>	1	5	6	Наблюдение, анализ деятельности

26		13.03-18.03	Подвижные игры для развития гибкости. Акробатика. Специальное упражнение борца. Совершенствование перевода рывком захватом плеча и шеи сверху – защита: захватить руку и, выпрямляя туловище, разорвать захват – сбивание сваливанием захватом ног. Учебно-тренировочные схватки. Восстановительные упражнения.		6	6	Собеседование, устный опрос. Наблюдение, анализ деятельности.
27		20.03-25.03	Подвижные игры для развития силы. Акробатика. Специальное упражнение борца. Совершенствование перевода рывком захватом плеча и шеи сверху – защита: захватить руку и, выпрямляя туловище, разорвать захват – сбивание сваливанием захватом ног. Учебно-тренировочные схватки. Восстановительные упражнения.	1	5	6	Наблюдение, анализ деятельности
28		27.03-1.04	Подвижные игры для развития выносливости. Акробатика. Специальные упражнения борца. Обучение перевода рывком захватом одноименной руки с подножкой – переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шею. Учебно-тренировочные схватки. Восстановительные упражнения.		6	6	
29	апрель	03.04-08.04	Подвижные игры для развития гибкости. Акробатика. Специальные упражнения борца. Разучивание перевода рывком захватом одноименной руки с подножкой – переворот	1	5	6	Собеседование, устный опрос.

			забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее. Учебно-тренировочные схватки. Восстановительные упражнения.				
30		10.04-15.04	Подвижные игры для развития гибкости. Акробатика. Специальные упражнения борца. Совершенствование перевода рывком захватом одноименной руки с подножкой – переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее. Учебно-тренировочные схватки. Восстановительные упражнения.	1	5	6	Наблюдение, анализ деятельности
31		17.04-22.04	Подвижные игры для развития гибкости. Акробатика. Специальные упражнения борца. Совершенствование перевода рывком захватом одноименной руки с подножкой – переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее. Учебно-тренировочные схватки. Восстановительные упражнения.	1	5	6	Наблюдение, анализ деятельности
32		24.04-29.04	Упражнение для развития силы. Акробатика. Специальные упражнения борца. Обучение переворота скручиванием захватом на рычаг. Переворот скручиванием захватом рук сбоку. Переворот скручиванием захватом дальних руки и бедра снизу-спереди. <i>Защиты:</i> а) не давать осуществить захват; б) выставить ногу в сторону	1	5	6	Наблюдение, анализ деятельности

			переворот и, поворачиваясь грудью к атакующему, освободиться от захва Учебно-тренировочные схватки. Восстановительные упражнения.				
33	май	01.05-06.05	<p>Упражнение для развития силы. Акробатика. Специальные упражнения борца. Разучивание переворота скручиванием захватом на рычаг. Переворот скручиванием захватом рук сбоку. Переворот скручиванием захватом дальних руки и бедра снизу-спереди.</p> <p><u>Защиты:</u> а) не давать осуществить захват; б) выставить ногу в сторону переворот и, поворачиваясь грудью к атакующему, освободиться от захвата.</p> <p><u>Контрприемы:</u> а) переворот за себя захватом разноименной (одноименной) руки под плечо; б) бросок через спину захватом руки через плечо. Учебно-тренировочные схватки. Восстановительные упражнения.</p>	1	5	6	Наблюдение, анализ деятельности
34		08.05-13.05	<p>Упражнение для развития силы. Акробатика. Специальные упражнения борца. Совершенствование переворота скручиванием захватом на рычаг. Переворот скручиванием захватом рук сбоку. Переворот скручиванием захватом дальних руки и бедра снизу-спереди.</p> <p><u>Защиты:</u> а) не давать осуществить захват; б) выставить ногу в сторону переворот и, поворачиваясь грудью к атакующему, освободиться от захвата.</p>	1	5	6	Наблюдение, анализ деятельности

			<i>Контрприемы:</i> а) переворот за себя захватом разноименной (одноименной) руки под плечо; б) бросок через спину захватом руки через плечо. Учебно-тренировочные схватки. Восстановительные упражнения.				
35	15.05-20.05	Упражнение для развития выносливости. Акробатика. Специальные упражнения борца. Совершенствование переворота скручиванием захватом на рычаг. Переворот скручиванием захватом рук сбоку. Переворот скручиванием захватом дальних руки и бедра снизу-спереди. <i>Защиты:</i> а) не давать осуществить захват; б) выставить ногу в сторону переворот и, поворачиваясь грудью к атакующему, освободиться от захвата. <i>Контрприемы:</i> а) переворот за себя захватом разноименной (одноименной) руки под плечо; б) бросок через спину захватом руки через плечо. Учебно-тренировочные схватки. Восстановительные упражнения.		6	6	Наблюдение, анализ деятельности	
36	22.05-31.05	Сдача контрольных нормативов.		1	5	6	Наблюдение, Сдача контрольных нормативов.
Всего за год:				30	186	216	

