**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: второй

Возрастная категория обучающихся: 8-15 лет

Автор составитель:

Дымчак Ольга Николаевна,

педагог дополнительного образования

г. Липецк, 2025

**Рабочая программа**

**Модуль 2«Базовый уровень»**

**Цель:**развитие способностей обучающихся в процессе занятий вольной борьбой

**Задачи:**

**Личностные:**

У воспитанников должны быть сформированы:

- умение самостоятельно выполнять поставленные задачи;

- умение находить наиболее эффективные способы решения;

- понимание причин своего успеха и не успеха;

- основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, координация.

**Метапредметные:**

У воспитанников должны быть сформированы:

-мотивация кздоровому образу жизни;

- внутренняя позиция на уровне положительного отношения к морально-волевым качествам борца;

- основы культуры поведения.

***Предметные:***

Воспитанники должны **знать:**

- основные технико-тактические действия в основных видах стоек и схваток;

- виды соревнований, характер и способы проведения.

**Уметь:**

- выполнять оздоровительные, укрепляющие, специальные физические упражнения по вольной борьбе;

- выполнять приемы повышенной сложности;

- выполнять акробатические упражнения для развития координации;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

**Сформированы навыки:** игры с элементами единоборства.

**Педагогический мониторинг** позволяет в системе отслеживать результативность образовательного процесса. Он включает в себя традиционные формы контроля: диагностика (входящая, итоговая, в зависимости от этапа подготовки) и антропометрические данные (на начало и на конец года).

Основные методы диагностики:

- собеседование с воспитанниками и их родителями;

- анкетирование;

- сдача нормативов.

Результаты диагностики воспитанников заносятся педагогом в индивидуальную карту воспитанника.

**Формы подведения итогов реализации программы**

Основными формами подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы «Вольная борьба» являются открытые занятия, показательные выступления, мастер-классы, соревнования различного уровня.

**Содержание модуля 2**

**Теоретический материал -8 часов**

***Тема 1.1. Вводное***

Теория: Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества.

Зарождение спортивной борьбы в России. Виды спортивной борьбы. Профессиональная борьба и ее лучшие представители.

Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе.

***Тема 1.2. Моральная, психологическая и физическая подготовка борца***

Теория: Понятие о волевых качествах спортсмена. Общая характеристика волевых качеств борца: целеустремленности, смелости и решительности, выдержки и самообладания, инициативности и самостоятельности, настойчивости и упорства.

Преодоление трудностей как основной метод воспитания волевых качеств.

Понятие о всестороннем и гармоническом развитии борца. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Нормативы по общей физической подготовке для борцов 12-14 лет.

***Тема 1.3. Правила соревнований по спортивной борьбе***

Теория: Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований, характер и способы проведения: личные, лично-командные, командные.

Участники соревнований. Возрастные группы. Весовые категории. Допуск участников к соревнованиям. Костюм участника. Взвешивание и жеребьевка участников. Обязанности и права участников соревнований. Поведение борцов в начале и конце схватки. Действия борца в ходе схватки и их оценка. Пассивные и активные действия. Запрещенные приемы и неправильная борьба. Результаты схваток и оценка их классификационными очками.

**Промежуточная аттестация-2ч.(теория)**

**Практический материал – 140 часов**

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

***Тема 1.1. Легкая атлетика***

Теория: Упражнения, входящие в состав легкой атлетики (прыжки, бег). Исходные стойки.

Практика: Прыжки в длину, прыжки в высоту, бег на разные дистанции.

***Тема 1.2. Оздоровительная и общеукрепляющая физкультура***

Теория: Основы оздоровительной физкультуры. Ее цели и задачи. Спортивный массаж.

Практика: Общеукрепляющие и развивающие упражнения.

***Тема 1.3. Акробатика***

Теория: Упражнения, входящие в комплекс акробатических упражнений. Техника их выполнения. Техника безопасности при их выполнении.

Практика: Выполнение упражнений: кувырки назад и вперед, полу сальто, сальто (переднее, заднее), полет-кувырок и т.д.

**2. Специальная физическая подготовка (28 часов)**

***Тема 2.1. Упражнения на реакцию***

Теория: Роль реакции в вольной борьбе. Упражнения позволяющие развить хорошую реакцию.

