

Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр развития творчества детей (Региональный
модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края)»
Региональный центр детско-юношеского туризма

Рассмотрена
на заседании научно-
методического совета
Центра
Протокол № 3
от «30» июня 2023 г.



М.В. Кацупий
«3» июля 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Вольная борьба»

Уровень освоения: продвинутый
Возраст учащихся: 10 – 16 лет
Срок реализации: 2 года

Составитель:
Шаманиди Александр Иванович,
тренер-преподаватель

г. Хабаровск
2023 год

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
« Вальс как борьба »

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель

директора СП по УВР ¹

название СП

подпись

Ф.И.О.

Методист СП²

название СП

подпись

Ф.И.О.

Составитель (составители) ДООП:

Шамангина А.И.

Ф.И.О.

подпись

Трекер - преподаватель

должность

Заключение: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа соответствует требованиям к разработке ДООП и рекомендована к реализации решением ИМС от «30» июня 2023г., протокол № 3.

¹ Указывается, если данная должность введена в штатную структуру СП Центра.

² Методист, сопровождающий процесс разработки и оказывающий консультационную помощь педагогу при реализации ДООП.

Раздел № 1 Комплекс основных характеристик

1.1. Пояснительная записка

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».

Актуальность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Вольная борьба»** одноуровневого типа, продвинутого уровня освоения и имеет **физкультурно-спортивную направленность**, так как содержание программного материала предполагает совершенствование умений и навыков по вольной борьбе.

Актуальность программы состоит в том, что 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 *одноуровневого типа*, продвинутого уровня освоения ориентирована на совершенствование знаний, умений и навыков по вольной борьбе.

Программа «Вольная борьба» разработана в целях развития и совершенствования физических качеств учащихся, прошедших обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Вольная борьба» базового уровня 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 обще-дидактических 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.

Адресат программы. Программа ориентирована на учащихся с 15 до 17 лет, прошедших обучение по программе «Вольная борьба» базового уровня или в другом физкультурно–спортивном объединении «Вольная борьба», имеющих юношеский или взрослый разряд. В этом возрасте наблюдается высокая потребность в двигательной активности. Движения становятся более осмысленными и управляемыми, но в целом сохраняются еще черты, типичные для предыдущих возрастных периодов, – высокая эмоциональная значимость. Усиливается волевая регулируемость двигательной активности, учащиеся способны преодолевать определенные трудности физического и психического свойства.

Группа продвинутого уровня подготовки формируется по возрасту и степени подготовленности учащихся, ориентируясь на смены обучения в школе (допускается занятие в группе детей разного возраста в возрастных пределах старшей школы, без делений по гендерному признаку, с дифференцированным подходом).

Форма обучения по ДООП: очная.

Срок освоения программы - 2 года.

Занятия в каждой группе проводятся 3 раза в неделю по два-три академических часа (всего педагогическая нагрузка 8 часов в неделю) с перерывом между академическими часами 10 минут.

Наполняемость групп:

I год обучения – 12 учащихся.

II год обучения – 12 учащихся.

Режим занятий и объем программы

Период	Продолжительность занятия	Кол-во занятий в	Кол-во часов в	Кол-во недель	Кол-во часов в год
--------	---------------------------	------------------	----------------	---------------	--------------------

		неделю	неделю		
1 год обучения	2-3 часа	3	8 часов	42	336 часов
2 год обучения	2-3 часа	3	8 часов	42	336 часов
Всего:					672 часа

Формы организации образовательного процесса:

- фронтальная;
- групповая (обще – групповая и малыми группами)
- парная;
- индивидуальная.

Формы проведения занятий (тренировок):

- комплексное занятие;
- учебно–тренировочные занятия;
- тестирование, контрольные занятия;
- соревновательное (участие в схватках иматчевых встречах);
- спортивно–игровое;
- открытое занятие;
- тренировочные сборы.

1.2. Цель и задачи программы

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

Задачи:

- 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;
- повысить уровень физической и функциональной подготовленности.
- 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.

1.3. Содержание программы Учебный план 1-го года обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Мир физкультуры и спорта. Техника безопасности. Знакомство с программой.	6	2	4
2	Развитие и совершенствованиенавыков здорового образа жизни	3	3	
3	Общефизическая подготовка (далее– ОФП)	105	10	95
4	Специальная физическая подготовка (далее– СФП)	105	10	95
5	Технико – тактическая подготовка	48	3	45
6	Организация, проведение и участие в соревнованиях, схватки соревновательного характера.	63	9	54
7	Контрольные испытания. Итоговое занятие	6		6
Итого:		336	37	299

Содержание учебного плана 1–го года обучения

Раздел 1. Мир физкультуры и спорта

Теория: Инструктажи по технике безопасности. Знакомство с программой. Задачи учащихся. Правила судейства. Крупнейшие соревнования по вольной борьбе. Почетные спортивные звания и спортивные разряды. Национальные виды борьбы народов России.