Группы обучающихся, занимающихся по программе в 2022-2023 учебном году

Название группы	Год обучения	Количество часов в неделю	Периодичность занятий	Общее количество часов в год
1 - группа стартовая 1 года обучения	2022-2023	6	3	216

2.3 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

- спортивный зал, оборудованный специальным ковром для вольной борьбы, спортивные снаряды, борцовские чучела, свисток, секундомер.

Кадровое обеспечение

ФИО педагога (ов) реализующего программу	Должность, место работы	Образование, квалификационная категория
Мельников Иван Андреевич	МБОУ ДО «Куженерский центр дополнительного образования для детей»	Высшее педагогическое. Первая квалификационная категория

Информационное обеспечение.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, видео спортивной борьбы, единоборств и соревнований с участием ведущих спортсменов вольной борьбы, методические разработки в области вольной борьбы.

Видеоурок – Тренировка по вольной борьбе для детей младшего возраста

<https://www.youtube.com/watch?v=5AZ3gE81M9o>

Уроки вольной борьбы для начинающих

<https://vse-kursy.com/read/579-uroki-volnoi-borby-video-dlya-samostoyatelnogo-obucheniya.html>

2.4 Формы, порядок текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации

Программа контроля

Программа контроля составлена в соответствии с Положением о внутренней системе оценки качества образования, положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости,

промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБОУ ДО «Куженерский центр дополнительного образования для детей». Положением об индивидуальном учете результатов освоения дополнительных общеобразовательных программ обучающимися МБОУ ДО «Куженерский центр дополнительного образования для детей», а также хранении в архивах информации об этих результатах на бумажных и (или) электронных носителях.

Отслеживание результатов обучения ребенка

Результативность программы определяется диагностическими исследованиями, которые проходят в три этапа.

- Начальная диагностика – проводится в начале обучения, при поступлении ребёнка на обучение. Её результаты позволяют определить уровень развития практических навыков. Это деление обеспечивает лично – ориентированный подход в процессе учебного занятия.
- Промежуточная диагностика – проводится в середине учебного года и позволяет определить уровень обученности обучающегося.
- Итоговая диагностика – проводится в конце обучения. По её результатам определяется уровень динамики, которого достигли дети за время обучения. Основной метод диагностики – наблюдение.

В табл. 1 приводится описание процедуры отслеживания учебных результатов обучающихся.

Графа «Показатели (оцениваемые результаты)» фиксирует то, что оценивается, те требования, которые предъявляются к обучающимся в процессе освоения им программы. Содержание показателей составляют те ожидаемые результаты, которые заложены в программу. Эти показатели могут быть даны либо по основным разделам учебно-тематического плана (и тогда мы получаем развернутый вариант наблюдения за усвоением программного материала), либо по итогам каждого учебного года (обобщенный вариант).

Изложенные в систематизированном виде, они наглядно представляют то, что педагог хочет получить на том или ином этапе обучения и воспитания.

Совокупность измеряемых показателей разделена в табл. 1 на несколько групп.

1-я группа показателей — теоретическая подготовка обучающихся: что «дети будут знать»: владение специальной терминологией по тематикам программы.

2-я группа показателей — практическая подготовка обучающихся включает: начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики волейбола, воспитание умений соревноваться индивидуально

(физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, мини-волейбол).

3-я группа показателей — общеучебные умения и навыки.

Графа «Критерии» содержит совокупность признаков, на основании которых дается оценка искомых показателей (явлений, качеств) и устанавливается степень соответствия реальных знаний и умений, навыков обучающихся тем требованиям, которые заданы программой.

Графа «Степень выраженности оцениваемого качества» включает перечень возможных уровней освоения программного материала по пятибалльной шкале: низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий. В таблице дано краткое описание каждого уровня в содержательном аспекте.

В графе «Возможное количество баллов» напротив каждого уровня проставлен балл, который в наибольшей мере соответствует той или иной степени выраженности измеряемого качества.

