

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 203 Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ школа № 203)**

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ школы № 203
Протокол от 29 августа 2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
Приказом ГБОУ школы № 203
от 29 августа 2023 г. № 513-од

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ВОЛЬНАЯ БОРЬБА»**

Возраст учащихся: **7 - 10 лет**
Срок реализации: **1 год**

Разработчик программы:

педагог дополнительного образования
Ветошкина Анжелика Аристаковна

Санкт-Петербург
2023

Оглавление

Пояснительная записка.....	3
Основные характеристики программы.....	3
Направленность программы.....	3
Актуальность программы.....	3
Отличительные особенности программы.....	3
Адресат программы.....	4
Уровень освоения программы.....	4
Срок и объем реализации программы.....	4
Цель программы.....	4
Задачи программы.....	4
Планируемые результаты освоения учащимися программы.....	4
Организационно-педагогические условия реализации программы.....	5
Язык реализации.....	5
Форма обучения.....	5
Условия набора учащихся.....	5
Условия формирования групп.....	5
Количество учащихся в группах.....	6
Особенности организации образовательного процесса.....	6
Формы организации деятельности учащихся на занятии.....	6
Материально-техническое оснащение программы.....	6
Кадровое обеспечение программы.....	6
Учебный план.....	7
Оценочные и методические материалы.....	8
Оценочные материалы.....	8
Методические материалы.....	9
Информационные источники для использования педагогом.....	10
Календарный учебный график.....	12
Рабочая программа.....	13
Особенности программы и организации образовательного процесса.....	13
Цель первого года обучения.....	13
Задачи первого года обучения.....	13
Планируемые результаты.....	14
Содержание.....	14
Рабочая программа воспитания.....	
	О
шибка! Закладка не определена.	
Основные направления воспитательной работы на учебный год.....	24

III. План работы с родителями.....	25
------------------------------------	----

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Вольная борьба» разработана в соответствии с направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами федерального и регионального уровня в сфере образования, а также локальными актами ГБОУ № 203.

Основные характеристики программы

Направленность программы

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы

Формирование здоровой личности и развитие индивидуальности - основные цели государственной политики в области образования, в том числе и дополнительного.

В данной программе используются классические педагогические технологии, основанные на личностно-ориентированном подходе.

Физическое воспитание тесно связано с нравственным, трудовым, умственным, эстетическим воспитанием, учит дисциплинировать себя, вырабатывает твердый характер, учит четко выполнять нормы и правила спортивной этики, уважать соперника, судей, развивает умение бороться до победы, не проявлять зависти к победителям, не теряться при поражениях, искренне радоваться победам товарищей по борьбе. Спортивные занятия по вольной борьбе помогают закалять волю, учат добиваться успехов, совершенствовать свои умения и навыки не только в борьбе.

Освоение данной программы позволит детям приобрести практические умения и навыки в области борьбы, приобщит детей к общечеловеческим ценностям, а также будет способствовать формированию чувства патриотизма. Результатом данной программы должно стать укрепление физического здоровья, повышение спортивного мастерства, умение быстро принимать верные решения в любых жизненных ситуациях

Данная программа разработана на основании программы для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) по вольной борьбе, которая составленная в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 13.01.96г. № 12-ФЗ, Письмом Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Министерства образования и науки Российской Федерации «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ. Программа содержит основополагающие принципы подготовки юных спортсменов, специализирующихся в вольной борьбе. При разработке данной программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, сформированные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва.

Отличительные особенности программы

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов

тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки. Принцип вариативности даёт определённую свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи тренер может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов. Учебный материал усложняется в зависимости от года обучения.

Образовательный компонент программы предполагает обучение детей 7-10 лет, параллельно которому идёт включение воспитательного процесса, организованного через тренировку. Данный процесс происходит не стихийно, а в результате целенаправленного педагогического воздействия.

Программа предполагает: индивидуальное консультирование в течение учебного года и предсоревновательную подготовку обучающихся.

