**ДЕПАРТАМЕНТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЛИПЕЦКА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**

**УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ГОРОДСКОЙ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «СПОРТИВНЫЙ»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | СОГЛАСОВАНО  Педагогическим советом  МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»  (протокол от 28.05.2025 № 5) | УТВЕРЖДЕНО  приказом директора  МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»  от 19.08.2025 № 209 у/д | | УТВЕРЖДЕНО  приказом И. о. директора  МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»  от 10.07.2020 № 42/1 у/д |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Модуль № 1**

**к дополнительной общеразвивающей программе**

**«Вольная борьба»**

на 2025-2026 учебный год

Год обучения: первый

Возрастная категория обучающихся: 5-16 лет

Автор составитель:

Дымчак Ольга Николаевна,

педагог дополнительного образования

г. Липецк, 2025

**Рабочая программа**

**Модуль 1«Начальный уровень»**

**Цель:** формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом через занятия вольной борьбой.

**Образовательные:**

- познакомить с теоретическими основами техники и тактики вольной борьбы;

- обучить технике и тактике вольной борьбы;

-сформировать навыки ведения схватки.

**Воспитательные:**

- сформировать коммуникативные навыки;

- развить основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию;

- воспитывать морально-волевые качества у юного спортсмена;

**Развивающие:**

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовки учащихся;

- укрепление опорно-двигательного аппарата;

- развитие гибкости, ловкости, координации движений, быстроты.

**Планируемые результаты.** По окончанию освоения Модуля 1 «Начальный уровень» обучающиеся должны:

**Уметь:**

- выполнять физические, акробатические упражнения для развития, упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения для развития специальной выносливости, ловкости;

- выполнять основные виды стоек и схваток единоборств;

- выполнять общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения с учетом индивидуальных особенностей;

- выполнять запланированные тренировочные и соревновательные нагрузки;

-взаимодействовать в учебной и игровой деятельности.

**Содержание Модуля 1**

**Теоретический материал (7 часов)**

Тема 1.1. Вводное – 2 часа.

Теория: Борьба – старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер борьбы у различных народов страны.

Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта.

Тема 1.2.Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена - 2часа

Теория: Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

Тема 1.3. Гигиена, закаливание, питание и режим борца – 2 часа

Теория: Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена борца. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения. Примерная схема режима для юного борца.

Тема 1.4. Промежуточная аттестация (1 час)

**Практический материал -141час.**

1. **Общая физическая подготовка (30 часов)**

Тема 1.1. Бег на разные дистанции

Теория: Ознакомление с позициями старта, правилах дыхания и умением распределять силы.

Практика: Бег на малые дистанции: 100м, 200м. Бег на большие дистанции: 500м, 1000м.

Тема 1.2 Акробатика

Теория: Основные акробатические упражнения. Правила самостраховки.

Практика: Проведение обязательного комплекса элементарных упражнений.

Тема 1.3 Укрепление на наращивание мышечной массы

Теория: Упражнения на укрепления мышечной массы. Индивидуальный расчет нагрузки.

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

Тема 1.4 Общеукрепляющие упражнения

Теория: Понятие «общеукрепляющие упражнения». Их роль в процессе тренировок.

Практика: Выполнение разминки, выполнение расслабляющих упражнений.

2. **Специальная физическая подготовка (30 часов)**

Тема:2.1 Упражнения на выносливость

Теория: Понятие «выносливость». Упражнения на развитие выносливости.

Практика: Бег на длинные дистанции. Постепенное повышение нагрузки при приседаниях, отжиманиях.

Тема 2.2. Укрепление мышц ног и спины

Теория: Упражнения на укрепления мышц ног и спины. Их комбинирование.

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

Тема 2.3. Группировка при падении

Теория: Техника безопасности при падении.

Практика: Отработка способов группировки при падении.

Тема 2.4. Упражнения на координацию

Теория: Значимость развития координации. Упражнения, помогающие развить координацию движений.

Практика: Игровые упражнения, развивающие координацию.

3. **Техника и тактика (44 часа)**

Тема 3.1. Основные стойки

Теория: Ознакомление с основными стойками в борьбе.

