

Управление образования, молодежной политики и спорта администрации
Пильнинского муниципального района
МБОУ Пильнинская средняя школа «Содружество»

Принята на заседании
педагогического совета
от 30.08.2022 г.
Протокол № 1

Утверждена
приказом директора
от 30.08.2022 г. № 2

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности**

**«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА С ЭЛЕМЕНТАМИ
ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ»
на 2022-2023 учебный год**

Возрастная категория: 9-16 лет
Срок реализации программы – 1 год

Автор составитель: Базанов Дмитрий Владимирович

р.п. Пильна
2022 год

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка с элементами вольной борьбы»(далее-Программа) разработана на основании:

- ✓ Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации",
- ✓ приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 №1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- ✓ методических рекомендаций и по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844;
- ✓ санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН;
- ✓ устава МБУ ДО ДЮЦ:

Направленность - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы. Программа является модифицированной. Разработанной на основе опыта, методических рекомендаций о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях детей.

Актуальность программы состоит в том, что содержание занятий для детей обусловлено задачами подготовки к школе и дальнейшего обучения. Приоритетным направлением программы является оздоровление ребенка через развитие физических качеств, двигательных умений, воспитание интереса и желания выполнять физические упражнения через занятия единоборствами. Систематическая двигательная активность оказывает благотворное влияние на эмоциональное состояние ребенка, воспитывает стойкий иммунитет к вредным привычкам. Мышечная деятельность активизирует обменные процессы, стимулирует работу сердечно - сосудистой и дыхательной системы, усиливает защитные реакции, улучшает пищеварительные системы, повышает работоспособность. Общее развитие и воспитание детей требует особого внимания, так как именно в этом возрасте формируются физические, умственные и нравственные стороны будущей личности. Данная образовательная Программа – это первый шаг на пути становления профессионального спортсмена в различных видах единоборств.

Отличительная особенность Программы заключается в том, что при её освоении широко используется интенсивное практическое обучение. Программа ориентирована на значительное количество практических учебно-тренировочных занятий с учащимися с обязательным выполнением контрольных нормативов и участие ребят в спортивных соревнованиях различных единоборств, так как включают технику и реализацию приёмов, объединяющую эти виды спорта. Учащимся дается большой объем информации, которая осваивается ими и в теоретической, и в практической деятельности.

В каждое занятие общей физической подготовкой с элементами борьбы включена разминка. Упражнения разминки повышают функции центральной нервной системы, усиливают обмен веществ, улучшают эластичность связок, сухожилий и мышц, мобилизуют все звенья систем дыхания и кровообращения, улучшают гибкость суставов, разогревают мышцы, что создает благоприятные условия для переноса кислорода, содержащегося в крови, тканям. Одним из важнейших эффектов разминки является усиление работы сердца.

Роль разминки отдельного занятия состоит в усилении готовности физиологических систем к работе и в повышении их взаимосвязи.

В долгосрочной перспективе 3-хлет занятий учащегося общей физической подготовкой с элементами борьбы – разминка способствует систематическим занятиям физической культурой, тем самым укреплению здоровья учащихся.

Адресат Программы - учащиеся в возрасте от 6 до 18 лет.

Цель и задачи программы.

Цель программы:

-развитие физических качеств и формирование двигательных умений и навыков средствами общей физической подготовкой с элементами вольной борьбы.

Задачи программы:

Обучающие:

- знакомство с теоретическими основами техники и тактики различных видов вольной борьбы;
- овладение практическими основами техники и тактики различных видов вольной борьбы;
- формирование навыков ведения схватки различными видами вольной борьбы;

Развивающие:

- развитие показателей общей физической подготовленности: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координационных способностей;
- развитие показателей специальной физической подготовленности: развитие специальной выносливости, специальной гибкости, скоростно-силовых качеств.

Воспитательные:

- формирование установки на здоровый образ жизни через организацию разминки со здоровьесберегающей направленностью;
- развитие морально-волевых качеств и мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок;
- развитие культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

Условия реализации программы.