Адресат программы

Программа ориентирована на детей с 7 до 10 лет, любого пола, имеющих стремление к совершенствованию физических качеств и нравственных ценностей, не обладающих специальной подготовкой, не имеющих противопоказаний для занятий, связанных с физической нагрузкой. В процессе обучения допускается дополнительный набор учащихся. В объединение могут быть зачислены учащиеся, не занимавшиеся в течение первого полугодия.

Наличие медицинской справки для занятий по программе обязательно.

Уровень освоения программы

Уровень освоения программы – общекультурный.

Срок и объем реализации программы

Программа рассчитана на один год обучения, 144 учебных часов.

Цель программы

Основной целью данной программы является содействие разностороннему развитию личности, самореализации, организация досуговой деятельности и привитие навыка здорового образа жизни посредством занятий борьбой.

Задачи программы

Обучающие:

- знакомство с основами вольной борьбы;
- знакомство с основными элементами вольной борьбы
- изучение системы элементарных знаний о здоровом образе жизни;

Развивающие:

- развитие общих физических качеств, необходимые для освоения техники и тактики вольной борьбы;
- формирование у учащихся двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости и координационных способностей);

Воспитательные:

- формировать установку на здоровый образ жизни;
- воспитывать морально-волевые качества у обучающихся;
- воспитывать культуру общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности
- воспитать у учащихся трудолюбие, стремление к победам, смелость, решительность и уверенность в себе.
- формировать коммуникативные качества личности учащихся.
- воспитание ответственности;

Планируемые результаты освоения учащимися программы

В результате освоения программы учащиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, расширят функциональные возможности своего организма, станут сильнее, быстрее, выносливее. Укрепится здоровье учащихся, снизится их заболеваемость, сформируется понимание личной ответственности за свои действия, появится понимание необходимости вести здоровый образ жизни.

Личностные результаты:

- Формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметные результаты:

коммуникативные

- умение конструктивно решать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

регулятивные

- умение самостоятельно принимать решения и нести ответственность за них;

познавательные

- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- Предметные результаты:

знания

- знания о представлении занятий по вольной борьбе как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека
- знания о собственном организме, гигиенических требованиях, и возможностях человека;

умения

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- использовать начальный уровень навыков самообороны, дающий возможность защитить себя;
- выполнять технико-тактические задания с партнёром с пассивным и активным противоборством, задания, воссоздающие различные модели соперников;

навыки

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием;
- формирование бережного обращения с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации

Программа реализуется на государственном языке РФ.

Форма обучения

Программа реализуется в очной форме.

Условия набора учащихся:

В объединение принимаются дети в возрасте 7-10 лет на основании заявления родителей (законных представителей), проявляющие интерес к занятиям вольной борьбы,

прошедшие собеседование с педагогом и не имеющие медицинских противопоказаний.

Условия формирования групп:

Для реализации программы может осуществляться формирование как одновозрастных, так и разновозрастных групп по итогам собеседования.

Количество учащихся в группах:

Количество детей в группе 15 человек.

Особенности организации образовательного процесса:

- групповые теоретические и практические занятия;
- соревнования различного уровня;
- квалификационные испытания.

Формы организации деятельности учащихся на занятии: групповая.

Материально-техническое оснащение программы:

Для реализации программы требуется следующее материально-техническое оснащение:

- Наглядные материалы (картины, репродукции, фото и др.),
- Видеозаписи (борьбы)
- спортивный зал;

Кадровое обеспечение программы:

Программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий необходимым квалификационным характеристикам по должности «педагог дополнительного образования».