В графе «Методы диагностики» напротив каждого из оцениваемых показателей записан способ, с помощью которого будет определяться соответствие результатов обучения и воспитания программным требованиям.

Показатели (оцениваемые результаты)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное кол-во баллов	Методы диагностики
<p><u>Теоретическая подготовка обучающихся:</u> 1.1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы).</p>	Соответствие теоретических знаний ребенка	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Минимальный уровень</i> (обучающийся не овладел знаниями, предусмотренными программой); 	1	Наблюдение, собеседование
		<ul style="list-style-type: none"> • <i>Уровень ниже среднего</i> (обучающийся овладел менее 1/2 объема знаний, предусмотренных программой) 	2	
		<ul style="list-style-type: none"> • <i>Средний уровень</i> (объем усвоенных знаний составляет более 1/2); 	3	
		<ul style="list-style-type: none"> • <i>Уровень выше среднего</i> (обучающийся освоил практически весь объем знаний, но допускает ошибки) 	4	
		<ul style="list-style-type: none"> • <i>Максимальный уровень</i> (обучающийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период). 	5	

1.2. Владение специальной терминологией.	Владение знаниями по специальной терминологии	<p><i>Минимальный уровень</i> (обучающийся не овладел знаниями, предусмотренными программой);</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Уровень ниже среднего</i> (обучающийся овладел менее ½ объема знаний, предусмотренных программой) • <i>Средний уровень</i> (объем усвоенных знаний составляет более ½); • <i>Уровень выше среднего</i> (обучающийся освоил практически весь объем знаний, но допускает ошибки) • <i>Максимальный уровень</i> (обучающийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период). 	1 2 3 4 5	Наблюдение, собеседование
<p>II. Практическая подготовка обучающихся:</p> <p>2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана программы).</p>	Следование правилам игры, развитость физических качеств в целом плане и с учетом специфики волейбола, умение соревноваться индивидуально и коллективно	<p><i>Минимальный уровень</i> (обучающийся не следует правилам игры, не способен выполнять упражнения);</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Уровень ниже среднего</i> (обучающийся не всегда следует правилам игры, способен выполнить менее ½ упражнений) • <i>Средний уровень</i> (обучающийся иногда не следует правилам игры, способен выполнить более ½ упражнений); • <i>Уровень выше среднего</i> (обучающийся допускает ошибки в упражнениях) • <i>Максимальный уровень</i> (обучающийся выполняет все упражнения правильно). 	1 2 3 4 5	Игровая практика, наблюдение

<p><u>III. Общеучебные умения и навыки обучающихся:</u></p> <p>Учебно-коммуникативные умения: Умение слушать и слышать педагога.</p>	<p>Адекватность восприятия информации и идущей от педагога</p>	<p><i>Минимальный уровень</i> (обучающийся не воспринимает информацию, идущую от педагога);</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Уровень ниже среднего</i> (обучающийся воспринимает менее ½ объема информации, идущей от педагога) • <i>Средний уровень</i> (объем воспринимаемой информации составляет более ½); • <i>Уровень выше среднего</i> (обучающийся воспринимает практически весь объем знаний, но допускает ошибки) • <i>Максимальный уровень</i> (обучающийся освоил практически весь объем знаний, данной педагогом). 	<p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5</p>	<p>Игровая практика, наблюдение</p>
---	--	--	--	-------------------------------------

Отслеживание личностного развития ребенка в процессе освоения им программы

В таблице 2 раскрывается методика отслеживания личностного развития ребенка. Тестовая диагностика личностного роста обучающегося, методика индивидуального диагностического собеседования выделяет разные параметры — ценностные отношения, личностные качества и т.д.

В предлагаемой методике отслеживание динамики нравственного развития обучающихся осуществляется по двум направлениям. Каждому направлению соответствует блок личностных качеств. Состав каждого блока отражен в таблице.

Таблица 2 построена по тому же принципу, что и табл. 1. В качестве критериев используются признаки, отражающие умение обучающихся адекватно оценивать собственные возможности, самостоятельно регулировать свое поведение и т.д.

Из методов диагностики личностных изменений используются такие: наблюдение, анкетирование, диагностические беседы, метод рефлексии, метод незаконченного предложения.

Отслеживаемые показатели (нравственные качества) объединены в 2 группы:

1-я группа показателей — организационно-волевые качества.

2-я группа показателей – ориентационные качества.