Практика: Отработка основных стоек.

Тема 3.2. Приемы в стойке

Теория: Изучение основных приемов выполняемых в стойке.

Практика: Практическое изучение и отработка приемов в стойке.

Тема 3.3. Приемы в партере

Теория: Изучение основных приемов в партере.

Практика: Практическое изучение и отработка приемов в партере.

Тема 3.4. Броски бедро, мельница

Теория: Поэтапный разбор броска через бедро.

Практика: Практическое освоение броска через бедро.

Теория: Поэтапный разбор броска «мельница».

Практика: Практическое освоение броска «мельница».

Тема 3.5 Тактика движения во время борьбы

Теория: Изучение моделей тактического движения во время борьбы.

Практика: Отработка разных моделей движения во время борьбы.

Тема 3.6 Обманные маневры

Теория: Изучение маневров способных отвлечь внимание противника.

Практика: Отработка обманных манёвров.

Тема 3.7 Тактика выхода из захвата

Теория: Изучение моделей выхода из захвата. Повторение техники безопасности во время борьбы.

Практика: Отработка приемов помогающих освободиться от захвата.

Тема 3.8 Тренировочные схватки

Практика: Тренировочные схватки с противниками разной весовой категории.

**4. Игровая деятельность (30часов)**

Тема 4.1. Упражнения с мягким мячом.

Теория: Понятие о стратегии и тактике игры. Тактика отдельных линий и игроков (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание.

Практика: Правильное выполнение угловых, штрафных и свободных уда-ров. Отличие свободного от штрафного ударов. Обучение правильному выбору позиции по отношению к опекаемому игроку и развитие умения противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять "закрывание". Способы действий для перехвата мяча (удар или остановка). Формирование умения оценивать игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча изученным способом.

Тема 4.2. Эстафеты

Теория: Эстафеты с усложняющими элементами. Роль эстафет в развитии командного духа.

Практика: Эстафеты с препятствиями. Эстафеты с элементами челночного бега.

Тема 4.3. Игра регби.

Игра регби на коленях, на ногах с различными ограничениями, с минимумом ограничений.

Тема 4.4. Игры на координацию движений

Теория: Роль координации в единоборстве.

Практика: Упражнения с предметами. Командные игры. Эстафетные задания на бревне.

5**. Промежуточная аттестации. (1 час практика)**

Тестирование. Контрольные испытания.

