«Вольная борьба "Дорога к мастерству"»

**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:** 624 часа

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

**Актуальность:** Программа «Вольная борьба «Дорога к мастерству» создана для развития и улучшения физических качеств обучающихся, которые прошли обучение по дополнительной общеобразовательной программе «Вольная борьба» или занимались в других спортивных секциях по вольной борьбе и хотят повысить своё спортивное мастерство.

Программа основана на следующих принципах: 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 общих дидактических идей 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:** Создание условий для улучшения физических качеств здорового подростка и его стремления к высоким спортивным результатам, а также для развития интеллектуальных, нравственных и творческих способностей.

**Задачи программы:**

- научить контролировать свои физические возможности;

- научить правильной внутренней концентрации в период участия в соревнованиях;

- научить ведению судейства на соревнованиях;

- развивать умения и навыки техники и тактики вольной борьбы;

-совершенствовать навыки 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, развивать готовность спортсменов к достижению максимально высоких результатов на соревнованиях;

- воспитывать морально-волевые качества у юного спортсмена;

- воспитывать культуру общения и взаимодействия в учебной деятельности;

- воспитывать потребность к труду, целеустремленность;

- воспитывать культуру здорового образа жизни;

- воспитывать уважительное отношение к сопернику;

- воспитывать гражданско-патриотические чувства и стремление к защите Родины.

Программа разработана с учетом следующих нормативных документов и локальных актов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273- ФЗ (ст. 75) с изменениями, введенными в действие от 1 сентября 2020 года Федеральным законом от 31 июля 2020 года N 304-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. 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»;
6. Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
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 07.05.2024 № 190П «О внесении изменений в локальные нормативные акты краевого государственного автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр развития творчества детей (Региональный модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края)».

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

**Предметные:**

*Учащиеся:*

- разовьют выносливость, гибкость, ловкость, психологическую устойчивость, коммуникативные качества личности с учетом индивидуальных особенностей;

- будут уметь оперировать специфическими терминами ОФП и СФП, судейства вольной борьбы;

- будут самостоятельно выполнять упражнения для развития опорно-двигательного аппарата.

**Метапредметные:**

*Учащиеся:*

- будут придерживаться безопасного поведения в социуме;

- будут организовывать спортивное сотрудничество и совместную деятельность с тренером и сверстниками; работать индивидуально, в парах и в группе; - усовершенствуют коммуникативные навыки.

**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).

Форма представления результата: сдача нормативов, участие в соревнованиях.