Практика: Игры на завладением обусловленного предмета. Игры с элементами единоборства. Игры с опережением и борьбой за выгодное положение.

***Тема 2.2. Упражнения на силу***

Теория: Роль силы в единоборствах. Упражнения, развивающие силовые качества спортсмена.

Практика: Упражнения, отработка приемов с сопротивлением соперника. Качание.

***Тема 2.3. Упражнения на укрепление мышц голеностопа***

Теория: Значение физических упражнений для укрепления голеностопа.

Практика: Приседания с партнером, хождение на носочках, хождение на внешней и внутренней стороне стопы. Занятия на тренажерах.

**3. Техника и тактика (52 часа)**

***Тема 3.1. Стойка в партере***

Теория: Поэтапный разбор перехода из стойки в партер. Технические модели выполнения.

Практика: Отработка приемов перехода из стойки в партер. Тренировочные схватки.

***Тема 3.2. Приемы в стойке***

Теория: Разбор наиболее повторяющихся ошибок. Изучение техники приёмов в стойке мастеров спорта.

Практика: Отработка приемов в стойке («мельница», бросок через бедро, прогиб, захват, бросок с захватом ноги и др.).

***Тема 3.3. Приемы в партере***

Теория: Разбор наиболее повторяющихся ошибок. Изучение техники приёмов в партере мастеров спорта.

Практика: Отработка приемов в партере (переворот со скручиванием, переворот переходом, переворот накатом и др.).

***Тема 3.4. Совершенствование бросков***

Теория: Разбор наиболее повторяющихся ошибок. Изучение техники приёмов бросков, как в стойке, так и в партере.

Практика: Отработка бросков (переворот прогибом, «мельница», бросок через бедро, бросок наклоном с захватом ног и др.).

***Тема 3.5. Уход от захвата***

Теория: Технические модели ухода от захвата соперника. Их поэтапный разбор.

Практика: Отработка разных способов ухода от захвата.

***Тема 3.6. Тренировочные схватки***

Практика: Проведение тренировочных схваток в разных весовых категориях.

**4. Игровая деятельность (24 часа)**

***Тема 4.1. Футбол.*** Игры на координацию движений. 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: Игры на координацию движений. Упражнения с мягким мячом. Правильное выполнение угловых, штрафных и свободных уда-ров. Отличие свободного от штрафного ударов. Обучение правильному выбору позиции пот 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. Контрольные нормативы. Аттестации. (2 часа)**

Объяснение о прохождение аттестации контрольных нормативов.

Контрольные нормативы. Сдача нормативов по ОФП, СФП, и технико-тактической подготовке в середине и в заключение каждого года данного этапа подготовки согласно аттестационных требований