Показатель (оцениваемые результаты)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное кол-во баллов	Методы диагностики
1. Организационно – волевые качества:				
1.1. Терпение.	Способность переносить (выдержать) известные нагрузки в течение определённого времени, преодолевать трудности.	• Терпения хватает только на начало занятия.	1	Наблюдение.
		• Терпения хватает меньше чем на ½ занятия.	2	
		• Терпения хватает на ½ занятия.	3	
		• Терпения хватает больше чем на ½ занятия.	4	
		• Терпения хватает на всё занятие.	5	
1.2. Воля.	Способность активно	• Волевые усилия ребёнка	1	Наблюдение.

	побуждать себя к практически м действиям.	<p>побуждаются извне.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Чаще – извне, чем самим ребёнком. • Чаще - ребёнком, чем извне. • Часто - самим ребёнком. • Всегда – самим ребёнком. 	<p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5</p>	
1.3. Самоконтроль.	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия)	<ul style="list-style-type: none"> • Ребёнок постоянно находится под воздействием контроля извне. • Часто требуется воздействие контроля извне. • Периодически контролирует себя сам. • Часто контролирует себя сам. • Постоянно контролирует себя сам. 	<p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5</p>	Наблюдение.
2. Ориентационные качества.				
2.1. Самооценка.	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	<ul style="list-style-type: none"> • Завышенная. • Заниженная. • Нормальная. 	<p>1</p> <p>3</p> <p>5</p>	Анкетирование
2.2. Интерес к занятиям в детском объединении.	Осознанное участие ребёнка в освоении образовательной программы.	<p><i>Низкий уровень</i> (интерес к занятиям продиктован ребёнку извне. Посещаемость низкая (более 50% пропусков без уважительных причин));</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Уровень ниже среднего</i> (интерес к 	<p>1</p> <p>2</p>	Тестирование, анализ посещаемости

		<p>занятиям продиктован ребёнку извне. Посещаемость низкая (до 40% пропусков без уважительных причин));</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Средний уровень</i> (интерес периодически поддерживается самим ребёнком. Посещаемость средняя (до 20% пропусков без уважительных причин)); • <i>Уровень выше среднего</i> (интерес периодически поддерживается самим ребёнком. Посещаемость хорошая (до 10% пропусков без уважительных причин)); • <i>Высокий уровень</i> (интерес постоянно поддерживается ребёнком самостоятельно. Посещаемость отличная, нет пропусков без уважительных причин). 	3	
			4	
			5	

Формы итоговой аттестации

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании обучения по дополнительной общеобразовательной программе в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБОУ ДО «Куженерский центр дополнительного образования для детей».

Итоговая аттестация обучающихся проводится в форме контрольного занятия и

4	Прыжок в длину с места	105	115	135	120	130	150	135	145	165	150	160	180	160	170	185
5	Подтягивание верхнее															
6	Подтягивание нижнее	4	6	11	7	9	15	9	11	17	10	12	18	11	13	19
7	Наклоны вперед	+3	+5	+9	+3	+5	+11	+4	+6	+13	+5	+8	+15	+7	+9	+16
8	Отжимание	4	6	11	5	7	13	7	9	14	8	10	15	9	11	16
9	Поднимание туловища за мин.	18	21	30	24	27	36	28	30	40	31	34	43	33	36	44

Контрольно – переводные нормативы по вольной борьбе ОФП (юноши)

№ п/п	Контрольные упражнения	Базовый уровень 1,2,3,4,5,6														
		Первый год 6-8 лет			Второй год 9-10 лет			Третий год 11-12 лет			Четвертый год 13-15 лет			Пятый, шестой год 16-17 лет		
		оценка	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4
1	Бег 30 м.с	6,9	6,7	5,9	6,2	6,0	5,4	5,7	5,5	5,1						
2	Бег 60 мет-				12,0		10,5	11,0	10,8	9,9	9,6	9,2	8,2	8,8	8,5	8,0
3	Челночный бег	10,4	10,1	9,2												
4	Прыжок в длину с места	115	120	140	130	140	160	150	160	175	170	190	215	195	210	230
5	Подтягивание верхнее	2	3	4	2	3	5	3	4	7	6	8	12	9	11	14
6	Подтягивание нижнее	5	6	13	9	12	20	11	15	23						
7	Наклоны Вперед	+1	+3	+7	+2	+4	+8	+3	+5	+9	+4	+6	+11	+6	+8	+13
8	Отжимание	7	10	17	10	13	22	13	18	28	20	24	36	27	31	42
9	Поднимание туловища за мин.	21	24	35	27	32	42	32	36	46	35	39	49	36	40	50