**6.Участие в соревнованиях, фестивале – 6ч.**

**Календарно–тематическое планирование Вт-Чт.**

**Модуль 1**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата  проведения | Тема занятий | Кол-во часов | | |
| Всего | Теория | Практика |
| **148** | **7** | **141** |
|  | 02.09.25 | Вводное занятие. | 2 | 2 |  |
|  | 04.09.25 | Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена | 2 | 2 |  |
|  | 09.09.25 | Гигиена, закаливание, питание и режим борца | 2 | 2 |  |
|  | 11.09.25 | ОФП. Акробатика | 2 |  | 2 |
|  | 16.09.25 | Техника и тактика. Приемы в стойке. Ознакомление с основными стойками в борьбе. | 2 |  | 2 |
|  | 18.09.25 | Игры на координацию движений. Упражнения с мягким мячом. | 2 |  | 2 |
|  | 23.09.25 | ОФП. Бег на разные дистанции. Бег на малые дистанции: 100м, 200м. | 2 |  | 2 |
|  | 25.09.25 | ОФП. Акробатика | 2 |  | 2 |
|  | 30.09.25 | ОФП. Укрепление на наращивание мышечной массы | 2 |  | 2 |
|  | 02.10.25 | ОФП. Общеукрепляющие упражнения | 2 |  | 2 |
|  | 07.10.25 | Эстафеты. Эстафеты с препятствиями. | 2 |  | 2 |
|  | 09.10.25 | СФП. Упражнения на выносливость. Бег на длинные дистанции. Постепенное повышение нагрузки при приседаниях, отжиманиях. | 2 |  | 2 |
|  | 14.10.25 | Техника и тактика. Броски бедро, мельница. Практическое изучение и отработка приемов в стойке. | 2 |  | 2 |
|  | 16.10.25 | СФП. Укрепление мышц ног и спины. Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивание в длину из полного приседа, упражнения с прыгалкой. Упражнения для спины: наклоны, вращающие движения. | 2 |  | 2 |
|  | 21.1025 | СФП. Упражнения на координацию. Игровые упражнения, развивающие координацию. | 2 |  | 2 |
|  | 23.10.25 | Техника и тактика. Броски бедро, мельница. Отработка основных стоек. | 2 |  | 2 |
|  | 28.10.25 | Игра в регби. Игра регби на коленях, на ногах с различными ограничениями, с минимумом ограничений. | 2 |  | 2 |
|  | 30.10.25 | СФП. Упражнения на координацию. Игровые упражнения, развивающие координацию. | 2 |  | 2 |
|  | 06.11.25 | ОФП. Акробатика | 2 |  | 2 |
|  | 11.11.25 | Техника и тактика. Основные стойки. Изучение моделей тактического движения во время борьбы. | 2 |  | 2 |
|  | 13.11.25 | Игра в регби. Игра регби на коленях, на ногах с различными ограничениями, с минимумом ограничений. | 2 |  | 2 |
|  | 18.11.25 | Техника и тактика. Приемы в стойке | 2 |  | 2 |
|  | 20.11.25 | СФП. Группировка при падении | 2 |  | 2 |
|  | 25.11.25 | Техника и тактика. Приемы в партере. Изучение моделей тактического движения во время борьбы. | 2 |  | 2 |
|  | 27.11.25 | ОФП. Укрепление на наращивание мышечной массы | 2 |  | 2 |
|  | 02.12.25 | Техника и тактика. Броски бедро, мельница | 2 |  | 2 |
|  | 04.12.25 | ОФП. Общеукрепляющие упражнения | 2 |  | 2 |
|  | 09.12.25 | Техника и тактика. Броски бедро, мельница | 2 |  | 2 |
|  | 11.12.25 | Эстафета. Эстафеты с элементами челночного бега. | 2 |  | 2 |
|  | 16.12.25 | ОФП. Общеукрепляющие упражнения | 2 |  | 2 |
|  | 18.12.25 | Тактика выхода из захвата | 2 |  | 2 |
|  | 23.12.25 | Техника и тактика. Обманные маневры | 2 |  | 2 |
|  | 25.12.25 | ОФП. Бег на разные дистанции | 2 |  | 2 |
|  | 30.12.25 | Эстафета. Эстафеты с препятствиями. Эстафеты с элементами челночного бега. | 2 |  | 2 |
