**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 26.05.2023 года № 5) | УТВЕРЖДЕНО  приказом МБОУДО  «ГДЮЦ «Спортивный»  от 15.08.2023 № 188 у/д | | УТВЕРЖДЕНО  приказом И. о. директора  МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»  от 10.07.2020 № 42/1 у/д |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Модуль № 2**

**к дополнительной общеразвивающей программе**

**«Вольная борьба»**

на 2023-2024 учебный год

Год обучения: второй

Возрастная категория обучающихся: 6-15 лет

Автор составитель:

Колыхалов Артем Владимирович,

педагог дополнительного образования

г. Липецк, 2023

**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 6-15 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 ударов. 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 аттестационным требованиям.

**6.Участие в соревнованиях, фестивале – 2ч.**

**Календарно–тематическое планирование Модуль 2**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Тема занятий | Кол-во часов | | |
| Всего | Теория | Практика |
| **148** | **8** | **140** |
|  | 02.09.2023 | Вводное занятие. | 2 | 2 |  |
|  | 06.09.2023 | Моральная, психологическая и физическая подготовка борца | 2 | 2 |  |
|  | 09.09.2023 | Правила соревнований по спортивной борьбе | 2 | 2 |  |
|  | 13.09.2023 | ОФП. Легкая атлетика | 2 |  | 2 |
|  | 16.09.2023 | Техника и тактика. Приемы в стойке | 2 |  | 2 |
|  | 20.09.2023 | Игры на координацию движений. Упражнения с мягким мячом. | 2 |  | 2 |
|  | 23.09.2023 | ОФП. Оздоровительная и общеукрепляющая физкультура | 2 |  | 2 |
|  | 27.09.2023 | ОФП. Акробатика | 2 |  | 2 |
|  | 30.09.2023 | ОФП. Оздоровительная и общеукрепляющая физкультура | 2 |  | 2 |
|  | 04.10.2023 | ОФП. Акробатика | 2 |  | 2 |
|  | 07.10.2023 | СФП. Упражнения на реакцию | 2 |  | 2 |
|  | 11.10.2023 | Техника и тактика. Совершенствование бросков | 2 |  | 2 |
|  | 14.10.2023 | Техника и тактика. Приемы в партере | 2 |  | 2 |
|  | 18.10.2023 | СФП. Упражнения на силу | 2 |  | 2 |
|  | 21.10.2023 | СФП. Упражнения на укрепление мышц голеностопа | 2 |  | 2 |
|  | 25.10.2023 | ОФП. Легкая атлетика | 2 |  | 2 |
|  | 28.10.2023 | СФП. Упражнения на реакцию | 2 |  | 2 |
|  | 01.11.2023 | Промежуточная аттестация | 2 |  | 2 |
|  | 08.11.2023 | СФП. Упражнения на силу | 2 |  | 2 |
|  | 11.11.2023 | Техника и тактика. Приемы в партере | 2 |  | 2 |
|  | 15.11.2023 | ОФП. Акробатика | 2 |  | 2 |
|  | 18.11.2023 | Техника и тактика. Уход от захватов | 2 |  | 2 |
|  | 22.11.2023 | Техника и тактика. Приемы в стойке | 2 |  | 2 |
|  | 25.11.2023 | Техника и тактика. Приемы в партере | 2 |  | 2 |
|  | 29.11.2023 | Участие в соревнованиях | 2 |  | 2 |
|  | 02.12.2023 | ОФП. Оздоровительная и общеукрепляющая физкультура | 2 |  | 2 |
|  | 06.12.2023 | Техника и тактика. Совершенствование бросков | 2 |  | 2 |
|  | 09.12.2023 | ОФП. Акробатика | 2 |  | 2 |
|  | 13.12.2023 | Техника и тактика. Приемы в партере | 2 |  | 2 |
|  | 16.12.2023 | Техника тактика уход от захвата | 2 |  | 2 |
|  | 20.12.2023 | Игры на координацию движений. Футбол. Правильное выполнение угловых, штрафных и свободных ударов. Отличие свободного от штрафного ударов | 2 |  | 2 |
|  | 23.12.2023 | Техника и тактика. Приемы в стойке | 2 |  | 2 |
|  | 27.12.2023 | ОФП. Легкая атлетика | 2 |  | 2 |
|  | 30.12.2023 | Эстафета | 2 |  | 2 |
|  | 10.01.2024 | Техника тактика уход от захвата | 2 |  | 2 |
|  | 13.01.2024 | ОФП. Оздоровительная и общеукрепляющая физкультура | 2 |  | 2 |