Практика: Ошибки при судействе. Крупнейшие соревнования по вольной борьбе в городе и регионе. Обследование здания на предмет эвакуации и т.д. на выездных соревнованиях.

Раздел 2. Развитие и совершенствованиенавыков здорового образа жизни

Теория: Уточняющие знания о строении и функциях организма человека. Уточняющие знания овлиянии физическихупражнений на организм занимающихся. Роль центральной и периферической нервной системы в деятельности организма человека. Костная система, как связаны аппарат и мышцы, их строение и взаимодействия.Уточняющие знанияо кровообращении, значении крови,сердце и сосудах. Дыхание и обмен веществ, значение дыхания для жизнедеятельности организма.Врачебный контроль, самоконтроль. Личная гигиена борца: режим дня, режим питания и питьевой режим, отдых и сон.Закаливание организма юного спортсмена.Понятие об утомлении и переутомлении.Дневник самоконтроля.Понятие о травмах.Предупреждение спортивных травм и оказание первой помощи.

Практика: Оказание первой помощи при травмах.

Раздел 3. Общая физическая подготовка

Теория: Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности и к защите Отечества. Положения о спортивной классификации. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания и кровообращения.

Практика: Кроссы. Подвижные игры. Выполнение упражнений на совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания и кровообращения. Легкая атлетика. Спортивные и подвижные игры.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка

Теория: Уточнение понятий по специальной физической подготовке. Расширение, усложнение, освоение технического арсенала борцов. Захваты.

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя. Характеристика. Обучение умению использовать дистанции, контролю действий противника.

Практика: Гимнастика. Захваты: одной или двумя руками; захваты для поддержания активности; захваты как способ связи элементов техники и тактики; захваты для реализации приема, атаки, защиты, контратаки.

Лазание. Лазание по гимнастической стенке; по наклонно поставленной скамейке; лазание по канату с помощью ног в два и три приема, на скорость, без помощи ног; перелезание через препятствия: снаряды, лабиринт. Силовые упражнения. Висы, упоры, преодоление полосы препятствий. Мальчики – подтягивание из виса, подъём из виса в упор с переворотом, подъём силой на перекладине. Девочки – сгибание и разгибание рук в упоре на скамейке, на полу. Упражнения на преодоление собственного веса: для мышц верхнего плечевого пояса – отжимание из различных положений, продвижение вперёд в упоре лёжа 3 – 5 м; для мышц туловища – упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лёжа на матах (в т.ч. в парах); для мышц нижних конечностей – приседания на одной и двух ногах, упражнения для мышц голени – стоя на возвышении.

Акробатические упражнения. Кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках. Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине. Перекаты в сторону из положения лёжа и упора стоя на коленях. Перекаты вперёд, назад прогнувшись, лёжа на бёдрах, с опорой и без опоры рук. Из положения стоя на коленях перекат вперёд прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись стоя на лопатках. Стойка 10 на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Кувырок вперёд из упора присев и со «старта пловца». Кувырок вперёд с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперёд из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперёд. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперёд и назад. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. «Мост» из положения лёжа, стоя с помощью партнёра и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега.

Тренировочные схватки. Перевороты с места через голову; упражнения на мосту с партнером, с гирями, мячом, чучелом; упражнения для укрепления мышц шеи; упражнения с партнером, уходы с места; подводящие упражнения для бросков через спину; подводящие упражнения для бросков назад в стойке;

подводящие упражнения для подсадки, зацепов, подхватов, отхватов; удары по набивному мячу; перетягивание из положения стоя, перетягивание из упора лежа; выталкивание из круга: «Петушиный бой», «Борьба за захват туловища», «Борьба за предмет».

Раздел 5. Техника – тактическая подготовка

Теория: Углубление понятий о технике и тактике вольной борьбы. Положения в борьбе (стойки, портер, мат), акценты на напряжение и расслабление групп мышц. Приемы борьбы в партере (перевороты, броски). Сущность и значение тактики в борьбе, взаимодействие в технике и тактике при обучении. Виды тактики (наступательная, активно – оборонительная) умение отдыхать в процессе схватки. Типы схватки и тактические установки на борьбу с определенным противником.

Практика: Техника – тактическое совершенствование. Участие во внутренних соревнованиях.

Раздел 6. Организация, проведение и участие в соревнованиях, учебные схватки соревновательного характера

Теория: Виды соревнований: личные, лично – командные, командные. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием. Определение мест в соревнованиях. Возрастные группы участников.

Практика: Оценки приемов борьбы. Запрещенные приемы и неправильная борьба. Борьба в партере. Борьба на краю ковра. Состав судейской комиссии, основные документы, оборудование мест соревнований.

Раздел 7. Контрольные испытания

Теория: Выполнение тестов.