**6.Участие в соревнованиях, фестивале – 4ч.**

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

**Модуль 2**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведение | Тема занятий | Кол-во часов | | |
| Всего | Теория | Практика |
| **148** | **8** | **140** |
|  | 02.09.25 | Вводное занятие. | 2 | 2 |  |
|  | 04.09.25 | Моральная, психологическая и физическая подготовка борца | 2 | 2 |  |
|  | 09.09.25 | Правила соревнований по спортивной борьбе | 2 | 2 |  |
|  | 11.09.25 | ОФП. Легкая атлетика | 2 |  | 2 |
|  | 16.09.25 | Техника и тактика. Приемы в стойке | 2 |  | 2 |
|  | 18.09.25 | Игры на координацию движений. Упражнения с мягким мячом. | 2 |  | 2 |
|  | 23.09.25 | ОФП. Оздоровительная и общеукрепляющая физкультура | 2 |  | 2 |
|  | 25.09.25 | ОФП. Акробатика | 2 |  | 2 |
|  | 30.09.25 | ОФП. Оздоровительная и общеукрепляющая физкультура | 2 |  | 2 |
|  | 02.10.25 | ОФП. Акробатика | 2 |  | 2 |
|  | 07.10.25 | СФП. Упражнения на реакцию | 2 |  | 2 |
|  | 09.10.25 | Техника и тактика. Совершенствование бросков | 2 |  | 2 |
|  | 14.10.25 | Техника и тактика. Приемы в партере | 2 |  | 2 |
|  | 16.10.25 | СФП. Упражнения на силу | 2 |  | 2 |
|  | 21.1025 | СФП. Упражнения на укрепление мышц голеностопа | 2 |  | 2 |
|  | 23.10.25 | ОФП. Легкая атлетика | 2 |  | 2 |
|  | 28.10.25 | СФП. Упражнения на реакцию | 2 |  | 2 |
|  | 30.10.25 | Промежуточная аттестация | 2 |  | 2 |
|  | 06.11.25 | СФП. Упражнения на силу | 2 |  | 2 |
|  | 11.11.25 | Техника и тактика. Приемы в партере | 2 |  | 2 |
|  | 13.11.25 | ОФП. Акробатика | 2 |  | 2 |
|  | 18.11.25 | Техника и тактика. Уход от захватов | 2 |  | 2 |
|  | 20.11.25 | Техника и тактика. Приемы в стойке | 2 |  | 2 |
|  | 25.11.25 | Техника и тактика. Приемы в партере | 2 |  | 2 |
|  | 27.11.25 | Участие в соревнованиях | 2 |  | 2 |
|  | 02.12.25 | ОФП. Оздоровительная и общеукрепляющая физкультура | 2 |  | 2 |
|  | 04.12.25 | Техника и тактика. Совершенствование бросков | 2 |  | 2 |
|  | 09.12.25 | ОФП. Акробатика | 2 |  | 2 |
|  | 11.12.25 | Техника и тактика. Приемы в партере | 2 |  | 2 |
|  | 16.12.25 | Техника тактика уход от захвата | 2 |  | 2 |
|  | 18.12.25 | Игры на координацию движений. Футбол. Правильное выполнение угловых, штрафных и свободных ударов. Отличие свободного от штрафного ударов | 2 |  | 2 |
|  | 23.12.25 | Техника и тактика. Приемы в стойке | 2 |  | 2 |
|  | 25.12.25 | ОФП. Легкая атлетика | 2 |  | 2 |
|  | 30.12.25 | Эстафета | 2 |  | 2 |
|  | 13.01.26 | Техника тактика уход от захвата | 2 |  | 2 |
|  | 15.01.26 | ОФП. Оздоровительная и общеукрепляющая физкультура | 2 |  | 2 |
|  | 20.01.26 | Техника и тактика. Тренировочные схватки | 2 |  | 2 |
|  | 22.01.26 | СФП. Упражнения на реакцию | 2 |  | 2 |
|  | 27.01.26 | Промежуточная аттестации | 2 | 1 | 1 |
|  | 29.01.26 | Техника и тактика. Приемы в стойки | 2 |  | 2 |
|  | 03.02.26 | ОФП. Легкая атлетика | 2 |  | 2 |
|  | 05.02.26 | Техника и тактика. Совершенствование бросков | 2 |  | 2 |
|  | 10.02.26 | ОФП. Акробатика | 2 |  | 2 |
|  | 12.02.26 | Техника и тактика. Тренировочные схватки | 2 |  | 2 |
|  | 17.02.26 | ОФП. Акробатика | 2 |  | 2 |
|  | 19.02.26 | Техника и тактика. Совершенствование бросков | 2 |  | 2 |
|  | 24.02.26 | Техника и тактика. Приемы в партере | 2 |  | 2 |
|  | 26.02.26 | СФП. Упражнения на укрепление мышц голеностопа | 2 |  | 2 |
|  | 03.03.26 | Игры на координацию движений | 2 |  | 2 |
|  | 05.03.26 | СФП. Упражнения на реакцию | 2 |  | 2 |
|  | 10.03.26 | Техника и тактика. Совершенствование бросков | 2 |  | 2 |
|  | 12.03.26 | Эстафеты | 2 |  | 2 |
|  | 17.03.26 | СФП. Упражнения на силу | 2 |  | 2 |
|  | 19.03.26 | Техника и тактика. Приемы в стойке | 2 |  | 2 |
|  | 24.03.26 | ОФП. Оздоровительная и общеукрепляющая физкультура мышечной массы | 2 |  | 2 |
|  | 26.03.26 | СФП. Упражнения на укрепление мышц голеностопа | 2 |  | 2 |
|  | 31.03.26 | СФП. Упражнения на реакцию | 2 |  | 2 |
|  | 02.04.26 | Техника и тактика. Тренировочные схватки | 2 |  | 2 |
|  | 07.04.26 | СФП. Упражнения на силу | 2 |  | 2 |
|  | 09.04.26 | Техника и тактика. Приемы в стойке | 2 |  | 2 |
|  | 14.04.26 | СФП. Упражнения на укрепление мышц голеностопа | 2 |  | 2 |
|  | 16.04.26 | Игры на координацию движений | 2 |  | 2 |
|  | 21.04.26 | СФП. Упражнения на силу | 2 |  | 2 |
|  | 23.04.26 | Техника и тактика. Совершенствование бросков | 2 |  | 2 |
|  | 28.04.26 | Техника и тактика. Основные стойки | 2 |  | 2 |
|  | 30.04.26 | Техника и тактика. Тренировочные схватки | 2 |  | 2 |
|  | 05.05.26 | СФП. Упражнения на реакцию | 2 |  | 2 |
|  | 07.05.26 | Техника и тактика. Приемы в стойке | 2 |  | 2 |
|  | 12.05.26 | Эстафеты | 2 |  | 2 |
|  | 14.05.26 | Техника и тактика. Приемы в партере | 2 |  | 2 |
|  | 19.05.26 | Техника и тактика в стойке. | 2 |  | 2 |
|  | 21.05.26 | Итоговая аттестация | 2 | 1 | 1 |
|  | 26.05.26 | Участие в фестивале «Созвездие» | 2 |  | 2 |
|  | 28.05.26 | Подвижные игры. | 2 |  | 2 |