Программа адресована для мальчиков и девочек, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой.

Первый год обучения

Часов в неделю – 1

Часов в год – 25

Второй год обучения

Часов в неделю – 1

Часов в год – 34

Третий год обучения

Часов в неделю – 1

Часов в год - 34

Общий объём часов - 91

Ожидаемые результаты.

Предметные результаты включают освоенные учащимися в ходе изучения:

- знания, специфичные для вольной борьбы, и владение терминологией
- владение двигательными действиями в вольной борьбе.

Личностные результаты включают:

- сформированность установки на здоровый образ

жизни;

- готовность и способность учащихся к саморазвитию;
- готовность и способность учащихся к личностному самоопределению;
- сформированность мотивации учащихся к обучению;
- способность учащихся ставить цели и строить планы.

Метапредметные результаты включают:

- управление учащимися своей деятельностью;
- готовность учащихся к сотрудничеству;
- взаимный контроль совместных действий.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Виды подготовки/ год обучения	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	2
2	Общая физическая подготовка	12
3	Специальная физическая подготовка	2
4	Элементы вольной борьбы	5
5	Учебные, тренировочные схватки.	2
6	Промежуточная (итоговая) аттестация	2
Общее количество часов.		25

Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом этапа подготовки (в академических часах)

Этап подготовки	Период обучения (год)	Минимальный возраст для зачисления в группу(лет)	Минимальная наполняемость групп(чел)	Максимальный количественный состав групп(чел)	Максимальный объем тренировочной нагрузки(час)	Количество тренировок в неделю
Спортивно-оздоровительный	1	7	15	25	6	1
	2	8	15	25	6	1
	3	9	15	25	6	1

Календарно-тематическое планирование.

№	Наименование раздела, темы	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	2
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1
1.2	Значение физических упражнений для развития организма.	1
2	Общая физическая подготовка	12
2.1	Бег на различные дистанции	1
2.2	Акробатические упражнения	1
2.3	Строевые упражнения	1
2.4	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	1
2.5	Обще развивающие упражнения	1
2.6	Упражнения развития меткости и точности движений	1
2.7	Основы оздоровительной физкультуры	1
2.8	Упражнения для укрепления мышц ног и спины	4
2.9	Упражнения для развития быстроты	1
3	Специальная физическая подготовка	2
3.1	Упражнения на развитие координации движений	1
3.2	Упражнения для изучения основных стоек в борьбе	1
3.4	Группировка при падении	14
4	Элементы вольной борьбы	5
4.1	Изучение контрприемов в стойке и партере	2
4.2	Изучение техники передвижения в стойке	1
4.3	Изучение техники обманных движений	1
4.4	Изучение техники освобождения от захватов	1
5	Учебные, тренировочные схватки. Участие в соревнованиях	2
6	Промежуточная аттестация	2
	Общее количество часов	25

3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.Теоретическая подготовка. Вводное занятие, инструктаж по охране труда. Организационные моменты. Программа, расписание, условия занятий. Перспективы.. Техника безопасности. Значение физических упражнений для развития организма. Гигиена при занятиях физической культурой.

2.Общая физическая подготовка

2.1.Бег на разные дистанции.

Выполнение разминки. Освоение бега на малые дистанции: 60м,«челночного» бега, 100м, 200м. Освоение бега на большие дистанции: 500м, 1000м.

2.2.Акробатические упражнения.

Проведение обязательного комплекса элементарных акробатических упражнений (кувырок вперед, назад; кувырок с перекатом, перекаат, полу шпагат, стойка).

2.3.Строевые упражнения.

Освоение техники ходьбы и бега в колонне по одному, между предметов, в быстром темпе, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени; прыжки на двух ногах, на одной ноге; «челнок»; прыжки в длину с места; прыжки в высоту. Построения, перестроения, действия по свистку.

2.4.Упражнения для развития скоростно-силовых способностей

Упражнения на укрепления мышечной массы спины, шеи, живота. Укрепление мышц рук и ног.

2.5.Общеразвивающие упражнения.