|  | 13.01.26 | Игры на координацию движений. Упражнения с предметами. Командные игры. | 2 |  | 2 |
|  | 15.01.26 | Тактика движения во время борьбы | 2 |  | 2 |
|  | 20.01.26 | ОФП. Укрепление на наращивание мышечной массы | 2 |  | 2 |
|  | 22.01.26 | Техника и тактика. Тренировочные схватки. Отработка разных моделей движения во время борьбы. | 2 |  | 2 |
|  | 27.01.26 | СФП. Упражнения на выносливость | 2 |  | 2 |
|  | 29.01.26 | Эстафеты. Эстафеты с препятствиями. Эстафеты с элементами челночного бега. | 2 |  | 2 |
|  | 03.02.26 | Техника и тактика. Основные стойки | 2 |  | 2 |
|  | 05.02.26 | ОФП. Бег на разные дистанции. Бег на малые дистанции: 100м, 200м. | 2 |  | 2 |
|  | 10.02.26 | Техника и тактика. Броски бедро, мельница | 2 |  | 2 |
|  | 12.02.26 | ОФП. Акробатика | 2 |  | 2 |
|  | 17.02.26 | Техника и тактика. Тренировочные схватки. | 2 |  | 2 |
|  | 19.02.26 | ОФП. Акробатика | 2 |  | 2 |
|  | 24.02.26 | Техника и тактика. Броски бедро, мельница | 2 |  | 2 |
|  | 26.02.26 | СФП. Упражнения на выносливость | 2 |  | 2 |
|  | 03.03.26 | Игры на координацию движений. Упражнения с предметами. Командные игры. | 2 |  | 2 |
|  | 05.03.26 | СФП. Укрепление мышц ног и спины. Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивание в длину из полного приседа, упражнения с прыгалкой. Упражнения для спины: наклоны, вращающие движения. | 2 |  | 2 |
|  | 10.03.26 | Техника и тактика. Броски бедро, мельница | 2 |  | 2 |
|  | 12.03.26 | СФП. Группировка при падении | 2 |  | 2 |
|  | 17.03.26 | ОФП. Укрепление на наращивание мышечной массы | 2 |  | 2 |
|  | 19.03.26 | Эстафеты. Эстафетные задания на бревне. | 2 |  | 2 |
|  | 24.03.26 | Участие в соревнованиях | 2 |  | 2 |
|  | 26.03.26 | Игры на координацию движений. Упражнения с предметами. Командные игры. | 2 |  | 2 |
|  | 31.03.26 | СФП. Упражнения на выносливость | 2 |  | 2 |
|  | 02.04.26 | СФП. Укрепление мышц ног и спины. | 2 |  | 2 |
|  | 07.04.26 | Игры на координацию движений. Упражнения с предметами. Командные игры. | 2 |  | 2 |
|  | 09.04.26 | СФП. Группировка при падении | 2 |  | 2 |
|  | 14.04.26 | Техника и тактика. Приемы в стойке. Отработка разных моделей движения во время борьбы. | 2 |  | 2 |
|  | 16.04.26 | СФП. Упражнения на выносливость | 2 |  | 2 |
|  | 21.04.26 | Игры на координацию движений. Упражнения с предметами. Командные игры. | 2 |  | 2 |
|  | 23.04.26 | СФП. Укрепление мышц ног и спины | 2 |  | 2 |
|  | 28.04.26 | Техника и тактика. Основные стойки. Отработка разных моделей движения во время борьбы. | 2 |  | 2 |
|  | 30.04.26 | Техника и тактика. Приемы в стойке | 2 |  | 2 |
|  | 05.05.26 | Техника и тактика. Приемы в партере | 2 |  | 2 |
|  | 07.05.26 | СФП. Группировка при падении | 2 |  | 2 |
|  | 12.05.26 | Техника и тактика. Тренировочные схватки. Тренировочные схватки с противниками разной весовой категории. | 2 |  | 2 |
|  | 14.05.26 | Промежуточная аттестация | 2 | 1 | 1 |
|  | 19.05.26 | Участие в соревнованиях по вольной борьбе | 2 |  | 2 |
|  | 21.05.26 | Участие в фестивале «Созвездие» | 2 |  | 2 |
|  | 26.05.26 | Спортивные игры. СФП. | 2 |  | 2 |
| 1. 1 | 28.05.26 | Спортивные игры. СФП. | 22 |  | 2 |