**Учебный план образовательной программы
«Вольная борьба».**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		теория	практика	всего	
1	Введение. Вводное занятие	-	2	2	Устный опрос
2	История возникновения вольной борьбы.	2	-	2	Устный опрос
3	Появление вольной борьбы в России. Первые соревнования.	2	-	2	Устный опрос
4	Теоретическая подготовка.	4	-	4	Тестовые задания
5	ОФП	2	44	46	Приём нормативов
6	СФП	2	40	42	Приём нормативов
7	ТПП	2	38	40	Зачёт по выполнению отдельных приемов, техники и тактики
8	Контрольно-оценочные испытания	-	4	4	Приём нормативов, зачёт по выполнению техники и тактики
9	Итоговое занятие		2	2	Открытое занятие
	Итого	14	130	144	

Оценочные и методические материалы

Оценочные материалы

Для оценки результативности образовательной деятельности по программе проводятся: текущий контроль, промежуточная аттестация, подведение итогов реализации программы. Формы проведения диагностики и контроля по каждой теме указаны в учебном плане программы.

Формы контроля:

- практическое задание, опрос, самостоятельная работа, диагностическая игра, соревнование;
- наблюдение, анализ выполнения заданий, беседа.

Сроки проведения:

Входной контроль осуществляется в начале учебного года в форме беседы или игры для определения начальных знаний и умений учащихся первого года обучения.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии, выезде, мероприятии в форме опроса, наблюдения, анализа выполнения заданий, беседы.

Промежуточная аттестация проводится по итогам темы и полугодия в форме опроса, беседы, выполнения самостоятельной практической работы, диагностической игры.

Подведение итогов реализации программы осуществляется в конце третьего года обучения в форме анализа достижения планируемых предметных, метапредметных и личностных результатов.

Критерии, параметры и показатели оценки:

Оценка проводится по трехбалльной системе.

Конкретные параметры результатов обучения указаны в диагностических материалах к мониторингу по итогам каждого учебного полугодия.

Критерии оценки знаний:

3 балла (высокий уровень освоения материала) – уверенно владеет терминологией; отвечает без сомнений и правильно на все вопросы; уверенно чувствует себя при обсуждении вопросов.

2 балла (средний уровень освоения материала) – не всегда правильно использует термины; неуверенно чувствует себя при обсуждении вопросов; периодически требуются подсказки педагога.

1 балл (низкий уровень освоения материала) – не знает специфической терминологии; не может правильно отвечать на вопросы; не участвует в общем обсуждении; необходимы подсказки педагога.

Критерии оценки умений:

3 балла (высокий уровень освоения материала) – задание выполняется быстро, грамотно, самостоятельно; участник знает и соблюдает алгоритм действий.

2 балла (средний уровень освоения материала) – задание выполняется дольше максимального расчетного (заданного) времени, алгоритм воспроизведен, но допущены пропуски или перестановки действий в алгоритме. Требуется периодический контроль или помощь товарищей или педагога.

1 балл (низкий уровень освоения материала) – задание выполняется дольше максимального расчетного (заданного) времени, участник не знает алгоритм действий, требуются подсказки или помощь педагога.

Формы фиксации результатов:

информационная карта, протокол, ведомость, отчет о мероприятии.

Варианты контрольно-измерительных материалов:

тест, задание, норматив, опрос, вопросы для собеседования и т.п.

Методические материалы

Основными методами обучения являются:

- *Словесные (вербальные) методы обучения:* устное объяснение/разъяснение, беседа, анализ видеоматериала.

- *Наглядные методы обучения:* просмотр видеоматериалов, показ педагога (демонстрация).

- *Практические методы обучения:* - выполнение практических заданий педагога, тренировочные упражнения, разучивание приёмов борьбы и базовых движений, системы последовательных заданий, упражнения с объяснением и исправлением ошибок, многократное повторение.

Высокая результативность работы по программе может быть достигнута при использовании следующих педагогических технологий:

- *технология личностно ориентированного обучения* (обучение каждого учащегося в группе, исходя из его возможностей, способностей, перспективы);

- *здоровьесберегающие технологии* (использование интересных упражнений для снятия мышечного напряжения, разогрева тела, повышения эмоционального фона и пр.);

- *коммуникативные технологии* (использование разнообразных методов для создания ситуации равноправного общения в группе, ситуации успеха для каждого учащегося).

Для эффективной реализации программы педагогом могут быть использованы разные формы организации и проведения занятий:

- *теоретические:* через объяснение, видео контент, учащиеся получают основные знания по технике и тактики ведения борьбы изучение ошибок и наглядных пример выполнения приёмов.