Практика: Сдача контрольных нормативов. Итоговые занятия.

Планируемые результаты 1го года обучения

Предметные результаты

Учащиеся:

- усовершенствуют технику вольной борьбы, приобретут опыт выступления на соревнованиях регионального, краевого, всероссийского уровня;
- будут уметь оперировать специфическими терминами ОФП и СФП, судейства вольной борьбы;
- будут придерживаться безопасного поведения в схватках;
- будут самостоятельно выполнять упражнения для развития опорно – двигательного аппарата.

Личностные результаты

Учащиеся:

- будут уважительно относиться к соперникам по схваткам;
- будет развита познавательная активность и интерес к занятиям вольной борьбой.

Метапредметные результаты

Учащиеся:

- будут придерживаться безопасного поведения в социуме;
- будут соблюдать гигиенические нормы и требования;
- будут организовывать спортивное сотрудничество и совместную деятельность с тренером и сверстниками; работать индивидуально, в парах и в группе;
- усовершенствуют коммуникативные навыки.

Учебный план 2–й год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Мир физкультуры и спорта. Техника безопасности. Знакомство с программой.	6	2	4
2	Развитие и совершенствованиенавыков здорового образа жизни	3	3	
3	Общефизическая подготовка (далее–ОФП)	105	5	100
4	Специальная физическая подготовка (далее–СФП)	105	5	100
5	Технико – тактическая подготовка	59	3	56
6	Организация, проведение и участие в соревнованиях, схватки соревновательного характера.	52	9	43
7	Контрольные испытания. Итоговое занятие	6		6
	Итого:	336	27	309

Содержание учебного плана 2–й год обучения

Раздел 1. Мир физкультуры и спорта

Теория: Инструктажи по технике безопасности. Ознакомление с программой занятий. Задачи учащихся. Правила судейства. Крупнейшие соревнования по вольной борьбе. Почетные спортивные звания и спортивные разряды. Национальные виды борьбы народов России.

Практика: Ошибки при судействе. Характеристика вольной борьбы, значение и место ее в системе физического воспитания. Крупнейшие соревнования по вольной борьбе в городе и регионе. Обследование здания на предмет эвакуации и т.д. на выездных соревнованиях.

Раздел 2. Развитие и совершенствование навыков здорового образа жизни

Теория: Уточняющие знания о строении и функциях организма человека. Уточняющие знания о влиянии физических упражнений на организм занимающихся. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Костная система, как связаны аппарат и мышцы, их строение и взаимодействия. Уточняющие знания о кровообращении, значении крови,

сердце и сосудах. Дыхание и обмен веществ, значение дыхания для жизнедеятельности организма. Врачебный контроль, самоконтроль. Личная гигиена борца: режим дня, режим питания и питьевой режим, отдых и сон. Закаливание организма юного спортсмена. Понятие об утомлении и переутомлении. Дневник самоконтроля. Понятие о травмах. Предупреждение спортивных травм и оказание первой помощи.

Практика: Оказание первой помощи при травмах. Ведение дневника самоконтроля.

Раздел 3. Общая физическая подготовка

Теория: Уточнение влияния занятий физическими упражнениями на структурную нервную систему. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности и к защите Российского государства. Коллектив физической культуры – основное звено самостоятельного физкультурного движения. Спорт в России. Почетные спортивные звания и спортивные разряды. Положения о спортивной классификации. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, и кровообращения

Практика: Кроссы. Подвижные игры. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, и кровообращения. Легкая атлетика. Спортивные и подвижные игры.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка

Теория: Уточнение понятий по специальной физической подготовке. Расширение, усложнение, освоение технического арсенала борцов.

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя. Характеристика. Обучение умению использовать дистанции, контролю действий противника. Захваты одной или двумя руками. Захваты для поддержания активности. Захваты как способ связи элементов техники и тактики. Захваты для реализации приема, атаки, защиты, контратаки.

Практика: Гимнастика. Лазание. Лазание по гимнастической стенке; по наклонно поставленной скамейке; лазание по канату с помощью ног в два и три приема, на скорость, без помощи ног; перелезание через препятствия: снаряды, лабиринт. Силовые упражнения. Висы, упоры, преодоление полосы препятствий. Мальчики – подтягивание из виса, подъём из виса в упор переворотом, подъём силой на перекладине. Девочки – сгибание и разгибание рук в упоре на скамейке, на полу. Упражнения на преодоление собственного веса: для мышц верхнего плечевого пояса – отжимание из различных положений, продвижение вперёд в упоре лёжа 3 – 5 м; для мышц туловища – упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лёжа на матах (в т.ч. в парах); для мышц нижних конечностей – приседания на одной и двух ногах, упражнения для мышц голени – стоя на возвышении.