|  | 17.01.2024 | Техника и тактика. Тренировочные схватки | 2 |  | 2 |
|  | 20.01.2024 | СФП. Упражнения на реакцию | 2 |  | 2 |
|  | 24.01.2024 | Промежуточная аттестации | 2 | 1 | 1 |
|  | 27.01.2024 | Техника и тактика. Приемы в стойки | 2 |  | 2 |
|  | 31.01.2024 | ОФП. Легкая атлетика | 2 |  | 2 |
|  | 03.02.2024 | Техника и тактика. Совершенствование бросков | 2 |  | 2 |
|  | 07.02.2024 | ОФП. Акробатика | 2 |  | 2 |
|  | 10.02.2024 | Техника и тактика. Тренировочные схватки | 2 |  | 2 |
|  | 14.02.2024 | ОФП. Акробатика | 2 |  | 2 |
|  | 17.02.2024 | Техника и тактика. Совершенствование бросков | 2 |  | 2 |
|  | 21.02.2024 | Техника и тактика. Приемы в партере | 2 |  | 2 |
|  | 24.02.2024 | СФП. Упражнения на укрепление мышц голеностопа | 2 |  | 2 |
|  | 28.02.2024 | Игры на координацию движений | 2 |  | 2 |
|  | 02.03.2024 | СФП. Упражнения на реакцию | 2 |  | 2 |
|  | 06.03.2024 | Техника и тактика. Совершенствование бросков | 2 |  | 2 |
|  | 09.03.2024 | Эстафеты | 2 |  | 2 |
|  | 13.03.2024 | СФП. Упражнения на силу | 2 |  | 2 |
|  | 16.03.2024 | Техника и тактика. Приемы в стойке | 2 |  | 2 |
|  | 20.03.2024 | ОФП. Оздоровительная и общеукрепляющая физкультура мышечной массы | 2 |  | 2 |
|  | 23.03.2024 | СФП. Упражнения на укрепление мышц голеностопа | 2 |  | 2 |
|  | 27.03.2024 | СФП. Упражнения на реакцию | 2 |  | 2 |
|  | 30.03.2024 | Техника и тактика. Тренировочные схватки | 2 |  | 2 |
|  | 03.04.2024 | СФП. Упражнения на силу | 2 |  | 2 |
|  | 06.04.2024 | Техника и тактика. Приемы в стойке | 2 |  | 2 |
|  | 10.04.2024 | СФП. Упражнения на укрепление мышц голеностопа | 2 |  | 2 |
|  | 13.04.2024 | Игры на координацию движений | 2 |  | 2 |
|  | 17.04.2024 | СФП. Упражнения на силу | 2 |  | 2 |
|  | 20.04.2024 | Техника и тактика. Совершенствование бросков | 2 |  | 2 |
|  | 24.04.2024 | Техника и тактика. Основные стойки | 2 |  | 2 |
|  | 27.04.2024 | Техника и тактика. Тренировочные схватки | 2 |  | 2 |
|  | 04.05.2024 | СФП. Упражнения на реакцию | 2 |  | 2 |
|  | 08.05.2024 | Техника и тактика. Приемы в стойке | 2 |  | 2 |
|  | 11.05.2024 | Эстафеты | 2 |  | 2 |
|  | 15.05.2024 | Техника и тактика. Приемы в партере | 2 |  | 2 |
|  | 18.05.2024 | Техника и тактика в стойке. | 2 |  | 2 |
|  | 22.05.2024 | Итоговая аттестация | 2 | 1 | 1 |
|  | 25.05.2024 | Эстафеты | 2 |  | 2 |
|  | 29.05.2024 | Эстафеты | 2 |  | 2 |

**Оценочные материалы к Модулю 2**

**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**

**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).

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.**

**Материально-техническое обеспечение:**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Средства обучения** | **Кол-во единиц**  **на группу** | **Степень использования в %** |
| Турник | 2 | 100% |
| Ковер борцовский | 1 | 100% |
| Маты гимнастические | 2 | 100% |

**Кадровое обеспечение.** Руководитель объединения – педагог дополнительного образования, Колыхалов Артём Владимирович. Образование высшее. ЛГПУ им. П.П. Семёнова-Тян-Шанского института физической культуры и спорта 2021 год. Направление «Физическая культура». Специальность «Учитель физической культуры и БЖД». Мастером спорта по вольной борьбе. Курсы повышения квалификации – 2022 АНОДПО «Институт современного образования» 108 часов «Проектирование образовательной деятельности для детей с ОВЗ в дополнительном образовании»

**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.