- *практические:* являются основной формой работы по программе. На практических занятиях учащиеся получают навыки самозащиты и гармоничное развитие личности обучающихся.

№	Тема или раздел программы	Формы занятий	Дидактический материал, техническое оснащение занятий
1.	Введение. Вводное занятие	Теория, лекция, беседа	Телевизор, проектор, справочная литература
2.	История возникновения вольной борьбы	Теория, лекция	Книги, пособия, справочные материалы
3.	Появление вольной борьбы в России	Теория, лекция	Книги, пособия, правила судейства
4.	Теоретическая подготовка	Теория, лекция, беседа	Пособия, справочные материалы, схемы
5.	Общая физическая подготовка	Комбинированная, индивидуальная, групповая, поточная, фронтальная	Скамейки, скакалки, мячи, таблицы, схемы, плакаты
6.	Специальная физическая подготовка	Комбинированная, индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная,	спортивный инвентарь, схема, таблицы, плакаты, литература

		фронтальная в парах	
7.	Технико-тактическая подготовка	Комбинированная, коллективно-групповая, в парах	Литература, схемы, видео материалы
8.	Контрольно-оценочный испытания	Практика	Таблица результатов,

Информационные источники для использования педагогом

1. Алиханов И. И. Техника и тактика вольной борьбы. Москва, «Физкультура и Спорт», 1986 г.
2. Белкин. А. А. Идеомоторная подготовка в спорте. – М. физкультура и спорт, 1983.
3. Борьба вольная: примерная программа для системы дополнительного образования детей: для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2003.
4. Вольная борьба. Программа для тренерских факультетов институтов физической культуры (курс специализации), М., 1983.
5. Гуревич И. А.. Круговая тренировка при развитии физических качеств.- 3-е изд. перераб. и доп.- Мн.: Высш. Шк., 1985.-256 с., ил.
6. Дякин А. М. Программа для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства, М., 1977.
7. Матушак П. Ф. Сто уроков вольной борьбы. Алма-Ата, 1990.
8. Медведь А. В., Кочурно Е. И. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы, Минск, «Полымя», 1985 г.
9. Миндиашвили Д. Г., Завьялов А. И. Учебник тренера по вольной борьбе. Красноярск: Изд. КПКУ, 1995.
10. Миндиашвили Д. Г., Подливаев Б. А. Планирование подготовки квалифицированных борцов: Методические рекомендации. М, 2000.
11. Невретдинов Ш. Т., Подливаев Б. А., Шахмурадов Ю. А. Основные направления технико - тактической и физической подготовки спортивного резерва по вольной борьбе. М.: ФОН, 1997.
12. Нелюбин В. В. Методические указания к основам обучения и воспитания в процессе спортивной подготовки борцов. Ленинград, ГДОИФК им. Лесгафта, 1980.
13. Пилоян Р. А., Суханов А. Д. Многолетняя подготовка спортсменов – единоборцев: Учебное пособие. Малаховка, 1999.
14. Пилоян Р. А., Сусоколов Н. И. Пути совершенствования учебно – тренировочного процесса по спортивной борьбе: Методическое пособие. М.: ФОН, 1997.
15. Спортивная борьба. Учебное пособие для техникумов и институтов физической культуры /под общ. ред. Г. С. Туманяна. М., «Физкультура и Спорт», 1985.
16. Станков А. Г., Климин В. П., Письменский И. А. Индивидуальная подготовка борцов. М., «Физкультура и Спорт», 1984.
17. Туманян Г. С., Коблев Я. К., Дементьев В. Л. Унифицированные критерии для оценки технико-тактической подготовленности борцов. /Методические рекомендации/. М., ГЦОЛИФК, 1986 г.
18. Туманян Г. С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие. – В 4-х кн. М.: Советский спорт, 2003.

19. Юшков О. П., Шпанов В. И. Спортивная борьба. М.: МГИУ, 2001.