Акробатические упражнения. Кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках. Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине. Перекаты в сторону из положения лёжа и упора стоя на коленях. Перекаты вперёд, назад прогнувшись, лёжа на бёдрах, с опорой и без опоры рук. Из положения стоя на коленях перекат вперёд прогнувшись. Перекаты назад в группировке и

согнувшись стоя на лопатках. Стойка 10 на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Кувырок вперёд из упора присев и со «старта пловца». Кувырок вперёд с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперёд из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперёд. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперёд и назад. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. «Мост» из положения лёжа, стоя с помощью партнёра и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега. Тренировочные схватки. Перевороты с места через голову; упражнения на мосту с партнером, с гириями, мячом, чучелом; упражнения для укрепления мышц шеи; упражнения с партнером, уходы с места; подводящие упражнения для бросков через спину; подводящие упражнения для бросков назад в стойке; подводящие упражнения для подседки, зацепов, подхватов, отхватов; удары по набивному мячу; перетягивание из положения стоя, перетягивание из упора лежа; выталкивание из круга: «Петушиный бой», «Борьба за захват туловища», «Борьба за предмет».

Раздел 5. Техника – тактическая подготовка

Теория: Понятие о технике и тактики. Основы положения в борьбе (стойки, портер, мат). Приемы борьбы в партере (перевороты, броски). Сущность и значение тактики в борьбе, взаимодействие в технике и тактике при обучении. Виды тактики (наступательная, активно – оборонительная) умение отдыхать в процессе схватки. Типы схватки и тактические установки на борьбу с определенным противником.

Практика: Техника – тактическое совершенствование.

Раздел 6. Организация, проведение и участие в соревнованиях, схватки соревновательного характера

Теория: Виды соревнований: личные, лично – командные, командные. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием. Определение мест в соревнованиях. Возрастные группы учеников.

Практика: Оценки приемов борьбы. Запрещенные приемы и неправильная борьба. Борьба в партере. Борьба на краю ковра. Состав судейской комиссии, основные документы, оборудование мест соревнований.

Раздел 7. Контрольные испытания

Теория: Выполнение тестов.

Практика: Сдача контрольных нормативов. Итоговые занятия.

Планируемые результаты 2го года обучения

Предметные результаты

Учащиеся:

- повысят контрольные нормативы по общей физической подготовке, спортивные результаты, разрядные нормативы по специальной физической подготовке;
- разовьют выносливость, гибкость, ловкость, психологическую устойчивость;
- будут знать основные виды стоек и схваток единоборств (в объемах программы);

–выполняют разрядные нормативы (80%–второй юношеский разряд).

Личностные результаты

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 результаты

Учащиеся:

- разовьют коммуникативные качества личности с учетом индивидуальных особенностей;
- будут уметь самостоятельно планировать свой режим дня и время на выполнения тренировочных заданий;
- 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).

Раздел № 2. Комплекс организационно–педагогических условий:

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график (общий)

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	01.09. 2023 г.	12.07. 2024 г.	42	126	336	3 раза в нед. по 2-3 часа
2 год обучения	01.09. 2024 г.	12.07. 2025 г.	42	126	336	3 раза в нед. по 2-3 часа

Календарный учебный график 1-го года обучения, на 2023-2024 гг.

№	Дата проведения	Количество часов	Тема занятия
1		3	Мир физкультуры и спорта. Правила Т.Б.(подготовка ко дню открытых дверей) Диагностика (подтягивание)
2		2	СФП Диагностика Подвижные игры (футбол)
3		3	Мир физкультуры и спорта. ОФП Диагностика (отжимание)
4		3	СФП Кроссы (2км)

5		2	Мир физкультуры и спорта. ОФП Развитие и совершенствование навыков здорового образа жизни
6		3	СФП (отработка броска «Бедро») Кроссы и подвижные игры)
7		3	Мир физкультуры и спорта. ОФП Развитие и совершенствование навыков здорового образа жизни
8		2	СФП (отработка броска «Бедро») Кроссы и подвижные игры
9		3	Мир физкультуры и спорта. ОФП Диагностика (прыжки сместа в длину)
10		3	Мир физкультуры и спорта. СФП(отработка броска «Бедро») Развитие и совершенствование навыков здорового образа жизни
11		2	Мир физкультуры и спорта. ОФП Диагностика (прыжки с места в длину)
12		3	СФП (отработка броска «Мельница»)
13		3	Мир физкультуры и спорта. ОФП Диагностика (прыжки с места в длину)
14		2	СФП (отработка броска «Мельница»)
15		3	Мир физкультуры и спорта. ОФП Диагностика (прыжки с места в длину)
16		3	СФП (отработка броска «Мельница»)
17		2	Мир физкультуры и спорта. ОФП Диагностика (прыжки с места в длину)
18		3	СФП (отработка броска «Мельница»)
19		3	Мир физкультуры и спорта. ОФП Диагностика (прыжки с места в длину)
20		2	СФП (отработка броска «Мельница»)
21		3	Мир физкультуры и спорта. ОФП (Метание набивного мяча)
22		3	СФП (отработка броска «Кочерга») Развитие и совершенствование навыков
23		2	Мир физкультуры и спорта. ОФП (Метание набивного мяча)
24		3	СФП (отработка броска «Кочерга») Развитие и совершенствование навыков
25		3	Мир физкультуры и спорта. ОФП (Метание набивного мяча)
26		2	СФП (отработка броска «Кочерга») Развитие и совершенствование навыков
27		3	Мир физкультуры и спорта. ОФП (Метание набивного мяча)
28		3	СФП (отработка броска «Кочерга») Развитие и совершенствование навыков
29		2	Мир физкультуры и спорта. ОФП (Метание набивного мяча)
30		3	СФП (отработка броска «Кочерга») Развитие и совершенствование навыков