Контрольно – переводные нормативы по вольной борьбе СПФ(девушки, юноши)

№ п/ п	Контрольные упражнения	Базовый уровень 1,2,3,4,5,6														
		Первый год 6-8 лет			Второй год 9-10 лет			Третий год 11- 12 лет			Четвертый год 13- 15лет			Пятый, шестой год 16-17лет		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
1	Забегание вокруг головы 5 раз в право 5 раз в лево(сек.)				32	30	27	29	26	24	24	22	20	22	20	18
2	Перекидка НП-кол.раз за 20 сек. УТГ-15 раз на время (сек)				7 раз	9 раз	10 раз	8 раз	10 раз	11 раз	29 сек	27 сек	25 сек	26 сек	24 сек	22 сек
3	Броски через спину подворотом 10 раз сек.										26 сек	24 сек	23 сек	24 сек	22 сек	21 сек

2.6 Методические материалы.

Методы обучения.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия – семинары по судейству, где подробно изучаются содержание правил борьбы, ситуации в схватке, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям вольной борьбы и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач используются разнообразные методы проведения занятий.

- **Словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды указания.

- **Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

- **Практические методы:**

- метод повтора упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным является метод повтора упражнений, который предусматривает многократное повторение движений, для выработки

устойчивого навыка.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально-подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Дидактические материалы

- Карточка упражнений по вольной борьбе.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в вольной борьбе.
- Правила борьбы.
- Правила судейства в вольной борьбе.
- Регламент проведения единоборств различных уровней.
- Положение о соревнованиях по вольной борьбе.

Методические рекомендации

- Рекомендации по организации безопасного проведения занятий по вольной борьбе.
- Рекомендации по организации подвижных игр с игровыми мячами.
- Рекомендации по организации работы с карточкой упражнений по вольной борьбе.
- Инструкции по охране труда.

Алгоритм учебного занятия

I Вводная часть

1. Построение (для постановки задач занятия, техники безопасности)
2. Разновидности ходьбы и бега (разогреть организм для основной части занятия)
3. Общеразвивающие упражнения (на дыхание и кровообращение)
4. Специально беговые упражнения (разогреть организм для основной части занятия)

II Основная часть

В основной части выполняются главные задачи, стоящие перед данным занятием, т. е. происходят обучение и совершенствование техники физических упражнений, выполнение тренировочной нагрузки по воспитанию физических качеств.

Выполнение задач, связанных с разучиванием техники физических упражнений большей координационной сложности, осуществляется в самом начале основной части занятия.

III Заключительная часть

1. Построение
2. Подведение итогов
3. Домашнее задание
4. Организованный уход из спортивного зала

Педагогические технологии

- лично – ориентированные;
- игровые;
- дифференцированного обучения;
- групповые;
- педагогика сотрудничества;
- технология развития критического мышления;
- здоровьесберегающая технология;
- компьютерные (новые информационные технологии);
- технология проектного обучения.

Формы организации учебного занятия

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом баскетбола, возрастных и гендерных особенностей обучающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно тренировочным (учебным) планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

2.8 Иные компоненты

Воспитательная работа

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Воспитательные задачи, содержание и формы работы определяются запросами, интересами, потребностями детей и их родителей, условиями центра, социума. При составлении плана воспитательной работы учитывались требования образовательных программ подготовки воспитанниц по оздоровительной аэробике.

Цели:

1. Формирование базовых компетентностей: социальных, коммуникативных, ценностно- смысловых и общекультурных через воспитание в детях толерантности, принятия и понимания других людей, умения позитивно с ними взаимодействовать.
2. Создание оптимальных условий для развития, саморазвития и

самореализации личности обучающегося- личности психически и физически здоровой, духовной и свободной, социально мобильной, востребованной в современном обществе.

3. Обеспечение современного качества и эффективности дополнительного образования детей на основе развития спортивных способностей, склонностей и интересов, социального самоопределения, формирование основ здорового образа жизни средствами физической культуры, выявление способных детей для участия в соревнованиях различного уровня.

Задачи воспитательной работы:

1. Воспитание обучающихся в духе демократии, личностного достоинства, уважения прав человека, гражданственности, патриотизме.

2. Развивать мотивации личности к познанию своих способностей к определенному виду спорта.

3. Содействие формированию сознательного отношения обучающихся к своей жизни, здоровью, а также жизни и здоровью окружающих людей.