**Оценочные материалы к модулю 1**

**I-я часть (тестирование)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вопрос | Варианты ответов | Правильный ответ |
| 1 | Где зародилась Вольная борьба? | а) Франция  б) Англия  в) Америка | Б |
| 2 | Бросок через бедро, сколько очков дают за этот бросок? | а) 6  б) 1  в) 4 | В |
| 3 | Сколько длится период в борьбе? | а) 1 минута  б) 2 минуты  в) 1,5 минуты | В |
| 4 | Какая специальная форма у борца? | а) Кимано  б) Трико  в) Купальник | Б |
| 5 | Бросок «Качерга» делается через? | а) Шею  б) Руку  в) Ногу | Б |
| 6 | «Туше» - это что означает в борьбе? | а) Чистая победа  б) Начало схватки  в) Конец периода | А |
| 7 | Время отдыха между периодами? | а) 1 мин  б) 45 сек  в) 30 сек | В |
| 8 | Кто судит поединок в борьбе? | а) Рефери  б) Судья  в) Лайцмен | Б |
| 9 | Где борятся борцы? | а) На ринге  б) На поле  в) На ковре | В |
| 10 | Чем отличается борьба от других видов спорта? | а) Удары  б) Броски  в) Болевые приемы | Б |

**II-я часть (контрольные испытания)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** п\п | Содержание контрольных упражнений | Результат | |
| мальчики | девочки |
| 1 | Отжимания (раз) | 20 | 15 |
| 2 | Приседания (раз) | 30 | 20 |
| 3 | Прыжки на скакалке (раз) | 50 | 50 |
| 4 | Упор присев упор лежа (раз) | 15 | 10 |
| 5 | Упор присев упор лежа + выпрыгивание (раз) | 20 | 15 |
| 6 | Челночный бег (4х5) сек. | 30 | 25 |
| 7 | Кувырки вперед (раз) | 10 | 8 |
| 8 | Подъем разгибом (раз) | 5 | 3 |
| 9 | Кувырки назад | 10 | 8 |
| 10 | Гимнастический мост (сек) | 30 | 30 |

**Методические материалы к модулю1**

**Подходы к образовательному процессу основаны на педагогических принципах обучения и воспитания.**

1. Принцип добровольности (зачисление ребёнка в группу возможно только по его желанию).

2. Принцип адекватности (учёт возрастных особенностей детей и связанное с этим формирование разновозрастных и разноуровневых учебных групп обучающихся).

3. Принцип системности и последовательности в освоении знаний и умений.

4. Принцип доступности (весь предлагаемый материал должен быть доступен пониманию ребёнка).

5. Принцип обратной связи (педагога интересуют впечатления детей от занятия).

6. Принцип ориентации на успех.

7. Принцип взаимоуважения.

8. Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания (индивидуальный подход, система поощрений, опора на семью).

9. Принцип связи обучения с жизнью.

10. Принцип сознательности, творческой активности и самостоятельности учащихся.

11. Принцип научности содержания и методов образовательного процесса.

12. Принцип опоры на интерес (все занятия интересны ребёнку).

**Организационно-педагогические условия.**

**Материально-техническое обеспечение:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Средства обучения** | **Кол-во единиц на группу** | **Степень использования в %** |
| Спортивный инвентарь, оборудование: | | |
| гимнастические снаряды (турник, брусья) | 1 | 80% |
| Борцовский ковер | 1 | 100% |
| Свисток | 1 | 100% |
| Секундомер | 1 | 100% |
| Мяч мягкий | 1 | 100% |

**Кадровое обеспечение.** Руководитель объединения – педагог дополнительного образования, Дымчак Ольга Николаевна. Закончила в 2014 году обучение ДГИЗФВиС НУФВиСУ по направлению “Спорт”, квалификация - бакалавр спорта, тренер по вольной борьбе и преподаватель физического воспитания. В 2017 году прошла повышение квалификации «Современные методики и педагогические технологии в дополнительном образовании»-108 часов.

С 16 февраля 2015 года, педагог дополнительного образования по вольной борьбе МБОУДО “ГДЮЦ” Спортивный». Стаж педагогической работы в должности педагога дополнительного образования- 9лет.

**Список литературы**

* 1. Подливаев Б.А. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» (дисциплина «Вольная борьба» (мужчины и женщины)/Б.А. Подливаев, Ю.А. Шахмурадов, А.С. Кузнецов.–М.: 2016.–390 с.
  2. Дворовый спорт/С.Е. Климов.–2-е изд., перераб. и доп.–М.: Советский спорт, 2011.–166 с.

3. «Звезды» липецкого спорта». История развития спорта в Липецкой области. Липецк: ГУ РОГ «Липецкая газета», 2004.–304 с.

* 1. Болонов Г.П. Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения: Программа закаливания, оздоровления, организации игр, секций, досуга.–М.: ТЦ Сфера, 2003.–160 с.
  2. Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для олимпийского образования/В.С. Родиченко и др., Олимпийский комитет России.–23-е изд., перераб. и доп.–М.: Советский спорт, 2011.–152 с.
  3. В.М. Горюнов. Валеологические аспекты школьной физической культуры и детского спорта//Детский тренер.–2005.–№4.–с.