31		3	ОФП (Приседание с соперником)
32		2	СФП (отработка приемов в партере «Верхний плечевой пояс») Развитие и совершенствование навыков
33		3	ОФП (Приседание с соперником)
34		3	СФП (отработка приемов в партере «Верхний плечевой пояс») Развитие и совершенствование навыков
35		2	ОФП (Приседание с соперником)
36		3	СФП (отработка приемов в партере «Верхний плечевой пояс») Развитие и совершенствование навыков
37		3	ОФП (Приседание с соперником)
38		2	СФП (отработка приемов в партере «Верхний плечевой пояс») Развитие и совершенствование навыков
39		3	ОФП (Приседание с соперником)
40		3	СФП (отработка приемов в партере «Верхний плечевой пояс») Развитие и совершенствование навыков
41		2	ОФП (работа на поясничный отдел)
42		3	СФП (отработка приемов в партере «Крест») Развитие и совершенствование навыков
43		3	ОФП (работа на поясничный отдел)
44		2	СФП (отработка приемов в партере «Крест») Развитие и совершенствование навыков
45		3	ОФП (работа на поясничный отдел)
46		3	СФП (отработка приемов в партере «Крест») Развитие и совершенствование навыков
47		2	ОФП (работа на поясничный отдел)
48		3	СФП (отработка приемов в партере «Крест») Развитие и совершенствование навыков
49		3	ОФП (работа на поясничный отдел)
50		2	СФП (отработка приемов в партере «Крест») Развитие и совершенствование навыков
51		3	ОФП (работа на укрепление пресса)
52		3	СФП (отработка приемов в партере, сочетание верхнего и нижнего плечевого пояса) Развитие и совершенствование навыков
53		2	ОФП (работа на укрепление пресса)
54		3	СФП (отработка приемов в партере, сочетание верхнего и нижнего плечевого пояса) Развитие и совершенствование навыков
55		3	ОФП (работа на укрепление пресса)
56		2	СФП (отработка приемов в партере, сочетание верхнего и нижнего плечевого пояса) Развитие и совершенствование навыков
57		3	ОФП (работа на укрепление пресса)
58		3	СФП (отработка приемов в партере, сочетание верхнего и нижнего плечевого пояса) Развитие и совершенствование навыков
59		2	ОФП (работа на укрепление пресса)
60		3	СФП (отработка приемов в партере, сочетание верхнего и

			нижнего плечевого пояса) Развитие и совершенствование навыков
61		3	ОФП (укрепление мышц, лазание по канату)
62		2	СФП (отработка в партере приема «Накат») Развитие и совершенствование навыков
63		3	ОФП (укрепление мышц, лазание по канату)
64		3	СФП (отработка в партере приема «Накат») Развитие и совершенствование навыков
65		2	ОФП (укрепление мышц, лазание по канату)
66		3	СФП (отработка в партере приема «Накат») Развитие и совершенствование навыков
67		3	ОФП (укрепление мышц, лазание по канату) Диагностика
68		2	СФП (отработка в партере приема «Накат») Развитие и совершенствование навыков
69		3	ОФП (укрепление мышц, лазание по канату)
70		3	СФП (отработка в партере приема «Накат») Развитие и совершенствование навыков
71		2	ОФП (укрепление мышц, лазание по канату)
72		3	СФП (отработка в партере приема «Накат») Развитие и совершенствование навыков
73		3	ОФП (укрепление мышц рук, отжимание)
74		2	СФП (отработка связки приемов «Бедро» «Накат») Развитие и совершенствование навыков
75		3	ОФП (укрепление мышц рук, отжимание)
76		3	СФП (отработка связки приемов «Бедро» «Накат») Развитие и совершенствование навыков
77		2	ОФП (укрепление мышц рук, отжимание)
78		3	СФП (отработка связки приемов «Бедро» «Накат») Развитие и совершенствование навыков
79		3	ОФП (укрепление мышц рук, отжимание)
80		2	СФП (отработка связки приемов «Бедро» «Накат») Развитие и совершенствование навыков
81		3	ОФП (укрепление мышц ног, выпрыгивание)
82		3	СФП (отработка связки приемов «Мельница» «Крест») Развитие и совершенствование навыков
83		2	ОФП (укрепление мышц ног, выпрыгивание)
84		3	СФП (отработка связки приемов «Мельница» «Крест») Развитие и совершенствование навыков
85		3	ОФП (укрепление мышц ног, выпрыгивание)
86		2	СФП (отработка связки приемов «Мельница» «Крест») Развитие и совершенствование навыков
87		3	ОФП (укрепление мышц ног, выпрыгивание)
88		3	СФП (отработка связки приемов «Мельница» «Крест») Развитие и совершенствование навыков
89		2	ОФП (укрепление мышц ног, выпрыгивание)
90		3	СФП (отработка связки приемов «Мельница» «Крест») Развитие и совершенствование навыков