4. Создание условий для участия семей обучающихся в воспитательном процессе, развитие родительских общественных объединений, повышения активности родительского сообщества.

5. Подготовка физически крепких и здоровых обучающихся, с гармоничным развитием физических и духовных сил, воспитание социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

6. Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленных на развитие их личности.

7. Осуществление планомерной подготовки юных спортсменов с целью повышения уровня физической подготовленности и их спортивного мастерства.

8. Разработать и реализовать систему мониторинга эффективности воспитательного процесса.

Основные направления воспитания и социализации:

1. Воспитание гражданственности, патриотизма, социальной ответственности и компетентности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.

2. Воспитание нравственных качеств: честности, доброжелательности, терпимости, коллективизма, дисциплинированности, выдержки и самообладания.

3. Воспитание волевых качеств: настойчивость, смелость, упорство, терпеливость. 4. Формирование ценностного отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни. 5. Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде (экологическое воспитание).

6. Воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях, основ эстетической

культуры (эстетическое воспитание, аккуратность), воспитание трудолюбия. Все направления воспитания и социализации важны, дополняют друг друга и обеспечивают развитие личности на основе отечественных духовных, нравственных и культурных традиций.

Принципы воспитательного процесса:

Принцип ориентации на идеал. Идеалы определяют смыслы воспитания, то, ради чего оно организуется. Идеалы сохраняются в традициях и служат основными ориентирами человеческой жизни, духовно-нравственного и социального развития личности. Аксиологический принцип. Принцип ориентации на идеал интегрирует социально педагогическое пространство образовательного учреждения. Аксиологический принцип позволяет его дифференцировать, включить в него разные общественные субъекты. В пределах системы базовых национальных ценностей общественные субъекты могут оказывать школе содействие в формировании у обучающихся той или иной группы ценностей.

Принцип следования нравственному примеру. Следование примеру — ведущий метод воспитания. В примерах демонстрируется устремлённость людей к вершинам духа, персонифицируются, наполняются конкретным жизненным содержанием идеалы и ценности. Особое значение для духовно-нравственного развития обучающегося имеет пример учителя.

Принцип диалогического общения со значимыми другими. В формировании ценностей большую роль играет диалогическое общение подростка со сверстниками, родителями, тренером-преподавателем и другими значимыми взрослыми. Наличие значимого другого в воспитательном процессе делает возможным его организацию на диалогической основе. Диалог исходит из признания и безусловного уважения права воспитанника свободно выбирать и сознательно присваивать ту ценность, которую он полагает как истинную. Диалог не допускает сведения нравственного воспитания к морализаторству и монологической проповеди, но предусматривает его организацию средствами равноправного межсубъектного диалога. Выработка личностью собственной системы ценностей, поиски смысла жизни невозможны вне диалогического общения подростка с значимым другим.

Принцип идентификации. Идентификация — устойчивое отождествление себя с значимым другим, стремление быть похожим на него. В подростковом возрасте идентификация является ведущим механизмом развития ценностно-смысловой сферы личности. Духовно-нравственное развитие личности подростка поддерживается примерами. В этом случае срабатывает идентификационный механизм — происходит проекция собственных возможностей на образ значимого другого, что позволяет подростку увидеть свои лучшие качества, пока

ещё скрытые в нём самом, но уже осуществившиеся в образе другого. Идентификация в сочетании со следованием нравственному примеру укрепляет совесть — нравственную рефлексию личности, мораль — способность подростка формулировать собственные нравственные обязательства, социальную ответственность — готовность личности поступать в соответствии с моралью и требовать этого от других.

Принцип полисубъектности воспитания и социализации. В современных условиях процесс развития, воспитания и социализации личности имеет полисубъектный, многомерно деятельностный характер. Ребёнок включён в различные виды социальной, информационной, коммуникативной активности, в содержании которых присутствуют разные, нередко противоречивые ценности и мировоззренческие установки. Эффективная организация воспитания и социализации возможна при условии согласования (прежде всего, на основе общих духовных и общественных идеалов, ценностей) социально-педагогической деятельности различных общественных субъектов: школы, семьи, учреждений дополнительного образования, культуры и спорта, традиционных религиозных и общественных организаций и др. При этом деятельность образовательного учреждения, педагогического коллектива школы в организации социально-педагогического партнёрства должна быть ведущей, определяющей ценности, содержание, формы и методы воспитания и социализации обучающихся в учебной, внеучебной, внешкольной, общественно значимой

деятельности.

