«Начало начал вольной борьбы» (стартовый)

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

**Направленность:** физкультурно-спортивная направленность.

**Уровень усвоения:** стартовый

**Форма обучения по ДООП:** очная

**Полный срок реализации программы:** 1 года обучения

**Объём реализации программы:** 234 часа

**Адресат программы:** учащиеся 6-11 лет, (требуется справка врача о допуске к данному виду спорта).

**Актуальность:** Физическая культура играет особенно важную роль в формировании двигательных умений и навыков у детей дошкольного и школьного возраста, а также в освоении основ их практического применения в различных видах двигательной активности. Сегодня приобщение детей к здоровому образу жизни и различным видам спорта является ключевым аспектом национальной безопасности. Недооценка этого важного аспекта может привести к негативным социальным, медицинским и демографическим последствиям, а также отразиться на экономике страны. Настоящая программа "Начало начал вольной борьбы" предлагает детям активные занятия в рамках объединения "Вольная борьба". Она направлена на приобщение детей к дисциплине, рациональному использованию свободного времени и включению в культуру здорового образа жизни.

Программа ориентирована на знакомство с упражнениями по общей физической подготовке и специализированной физической подготовке, такими как стойки, проходки, приемы и броски, через постепенное разучивание движений. Этот подход позволяет постепенно расширять спектр двигательных возможностей участников программы, что способствует освобождению от внутренних и внешних ограничений, улучшает эмоциональное состояние, а также способствует социальной адаптации и социализации участников.

**Цель программы:** Удовлетворение потребности детей в развитии двигательной активности через использование методов и средств вольной борьбы.

**Задачи программы:**

- обучение основам общей физической культуры и специальной физической подготовки, а также формирование устойчивой мотивации к занятиям спортом и начальных навыков владения приемами вольной борьбы;

- обучение соблюдению гигиенических норм и требований тренировочного процесса, а также по формированию здорового и безопасного образа жизни;

- содействие снятию психологических и физических зажимов учащихся через применение игровых технологий;

- формирование элементарных коммуникативных умений у детей;

- воспитание в учащихся таких качеств, как терпение, целеустремленность, трудолюбие, аккуратность и усидчивость;

- воспитание гражданско–патриотических чувств и стремления 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 получат начальные знания в области здорового образа жизнь, правилах техники безопасности во время подготовки к занятию, во время занятия и в домашних условиях.

У учащихся появится представление о положении тела в пространстве (правая рука (нога), левая рука (нога), вперед – назад, направо – налево).

*Учащиеся смогут:*

- перестраиваться в пространстве зала (колонна, линия, по кругу, две команды);

- будут знать специфические термины (терминологию) ОФП и СФП вольной борьбы; основные виды стоек и схваток единоборств (в объемах программы);

- будут выполнять контрольные нормативы по общей физической подготовке согласно возраста;

- будут выполнять разминку; упражнения на развитие гибкости и выносливости самостоятельно;

- овладеют начальными навыками применения приемов вольной борьбы (в объемах программы);

- приобретут опыт участия в схватках внутри объединения;

- будут придерживаться безопасного поведения в схватках,

- учащиеся самостоятельно будут выполнять упражнения для развития опорно-двигательного аппарата;

**Метапредметные:**

*Учащиеся научатся:*

- концентрировать внимание на исполнении движений;

- запоминать движения по общей и специальной физической подготовке;

- вступать во взаимодействие друг с другом и тренером-преподавателем до и во время занятий.

**Личностные:**

*Учащиеся будут проявлять:*

- интерес и готовность к занятиям;

- дисциплинированность;

- усердность и старание.

Форма представления результата: сдача нормативов, участие в соревнованиях.