			Развитие и совершенствование навыков
91		3	ОФП (развитие взрывной силы)
92		2	СФП (отработка связки приемов на «Мосту» уходы с «Моста») Развитие и совершенствование навыков
93		3	ОФП (развитие взрывной силы)
94		3	СФП (отработка связки приемов на «Мосту» уходы с «Моста») Развитие и совершенствование навыков
95		2	ОФП (развитие взрывной силы)
96		3	СФП (отработка связки приемов на «Мосту» уходы с «Моста») Развитие и совершенствование навыков
97		3	ОФП (развитие взрывной силы)
98		2	СФП (отработка связки приемов на «Мосту» уходы с «Моста») Развитие и совершенствование навыков
99		3	ОФП (развитие взрывной силы)
100		3	СФП (отработка связки приемов на «Мосту» уходы с «Моста») Развитие и совершенствование навыков
101		2	ОФП (развитие выносливости (кросс 4 км) Регби
102		3	СФП (совершенствование приемов «Кочерга», «Бедро», «Мельница») Развитие и совершенствование навыков
103		3	ОФП (развитие выносливости(кросс4км) Регби
104		2	СФП (совершенствование приемов «Кочерга», «Бедро», «Мельница») Развитие и совершенствование навыков
105		3	ОФП (укрепление мышц, лазание по канату)
106		3	СФП (отработка в партере приема «Накат») Развитие и совершенствование навыков
107		2	ОФП (укрепление мышц рук, отжимание)
108		3	СФП (отработка связки приемов «Бедро» «Накат») Развитие и совершенствование навыков
109		3	ОФП (укрепление мышц рук, отжимание)
110		2	СФП (отработка связки приемов «Бедро» «Накат») Развитие и совершенствование навыков
111		3	ОФП (укрепление мышц рук, отжимание)
112		3	СФП (отработка связки приемов «Бедро» «Накат») Развитие и совершенствование навыков
113		2	ОФП (укрепление мышц рук, отжимание)
114		3	ОФП (укрепление мышц, лазание по канату)
115		3	СФП (отработка в партере приема «Накат») Развитие и совершенствование навыков
116		2	ОФП (укрепление мышц рук, отжимание)
117		3	СФП (отработка связки приемов «Бедро» «Накат») Развитие и совершенствование навыков

118		3	ОФП (укрепление мышц рук, отжимание)
119		2	СФП (отработка связки приемов «Бедро» «Накат») Развитие и совершенствование навыков
120		3	ОФП (укрепление мышц рук, отжимание)
121		3	СФП (отработка связки приемов «Бедро» «Накат») Развитие и совершенствование навыков
122		2	ОФП (укрепление мышц рук, отжимание)
123		3	Диагностика. ОФП (развитие выносливости(кросс 4км) Регби
124		3	Диагностика. ОФП (развитие выносливости(кросс 4км) Футбол
125		2	Диагностика. ОФП (развитие выносливости(кросс4км) Регби
126		3	Итоговое занятие. Рекомендации на лето по режиму дня и тренировок

2.2. Условия реализации программы

- зал для борьбы с борцовским ковром;
- душевые кабинки (дев./мал.);
- раздевалки (дев./мал.);
- инвентарь для занятий (тренировочный мешок, гулена, весы, канат, борцовский манекен, мячи).

2.3. Формы аттестации

Методы контроля и управления образовательным процессом

Контроль осуществляется поэтапно:

- начальный (входной контроль: анализ физических данных, тестирование);
- промежуточный (в период между соревнованиями);
- итоговый (по итогам полугодия, года);
- по результатам соревнований разного уровня (внутри группы, с учащимися объединений «Вольная борьба» других образовательных организаций дополнительного образования, районные, городские, краевые и т.д.).