Принцип совместного решения личностно и общественно значимых проблем. Личностные и общественные проблемы являются основными стимулами развития человека. Их решение требует не только внешней активности, но и существенной перестройки внутреннего душевного, духовного мира личности, изменения отношений личности к явлениям жизни.

Воспитание — это оказываемая значимым другим педагогическая

поддержка процесса развития личности воспитанника в процессе совместного решения стоящих перед ним личностно и общественно значимых проблем.

Принцип системно-деятельностной организации воспитания. Один из основателей системно-деятельностного подхода - А.И. Леонтьев - определял воспитание как преобразование знания о ценностях в реально действующие мотивы поведения. Принятие ребенком ценностей происходит через его собственную деятельность, педагогически организованное сотрудничество с тренером, учителями, родителями, сверстниками, другими значимыми для него субъектами. Воспитание как деятельность должно охватывать все виды образовательной деятельности: учебно-тренировочной, соревновательной,

досуговой. Для решения воспитательных задач обучающиеся вместе с педагогами, родителями, иными субъектами культурной, гражданской жизни обращаются к содержанию:

- дисциплин спортивной школы;
- произведений искусства;
- периодической печати, публикаций, радио- и телепередач, отражающих современную жизнь;
- истории, традиций и современной жизни своей Родины, своего края, своей семьи;
- жизненного опыта своих родителей и прародителей;
- общественно полезной, лично значимой деятельности в рамках педагогически организованных социальных и культурных практик.

Планируемые результаты:

- У обучающихся сформированы представления о базовых национальных ценностях российского общества;
- Обучающиеся активно включены в коллективную спортивную и творческую деятельность, ориентированную на общечеловеческие и национальные ценности.
- Занятость обучающихся в учебно-тренировочном процессе и участие в соревновательной деятельности направлена на развитие мотивации личности к познанию и творчеству.
- Повышено профессиональное мастерство тренеров-преподавателей и мотивация к самообразованию, благодаря чему увеличилась эффективность воспитательной работы в группах.
- Система мониторинга эффективности воспитательного процесса позволяет своевременное выявление и анализ изменений, происходящих в воспитательном процессе, и факторов, вызывающих их.
- Разработать и реализовать систему работы образовательного учреждения по повышению педагогической культуры родителей (законных представителей).
- Повышена педагогическая культура родителей, система работы способствует раскрытию творческого потенциала родителей, совершенствованию семейного воспитания на примерах традиций семьи, усилению роли семьи в воспитании детей.

ПРОГРАММА МОНИТОРИНГА ЭФФЕКТИВНОСТИ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Цель проведения мониторинга - отслеживание динамики воспитательного процесса для управления качеством воспитания.

Задачи мониторинга:

1. Непрерывное наблюдение за состоянием воспитательного процесса в ДОУ.
2. Своевременное выявление и анализ изменений, происходящих в воспитательном процессе, и факторов, вызывающих их.

3. Предупреждение негативных тенденций в организации воспитательного процесса.
4. Осуществление краткосрочного прогнозирования развития важнейших процессов на уровне образовательного учреждения.
5. Оценка эффективности и полноты реализации методического обеспечения воспитания.
6. Выявление реального состояния воспитательного процесса с учетом конкретных критериев, показателей, поставленных задач.

Принципы мониторинга:

1. Принцип непрерывности.
2. Принцип научности.
3. Принцип воспитательной целесообразности.
4. Принцип диагностико-прогностической направленности.
5. Принцип целостности, преемственности процессов слежения, диагностики, прогнозирования образовательного процесса.

Содержание диагностики состояния воспитательной деятельности:

Целью воспитательной работы школы в 2021 - 2022 учебном году является формирование ключевых компетенций через систему воспитательной работы. В соответствии с этим,

основное направление мониторинга - изучение уровня воспитанности обучающихся как интегративного свойства личности, характеризующегося совокупностью достаточно сформированных личностных качеств, в обобщенной форме отражающих систему социальных отношений человека.

Непосредственным и основным организатором учебно-воспитательной работы в отделении является тренер-преподаватель. Эффективность работы тренера-преподавателя отслеживается по двум группам критериев:

Первая группа - результативные критерии, показывающие, насколько эффективно реализуются целевые и социально-психологические функции. Результативные показатели отражают тот уровень, которого достигают воспитанницы педагога в своем социальном развитии. Процессуальные же показатели (вторая группа) раскрывают то, как осуществляется педагогическая деятельность и общение педагога, как реализуется в процессе труда его личность, каковы его работоспособность, а также какие процессы деятельности общения обучающихся он организует. Данные критерии берутся за основу при реализации третьего направления мониторинга - отслеживание эффективности профессиональной деятельности тренера-преподавателя.

