

## ДООП «Вольная борьба «Путь к совершенству»

**Составитель:** Суханов Д.В. тренер-преподаватель.

**Направленность:** физкультурно-спортивная направленность.

**Уровень усвоения:** продвинутый

**Форма обучения по ДООП:** очная

**Полный срок реализации программы:** 2 года обучения

**Объём реализации программы:** 672 часа

**Адресат программы:** учащиеся 12–18 лет, (требуется справка врача о допуске к данному виду спорта).

**Актуальность:** учебный процесс способствует физическому, психологическому и социально – культурному становлению учащихся путем создания условий для развития осознанной потребности в занятиях физическими упражнениями и повышения уровня физической подготовленности, ведения здорового образа жизни, участия учащихся в соревновательной и социально – культурной деятельности.

Программа «Вольная борьба «Путь к совершенству» разработана в целях развития и совершенствования физических качеств учащихся, прошедших обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Вольная борьба» или ранее обучавшихся в других спортивных объединениях вольной борьбы и пожелавших продолжить повышение спортивного мастерства.

В основе программы лежит идея: развития обучающихся, стремящихся к личным спортивным достижениям и творческому спортивному самовыражению; развития положительной мотивации к занятиям спортом; организации целенаправленного общения и занятости подростков во внеурочное время. Программа составлена с учётом общедидактических принципов и ведущих положений педагогики, психологии, теории и методики физического воспитания и развития воспитанников. Предусмотрен комплексный подход к отбору программного содержания и методики проведения занятий по вольной борьбе.

**Цель программы:** Удовлетворение потребностей обучающихся в совершенствовании физического развития, морально – волевых качеств и здоровом образе жизни средствами вольной борьбы.

**Задачи программы:**

- учить контролировать свои физические возможности;
- учить правильной внутренней концентрации в период участия в соревнованиях;
- учить ведению судейства на соревнованиях;
- совершенствовать умения и навыки техники и тактики вольной борьбы, ведения схватки;
- развивать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия;
- развивать коммуникативные навыки;

- развить и совершенствовать основные физические качества: гибкость, силу, быстроту, выносливость, координацию;
- развивать устойчивую мотивацию к занятиям и познавательную активность;
- развивать психологическую устойчивость, готовность спортсменов к достижению максимально высоких результатов на соревнованиях;
- воспитывать морально – волевые качества у юного спортсмена;
- воспитывать потребность к труду, целеустремленность;
- воспитывать гражданско – патриотические чувства и стремление к защите Родины;
- способствовать профилактике школьной неуспешности обучающихся.

Программа разработана с учетом следующих нормативных документов и локальных актов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

5. Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

6. Приказ Министерства образования и науки РФ и министерства просвещения РФ от 05.08.2020г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

7. Устав краевого государственного автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр развития творчества детей (Региональный модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края)»;

8. Приказ КГАОУ ДО РМЦ от 26.05.2023 № 218П «Об утверждении Положения о дополнительной общеобразовательной программе в Хабаровском крае».

**Программа предусматривает следующие результаты, достижения учащихся за период реализации программы.**

**Предметные:**

*Учащиеся:*

- усовершенствуют технику вольной борьбы, приобретут опыт выступления на соревнованиях регионального, краевого, всероссийского уровня;
- разовьют выносливость, гибкость, ловкость, психологическую устойчивость;
- будут знать основные виды стоек и схваток единоборств (в объемах программы);
- выполнят разрядные нормативы (80% – второй юношеский разряд).

**Личностные:**

*Учащиеся:*

- будут стремиться доводить схватки до победного конца;
- будут проявлять патриотические чувства и гражданскую позицию;
- будут уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи (приема, схватки, атаки);

**Метапредметные:**

*Учащиеся:*

- разовьют коммуникативные качества личности с учетом индивидуальных особенностей;
- будут организовывать спортивное сотрудничество и совместную деятельность с тренером и сверстниками; работать индивидуально, в парах и в группе; – усовершенствуют коммуникативные навыки;
- будут соотносить свои действия с планируемыми результатами, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией (схватки).

Форма представления результата: сдача нормативов, участие в соревнованиях.