Выполнение разминки, выполнение обще развивающих и расслабляющих упражнений.

2.6.Упражнения на развитие меткости, точности движений.

Выполнение поворотов тела с остановкой и метанием предмета в цель.

2.7.Основы оздоровительной физкультуры.

Выполнение разминки. Выполнение обще развивающих упражнений

2.8.Упражнения для укрепления мышц ног и спины.

Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивание в длину из полного приседа, упражнения с прыгалкой. Упражнения для спины: наклоны, вращающие движения, поднимания штанги.

2.9.Упражнения на быстроту и выносливость.

Постепенное увеличение дистанции при беге. Постепенное повышение нагрузки при приседаниях, отжиманиях. Выполнение упражнений со скакалкой, приседаний, подтягиваний на турнике

3. Специальная физическая подготовка

3.1 Упражнения на развитие координации движений.

Упражнения, помогающие развить координацию движений.

3.2.Упражнения для изучения основных стоек в борьбе.

Выполнение разминки. Отработка основных стоек.

3.3..Подводящие упражнения для изучения основных приемов в партере.

Практическое изучение и отработка упражнений для изучения основных приемов в партере.

3.4.Группировка при падении.

Отработка способов группировки при падении. Выполнение упражнений в само страховке, освоение борцовского моста.

4. Элементы вольной борьбы

4.1.Изучение контрприемов в стойке и партере. Выполнение и отработка подводящих упражнений для изучения основных приёмов в стойке и партере.

4.2.Изучение техники передвижения в стойке.

Выполнение разминки. Отработка разных моделей передвижения во время борьбы.

21.4.3.Изучение техники обманных движений. Отработка техники обманных движений.

4.4.Изучение техники освобождения от захватов

Изучение моделей выхода из захвата. Отработка приемов, помогающих освободиться от захвата.

5.Учебные, тренировочные схватки. Участие в соревнованиях. Участие в учебных схватках (по заданию педагога, при сопротивлении партнера не в полную силу).

6.Промежуточная аттестация

Проходит в виде сдачи контрольных нормативов по общей физической подготовке.

4.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для реализации Программы и с п о л ь з у е т с я :

- спортивный зал;
- борцовский ковер;
- гимнастические скамейки;
- коврики гимнастические;
- манекены борцовские;
- канат для лазанья;
- гимнастические маты;
- секундомер;
- свисток;
- теннисные мячи;
- гантели;
- фишки;
- гири;
- навесной турник.

5.ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Наряду с коллективными результатами деятельности тщательно отслеживается динамика индивидуального физического развития обучающихся, их личные успехи. Способы оценки результатов имеют как общие для всех этапов обучения критерии, так и определяемые принадлежностью к определенной возрастной группе. Система оценивания предполагает промежуточную аттестацию. Промежуточная аттестация определяет, насколько успешно происходит развитие обучающегося и усвоение им образовательной программы на каждом этапе обучения. Такие условия перевода на следующий этап обучения обеспечивают стабильный и ровный состав каждой группы, гарантирует необходимый уровень общефизической подготовки детей. Основной формой промежуточной аттестации является сдача контрольных нормативов по ОФП. Контрольные нормативы оцениваются по пятибалльной шкале. Сдача норматива на оценку «3» и выше является достаточным условием для успешного освоения уровня Программы.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке

№	Контрольные упражнения	возраст	уровень					
			мальчики			девочки		
			3	4	5	3	4	5
1.	Бег 30 м	6-7	7,5	6,2	5,6	7,6	6,4	5,8
		7-8	7,1	6,0	5,4	7,3	6,2	5,6
		8-9	6,8	5,7	5,1	7,0	6,0	5,3
		9-10	6,6	5,6	5,1	6,6	5,6	5,2
		10-11	6,3	5,5	5,0	6,4	5,7	5,1
		11-12	6,0	5,4	4,9	6,2	5,4	5,0
		12-13	5,9	5,2	4,8	6,3	5,5	5,0
		13-14	5,8	5,1	4,7	6,1	5,4	4,9
		14-15	5,5	4,9	4,5	6,0	5,3	4,9
		15-16	5,2	4,8	4,4	6,1	5,3	4,8
		16-17	5,1	4,7	4,3	6,1	5,3	4,8
17-18	5,1	4,6	4,2	6,1	5,2	4,7		
2.	Челночный бег 3x10 м.	6-7	11,2	10,3	9,9	11,7	10,6	10,2
		7-8	10,4	9,5	9,1	11,2	10,1	9,7
		8-9	10,2	9,3	8,8	10,8	9,7	9,3
		9-10	9,9	9,0	8,6	10,4	9,5	9,1
		10-11	9,7	8,8	8,5	10,1	9,3	8,9
		11-12	9,3	8,6	8,3	10,0	9,1	8,8
		12-13	9,3	8,6	8,3	10,0	9,0	8,7
		13-14	9,0	8,3	8,0	9,9	9,0	8,6
		14-15	8,6	8,0	7,7	9,7	8,8	8,5
		15-16	8,2	7,6	7,3	9,7	8,7	8,4
		16-17	8,1	7,5	7,2	9,6	8,7	8,4
17-18	8,1	7,4	7,1	9,6	8,6	8,3		
3.	Прыжок в длину с места	6-7	100	135	155	85	130	150
		7-8	110	145	165	90	140	155
		8-9	120	150	175	110	150	160
		9-10	130	160	185	120	155	170
		10-11	140	180	195	130	175	185
		11-12	145	180	200	135	175	190
		12-13	150	190	205	140	180	200

		13-14	160	195	210	145	180	200
		14-15	175	205	220	155	185	205
		15-16	180	210	230	160	190	210
		16-17	190	220	240	160	190	210
		17-18	190	225	245	165	190	210
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	6-7	4	6	10	2	4	6
		7-8	7	9	12	4	6	8
		8-9	10	12	15	6	8	10
		9-10	15	17	20	9	11	13
		10-11	17	19	22	12	14	16
		11-12	19	21	25	14	16	18
		12-13	20	22	26	16	18	20
		13-14	22	25	28	17	19	21
		14-15	24	26	29	18	20	22
		15-16	26	28	32	18	21	24
		16-17	28	30	33	19	21	25
		17-18	30	32	35	20	22	26
5.	Подъем туловища лежа на спине	6-7	6	9	12	2	5	8
		7-8	7	10	13	4	7	10
		8-9	8	11	14	6	9	12
		9-10	9	12	15	8	11	14
		10-11	12	15	18	10	13	16
		11-12	15	18	21	13	16	19
		12-13	16	19	22	15	18	21
		13-14	18	21	25	16	19	22
		14-15	20	23	26	18	21	24
		15-16	22	25	28	20	23	26
		16-17	24	27	30	22	24	27
		17-18	26	30	33	24	27	30
6.	Подтягивание из виса (мальчики) из виса лежа (девочки)	6-7	1	3	4	2	8	12
		7-8	1	3	4	2	10	14
		8-9	1	4	5	3	11	16
		9-10	1	4	5	4	13	18
		10-11	1	5	6	4	14	19
		11-12	1	6	7	4	15	20
		12-13	1	6	8	5	15	19
		13-14	2	7	9	5	15	17
		14-15	3	8	10	5	13	18
		15-16	4	9	11	6	15	18
		16-17	5	10	12	6	15	18
		17-18	5	10	12	6	15	18

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого/В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Бойко, В.Ф. Физическая подготовка борцов: учебное пособие/В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – М.: Дивизион, 2010.
3. Гожин, В.В. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы /В.В. Гожин, О.Б. Малков. – М.: Физкультура и спорт, 2005.
4. Крупник, Е.Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов. Учебно-методическое пособие/ Е.Я. Крупник, В.Л.Щербакова. - М.: Советский спорт, 2014.
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении Сан.ПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 20 августа 2014 года № 33660.
6. Приказ Министерства спорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
7. Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
8. Шахмурадов, Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов/ Ю.А. Шахмурадов. – М.: Эпоха, 2011.