Формы подведения итогов:

- контрольные нормативы;

Проводятся ежегодно в декабре и мае в форме сдачи нормативов по ОФП и СФП (Приложение № 1);

- контрольные схватки;

Контрольные схватки проводятся 1 раз в неделю для каждого года обучения. Схватки проводятся между учащимися как в своей группе, так и с учащимися других спортивных объединений «Вольная борьба» (ОО ДО).

- выступления на соревнованиях.

2.4. Оценочные материалы

- Тесты.

- Протоколы сдачи контрольных нормативов, тестов.
- Достижения в соревнованиях.

2.5. Методические материалы:

- Приложение №1 Промежуточный/итоговый контроль (https://onlinetestpad.com/ru/test/30087 – test – po – volnoj – borbe – Тест по вольной борьбе онлайн).
- Приложение №2 Сенситивные периоды развития физических качеств.
- Приложение №3 Таблица приемно – переводных нормативов.
- Приложение №4 Обще–подготовительные упражнения.
- Приложение №5 Специально–подготовительные упражнения.
- Приложение №6 Специализированные игровые комплексы.
- Приложение №7 Организация учебно–тренировочного процесса
- Приложение №8 Методические рекомендации по планированию учебно–тренировочного процесса и проведению занятий в группах продвинутого уровня.
- Приложение №9 Воспитательная работа и психологическая подготовка обучающихся.
- Приложение №10 Методы тренировок для развития физических качеств.
- Приложение №11 (Планируемое участие в традиционных соревнованиях)

2.6. Воспитательная работа в объединении « Вольная борьба»

№	Тема, содержание	Дата проведения	Место проведения
1.	«День окончания второй мировой войны». Правила поведения учащихся на занятиях и при эвакуации. Техника безопасности.		ул. Архангельская 25
2.	День открытых дверей		ул. Архангельская 25
3.	«Здоровый образ жизни» –занятие – беседа,– рассказ. Использование Приложения «Планка» в ежедневных тренировках.		ул. Архангельская 25
4.	День народного единства. «Силовые игры разных народов»		ул. Архангельская 25
5.	Просмотр соревнований по вольной борьбе		КДД «Русь»
6.	Участие в мастер – классе по созданию новогодних поздравительных открыток для поздравления родных и близких		ул. Архангельская 25
7.	Посещение мастер – классов во время зимних каникул		ул. Архангельская 25
8.	Соревнования «Мы – будущие защитники Отечества»		ул. Архангельская 25
9.	«Дружба всегда победит» беседа о взаимоотношениях в группе		ул. Архангельская 25
10.	«И в шутку и в серьез», занятие – игра		ул. Архангельская 25
11.	«Россия. Покорение космоса», воспитательное мероприятие, посвященное Дню космонавтики		ул. Архангельская 25
12.	Участие в акции «Ветеран живет рядом»		ул. Архангельская 25

Взаимодействие тренера–преподавателя с родителями в объединении «Вольная борьба»

№ п/п	Тема, содержание	Дата проведения	Место проведения
1.	Организационное родительское собрание для 1 – го года обучения. Обновление информационных родительских групп в WhatsApp.		ул. Архангельская 25
2.	Открытое занятие для родителей		ул. Архангельская 25
	Общее родительское собрание Центра.		ул. Архангельская 25
3	Родительское собрание объединения. Итоги за полугодие. Подготовка к Новогодним мероприятиям. План мероприятий на зимние каникулы.		ул. Архангельская 25
4.	Открытое итоговое занятие для родителей		ул. Архангельская 25
5.	Родительское собрание. План работы объединения в летний период. Отчет за учебный год и итоги освоения ДООП. Перспективный план работы объединения на 2023 – 2024 учебный год		ул. Архангельская 25
6.	Общее родительское собрание Центра. Праздничное мероприятие «Хабаровские огоньки», посвященное окончанию учебного года		ул. Архангельская 25

3. Список литературы

Список литературы для тренера – преподавателя:

1. Борьба Көрәш: Учебно-методическое пособие / Под ред. В.Т. Давлетшина и М.Г. Ахмадиева. - Казань: ТГГПУ, 2007.-121 с.
2. Гайнаров Р.Ф., Свищёв И.Д., Аюпов Х.А. Педагогический контроль подготовки спортсменов борьбы на поясах: М: СпортУниверГрупп. - 2006. - 23 с.
3. Греко-римская борьба: Учебник / Под общ. ред. А.Г.Семенова и М.В.Прохоровой. - М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2005. - 256 с.
4. Дзюдо от спорта до самообороны: Учебно-методическое пособие [Текст] / Ю.Г.Гергель, А.О.Шубский.- М.: Советский спорт, 2006.- 133 с.: ил.
5. Ельдепов В.Я. Национальные виды спорта: учебно-методический комплекс.- Горно-Алтайск: РИО ГАГУ.- 2011.-72 с.
6. История физической культуры и спорта / Под ред. В.В. Столбова.- 3-е изд., перераб. И доп..- М.: Физкультура и спорт, 2000.- 423 с., ил.
7. Крупник Е.Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов: учебно-методическое пособие / Е.Я. Крупник, В.Л. Щербакова. – М.: Советский спорт, 2014. – 176 с.: ил.
8. Кыласов А.В., Тедорадзе А.С. Традиционные виды борьбы народов России: история и спортизация [Текст]. – М.: Федерация исконных забав и этноспорта России, 2013.- 16 с.
9. Левченко А.Н., Матысон В.Ф. Игры которых не было. Сборник спортивно-подвижных игр.- М.: Педагогическое общество России, 2007.-128 с.
10. Матушак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы: Учебное пособие.- М.:

ИНФРА – М, 2011. - 292 с.

11. Методические рекомендации для учителей физической культуры по составлению годового и тематического планирования // Серия: «Инструктивно-методическое обеспечение содержания в Москве». / Отв. ред. Л.Е. Курнешова.- М.: Центр «Школьная книга», 2007 г.- 80 с.

12. Миндиашвили Д.Г., Завьявлов А.И. Энциклопедия приемов вольной борьбы. Красноярск.,: Институт Спортивных Единоборств им. И. Ярыгина Красноярского Госпединиверситета., 1998. – 236 с.

13. Никитушкин В. Г.: Москомспорт - справочники и методические пособия Современная подготовка юных спортсменов от 1/2009, стр. 51 - 69

14. Подвижные игры: учебник / Л.В.Былеева, И.М.Коротков, Р.В.Климкова, Е.В.Кузьмичева.-М.: Физическая культура, 2006.-288 с.

15. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов ВУЗов [текст] – М.: ТВТ Дивизион, 2009.- 216 с.

16. Подливаев Б.А. Миндиашвили Д.Г., Грузных Г.М., Купцов А.П., Громько В.В., Лукичева А.Ю.. 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.-216с

17. Подливаев Б.А. Уроки вольной борьбы. Поурочные планы тренировочных занятий первого года обучения (для мальчиков и девочек 10-12 лет) / Б.А. Подливаев, А.В. Григорьев.- М.: Советский спорт, 2012.- 528 с.: ил.

18. Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (личностные и метапредметные результаты)

19. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации

20. Цандыков, В.Э. Учебная программа по физической культуре для общеобразовательных школ на основе спортивной борьбы. Методическое обеспечение по реализации программы на основе спортивной борьбы. [Электронный ресурс] // Режим доступа: http:wrestrus.ru/media/bank/upload/borba_v_shkolah/03.

21. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов /2-е изд. дополн. - Махачкала: ИД «Эпоха», 2011. - 368 с.:ил.

Список литературы для обучающихся:

1. Калмыков С.В. Индивидуальность в спорте. – Улан – Удэ.: Бурят. К.Н. издательство 1989. –144 с.

2. Кыласов А.В., Тедорадзе А.С. Традиционные виды борьбы народов России: история и спортизация [Текст]. – М.: Федерация исконных забав и этноспорта России, 2013. –16 с.

3. Левченко А.Н., Матысон В.Ф. Игры которых не было. Сборник спортивно – подвижных игр. –М.: Педагогическое общество России, 2007. –

128 с.

4. Матушак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы: Учебное пособие. –М.: ИНФРА – М, 2011.–292 с.
5. Миндиашвили, Д.Г., Завьявлов А.И. Энциклопедия приемов вольной борьбы. Красноярск.,: Институт Спортивных Единоборств им. И. Ярыгина Красноярского Госпедуниверситета., 1998. – 236 с.
6. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба / Ю.А. Шахмурадов–М: Высшая школа, 1997
7. «Физическая культура», учебное пособие, под ред. В.А. Коваленко, изд – во АСВ, Москва, 2000 г.
8. Физкультура и спорт. –Москва, 2010 –2017 г.г.

Видеоматериалы:

1. Чемпионат мира, 2018 – 2019 г.
1. <https://www.youtube.com/watch?v=ZrNdRYa8zgw>
2. Международный турнир на приз Алиева С.Ю., 2019 г.
3. [https://karate.ru/news/2019 – 05 – 01/50 – j – mezhdunarodnyj – turnir – po – volnoj – borbe – ramyati/](https://karate.ru/news/2019-05-01/50-j-mezhdunarodnyj-turnir-po-volnoj-borbe-ramyati/)
4. Первенство Россия, 2019 г.:
http://wrestrus.ru/news/fsbrnews/Vesti_s_kovra/online_videotransljacija_pervenstva_rossii_po_vol_noj_bor_be_sredi_junoshej_v_naro_fominske
5. Международный турнир на приз главы республики Бурятия 2019 г.
<https://www.youtube.com/watch?v=Ok8L1XTTq7Q>