**Календарный план воспитательной работы
на 2022-2023 учебный год**

№	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения
1.	Проведение родительских собраний в учебной группе	Воспитательная	октябрь, март
2.	Проведение бесед с обучающимися учебных групп по технике безопасности (на занятиях, на спортплощадках, в лесу, на воде, в походе и т.д.)	Воспитательная, образовательная	сентябрь, май
3.	Проведение бесед о дисциплине, культуре речи, этики поведения воспитанников на учебных занятиях, на УТС, в спортивном лагере и т.д.	Воспитательная Познавательная	В течение года
4.	Проведение бесед о гигиене, спортивной одежде, спортивной обуви занимающихся	Воспитательная, образовательная	в течение года
5.	Проведение бесед о валеологической культуре обучающихся (здоровом образе жизни о вредных привычках, склонностях)	Воспитательная, образовательная	рабочий план-график
6.	Беседа с обучающимися «Самоконтроль при занятиях спортом»	Воспитательная, познавательная, образовательная	ноябрь
7.	Просмотр учебных фильмов, соревнований различного уровня	Познавательная, образовательная Воспитательная	в течение учебного года
8.	Проведение бесед и практических занятий с обучающимися по привитию инструкторских и судейских навыков	Образовательная Воспитательная (развитие профессиональных качеств)	рабочий план-график
9.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитательная (товарищество, коллективизм)	в течение года
11.	Организация встреч с ветеранами спорта, с мастерами спорта различных видов спорта.	Познавательная Воспитательная (патриотизм, гражданственность, целеустремленность, духовная нравственность, сила воли и т.д.)	в течение учебного года
12.	Проведение велопробегов, посещение музеев, выставок,	Воспитательная (нравственная, эстетическая, коллективизм,	в условиях летнего пришкольного лагеря

	кинофильмов	товарищество, ответственность)	
13.	Проведение конкурсов, эстафет, внутришкольных спартакиад, традиционных соревнований	Воспитательная (нравственная, эстетическая, коллективизм, товарищество, ответственность)	в течение учебного года
14.	Привлечение игроков в сборные команды района	Воспитательная (нравственная, эстетическая, коллективизм, товарищество, ответственность)	в течение учебного года

2.8 Список литературы и электронных источников

Нормативные документы

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 18 сентября 2020 г. № 1490 «О лицензировании образовательной деятельности» (вместе с «Положением о лицензировании образовательной деятельности»);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».

Список литературы:

1. Алиханов И.И. Техника вольной борьбы.- М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2003.
2. Галковского Н.М. Вольная борьба. –М.: Изд. «Пособие для секций

- коллективов физкультуры», 2002.
3. Галькувский Н.М. Спортивная борьба. – М., 2005.
 4. Грузных Г.М. Борьба вольная. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: Детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2003.
 5. Журулин Н. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. –М., 2005.
 6. Катулин А.З. Спортивная борьба. – М., 2005.
 7. Матушак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы: Учебное пособие. – М., 2005.
 8. Миндиашвили Д.Г. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. – М., 2005.
 9. Мягченков Н.И. Классическая и вольная борьба: Справочник. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004.
 10. Подливаев Б.А. Вольная борьба. – М.: Изд. «Советский спорт», 2003.
 11. Попов А. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. – М., 2005.
 12. Преображенский С.А. Спортивная борьба: Ежегодник. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004 .
 13. Сорванов В.А. Тренировка в спортивной борьбе.- М., 2003.
 14. Тулупов В. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. – М., 2005.
 15. Усмангалиев М. Ж. Борьба вольного стиля. – М., 2001.
 16. Чионов Н. Г. Классическая и вольная борьба. Справочник. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004.
 17. Школьников Р.А. Борьба вольного стиля. – М.: Изд. «Пособие для секций коллективов физкультуры», 2005
 18. Видеоурок –Тренировка по вольной борьбе для детей младшего возраста
<https://www.youtube.com/watch?v=5AZ3gE81M9o>
 19. Уроки вольной борьбы для начинающих
<https://vse-kursy.com/read/579-uroki-volnoi-borby-video-dlya-samostoyatel'nogo-obucheniya.html>