**Оценочные материалы к Модулю 2**

**Контрольно-измерительный материал**

**I-я часть (тестирование)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вопрос | Варианты ответов | Правильный ответ |
| 1 | Что означает переплетение разноцветных колец в эмблеме олимпийских игр? | а) символ дружбы пяти континентов  б) символ верности и трудолюбия  в) символ любви и радости | А |
| 2 | Бросок через бедро, сколько очков дают за этот бросок? | а) 6  б) 1  в) 4 | В |
| 3 | Девиз Олимпийских игр? | а) Быстрее! Выше! Сильнее!  б) Выше! Быстрее! Сильнее!  в) Сильнее! Выше! Быстрее! | А |
| 4 | Какая специальная форма у борца? | а) Кимано  б) Трико  в) Купальник | Б |
| 5 | Ковер по вольной борьбе какой должен быть? | а) Круглый  б) Квадратный  в) Прямоугольный | А |
| 6 | «Туше» - это что означает в борьбе? | а) Чистая победа  б) Начало схватки  в) Конец периода | А |
| 7 | Инструмент спортивного судья? | а) Свисток  б) Палка  в) Веревка | А |
| 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) | 25 | 20 |
| 2 | Приседания (раз) | 40 | 30 |
| 3 | Прыжки на скакалке (раз) | 60 | 60 |
| 4 | Упор присев упор лежа (раз) | 20 | 15 |
| 5 | Упор присев упор лежа + выпрыгивание (раз) | 25 | 20 |
| 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) | 40 | 40 |

**Методические материалы к модулю 2**

**Методические рекомендации**

Применяемые **методы и формы** работы с обучающимися:

**Образовательные методы**:

­ словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий соперника и др.);

­ наглядность упражнений (показ упражнений и др.);

­ методы практических упражнений

­ метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качества усвоения программы, динамики показателей физического и личностного развития;

­ метод самореализации через участие в соревнованиях, турнирах.

**Методы организации занятий:**

­ фронтальный;

­ групповой;

­ индивидуальный.

**Педагогический контроль.**

Педагогический контрольосуществляется для проверки и оценки уровня физической подготовки, приобретенных навыков и освоения умений и тактик индивидуального действия воспитанников, через систему контрольных тренировок, тестов, показательных выступлений, спортивных соревнований, а также сдачи квалификационных экзаменов (очередной аттестации) на соответствующий уровень подготовленности обучающихся.

**Организационно-педагогические условия.**

**Для реализации программы необходимы:** спортивный зал, спортивный инвентарь, оборудование.

**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.–