Список литературы в адрес учащихся и родителей

1. Алиханов, И.И. Техника вольной борьбы/И.И.Алиханов. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2003. – 183 с.
2. Ленц, А.Н. Техника вольной борьбы/А.Н.Ленц – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004.- 123 с.
3. Матущак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы. Учебное пособие/П.Ф. Матущак – М., 2005.- 145 с.
4. Самургашев, Р.В. Борьба вольная: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/Р.В. Самургашев. – М., 2004.- 85 с.
5. Шулика, Ю.А. Борьба вольная: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/Ю.А. Шулика. – М., 2003.- 96 с

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 203 Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ школа № 203)**

ПРИНЯТ
Педагогическим советом
ГБОУ школы № 203
Протокол от 29 августа 2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕН
Приказом ГБОУ школы № 203
от 29 августа 2023 г. № 513-од

Календарный учебный график
дополнительной общеразвивающей программы
«Вольная борьба»
на 2023-2024 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов*	Режим занятий
1 год	01.09. 2023	25.05. 2024	34	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

Один учебный час – 40 минут.

Режим работы в период школьных каникул: Занятия проводятся по расписанию.

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 203 Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ школа № 203)**

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ школы № 203
Протокол от 29 августа 2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
Приказом ГБОУ школы № 203
от 29 августа 2023 г. № 513-од

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительной общеразвивающей программы
«Вольная борьба»**

Особенности программы и организации образовательного процесса

Средний возраст учащихся – 7–10 лет. Программа направлена на формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся; формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации; выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте, в первую очередь по виду спорта вольная борьба.

Цель первого года обучения

Развитие физических качеств обучающихся посредством обучения вольной борьбы и подготовка спортсменов массовых разрядов.

Задачи первого года обучения

Обучающие

- дать представление о вольной борьбе;
- научить простейшим приемам;
- научить выполнять элементы специальной физической подготовки согласно возрасту.

Развивающие:

- развить интерес среди учащихся к вольной борьбе;
- создание прочной базы для перехода от общефизической подготовки к изучению техники и тактики вольной борьбы;
- развивать самостоятельность, ответственность, активность.

Воспитательные:

- формирование устойчивой мотивации к дальнейшим занятиям;
- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

Планируемые результаты 1 года обучения

Предметные:

знание правил безопасности в спортивном зале;

знание элементов специальной физической подготовки согласно возрасту.

Метапредметные:

- умение общаться в коллективе;
- умение решать поставленные задачи.

Личностные:

- содействие гармоническому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья учащихся.

Содержание:

1. Введение

Теория.

Беседа о мерах обеспечения безопасности, о правилах поведения на ковре (спортивный зал для занятий вольной борьбы). Беседа о задачах, стоящих перед обучающимися на предстоящий год. Просмотр видео-материала.

2. История возникновения вольной борьбы

Теория.

История возникновения вольной борьбы. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной, режим дня спортсмена.

3. Появление вольной борьбы в России.

Теория.

Появление вольной борьбы в России.

Первые соревнования.

Основы безопасного поведения:

техника безопасности при занятиях в спортивном зале, на открытых площадках, в плавательном бассейне, во время соревнований, в пути, в спортивно- оздоровительном лагере и во время учебно-тренировочных сборов;

действия обучающихся и тренера в опасных ситуациях (пожар, угроза взрыва, стихийное бедствие и др.)

4. Теоретическая подготовка

Ознакомительный уровень подготовки необходим для изучения обучающимися правил гигиены, правил поведения и технике безопасности на тренировочных занятиях. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и привлечь к систематическому посещению занятий по вольной борьбе. Теоретические занятия органически связаны с физической и технической подготовками. Начинающих спортсменов необходимо приучать посещать спортивные соревнования, просматривать фильмы и спортивные репортажи по избранному виду спорта. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять обучающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

Темы занятий:

правила спортивного единоборства;

понятие техники и тактики в вольной борьбе;

предупреждение травматизма;

разновидности спортивного единоборства.

5. Общая физическая подготовка

Теория.

Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья, улучшает физические качества и двигательные возможности обучающихся, расширяет запас движений, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков, укрепление организма. В этих целях в тренировочные занятия включаются упражнения на развитие силы, быстроты, гибкости, ловкости, скоростных качеств, общей выносливости. Занятия по общей физической подготовке с элементами вольной борьбы проводятся в спортивном зале. Общеразвивающие упражнения должны быть направлены на всестороннее физическое развитие обучающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление опорно-двигательного аппарата координации движений и умений сохранять равномерное, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. Физические упражнения усиливают кровообращение в мышцах, которые подвергаются в данный момент нагрузке, способствуют увеличению мышечной силы, помогают восстановить или увеличить объем движения в суставах. Упражнения без предметов и с предметами. Для рук. Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др. Упражнения с эспандером и эластичной резиной. Для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз – прогибание с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине – поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола. В различных стойках – наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов). Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с использованием отягощений. Из положения лежа на спине, ноги закреплены, поднимание туловища. Для ног. Из основной стойки – различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, 20 поднимание на носки. Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении на одной и двух ногах. Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе. Круговые движения плеч. Руки в стороны параллельно полу. Пальцы вытянуты. Совершаются небольшие круги пальцами, вращая руки в плечевых суставах. Постепенно необходимо увеличивать круги, затем уменьшайте их. Повторяется три раза в одном направлении и три раза в другом, каждый раз опуская руки по бокам в перерыве

6. Специальная физическая подготовка*Теория.*

Основными средствами специальной физической подготовки являются упражнения, способствующие развитию силы, ловкости и гибкости, реакции и быстроты действий, специальной выносливости. Упражнения для развития силы мышц рук, ног, туловища и шеи: выполняются на месте, стоя, лежа и в движении индивидуально или с партнёром, без предмета и с различными предметами (гантелями, штангой, набивными мячами, скакалками). К ним также относятся упражнения в прыжках в длину с места тройные, пятерные, десятерные, прыжки в высоту. Упражнения для развития быстроты: подвижные и спортивные игры, эстафеты, акробатические и гимнастические прыжки, легкоатлетические виды: бег на короткие дистанции (старты, ускорения и рывки), прыжки с разбега в длину, высоту и различные метания. Упражнения для развития выносливости: наиболее распространёнными средствами, используемыми для развития выносливости, служат разнообразные движения циклического характера, т.е. ходьба, бег, плавание, велосипедный спорт, спортивные игры. Упражнения для развития ловкости:

одновременные разнохарактерные движения конечностями и туловищем; упражнения с мячами, скакалками; спортивные игры и сложные эстафеты; тройной прыжок, метания. Упражнения на гибкость: одновременные и поочерёдные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращение руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями; одновременные и поочерёдные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя - вперёд, назад и в стороны. Поочерёдные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Глубокие выпады вперёд, назад, в стороны. Наклоны вперёд, назад, в стороны и вращения туловища. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад. Упражнения на расслабление: стоя в полунаклоне вперёд, приподнимать и опускать плечи, полностью расслабляя руки, свободно ими покачивая и встряхивая; поднять руки в стороны или вверх, затем свободно их опустить и покачивать расслабленными руками. Размахивание свободно опущенными руками, одновременно поворачивая туловище. Лежа на спине, полностью расслабить мышцы ног, встряхивание их. Стоя на одной ноге, делать свободные маховые движения другой ногой, полностью расслабив ее. Мышцы ног: приседания, становая тяга, прыжки и доработка в тренажёрах (сгибание и разгибание голени и голеностопа); приседания со штангой на груди; подъём со штангой из положения сидя; приседания на тренажёре; приседания с опорой на спину; продолжительный присед; приседания на балансировочных дисках; наклоны стоя на одной ноге; наклоны стоя на одной ноге с гантелью; наклоны стоя на полу на одной ноге; прыжки с места двумя ногами; прыжки на одной ноге. Для проработки мышц рук: любые упражнения на сгибание и разгибание рук в локте, а также сгибание и разгибание предплечья в кисти, жим лёжа, так как на трицепс падает значительная нагрузка от веса тела. Сгибание рук со штангой в положении стоя. Сгибание рук с использованием эластичной ленты; сгибание рук с гантелями на бицепс; концентрированное сгибание руки на бицепс; изолированное сгибание рук со штангой; изолированное сгибание рук на тренажёре; разгибание рук на трицепс. Разгибание руки в наклоне, разгибание руки в наклоне на блоке, разгибание рук над головой на трицепс. Плечи: выполняют роль связующего звена между руками и корпусом. Наиболее интересны для тренировки являются мышцы так называемой «Вращающей манжеты плеча». Это четыре мышцы, которые крепятся в разных местах к лопатке и к плечевой кости. Отвечают за поворот плеча, отведение его в стороны и за стабильность плечевого сустава. Для проработки мышц плеча: махи гантелей через стороны, вместо гантелей можно использовать амортизаторы, жим гантелей, штанги, амортизаторов, от груди над головой сидя или стоя. Жим гантелей сидя; жим на тренажёре; жим штанги сидя, тяга штанги к груди; тяга к груди на блоке; подъём гантелей со сменой положения рук; подъём гантелей со сменой положения рук стоя на балансировочных дисках; разведение предплечий и подъём рук с гантелями. Для проработки мышц груди: отжимания на брусьях; жим на тренажёре; жим гантелей лежа на мяче; жим гантели одной рукой лежа; отжимание от пола с набивным мячом; отжимание на мяче; наклонный жим гантелей лежа. Для проработки мышц спины: тяга блока к груди в положении сидя; тяга к груди сидя на тренажёре; подтягивания; подтягивания на тренажёре; тяга блока вниз; подтягивания в наклоне; тяга штанги к животу; подъём одноимённых рук и ног лежа на мяче; обратный подъём ног лежа на мяче. Для проработки мышц брюшного пресса: подъём корпуса из положения лежа на мяче; скручивание лежа; упор лежа боком на предплечье; обратное скручивание; попеременное сгибание ног в висе; подъём ног сидя на мяче; подъём ног сидя на скамье; повороты туловища лежа на мяче. Специальная физическая подготовка – это, прежде всего процесс адаптации к специфическим условиям деятельности, благодаря чему развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными приёмами техники и их закрепления.

Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.

Практика.

7. Техничко-тактическая подготовка

Основная задача формирования технической подготовленности сводится к созданию у обучающихся представления об изучаемом техническом приёме. Овладение основной техникой приёма осуществляется с помощью метода упражнений, путём многократного выполнения отдельных фаз и приёма в целом в упрощённых условиях. Приёмы вводятся постепенно и последовательно от одного к другому, более сложному. Только после того, как обучающиеся достаточно хорошо усвоили один приём, следует переходить к новому. При обучении техническим приёмам важно придерживаться оптимального количества повторений упражнений и соответствующих интервалов отдыха. Нагрузка на тренировочных занятиях должна быть малой.

Программный материал для практических занятий:

Техника ведения борьбы.

Техника координации движения.

Техника защиты.

Техника нападения.

Психологическая подготовка.

8. Контрольно-оценочные и переводные испытания

Практика.

Результативность усвоения и закрепления приобретенных в процессе обучения практических знаний, умений, навыков оценивается по результатам контрольно-переводных нормативам.

9. Заключительное занятие

Теория.

Подведение итогов. Награждения. Рекомендации.

УТВЕРЖДЕН
Приказом ГБОУ школы № 203
от 29 августа 2023 г. № 513-од

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
дополнительной общеразвивающей программы
«Вольная борьба»
на 2023-2024 учебный год
для группы №
педагога **Ветошкиной Анжелики Аристаковны**

№п/п	План Группа 1	Факт	Раздел/тема занятия	кол-во часов	теор ия	пра кти ка	прим ечан ие
I. Введение							
1.	04.09.2023		Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и техники безопасности.	2		2	
II. История возникновения вольной борьбы							
2.	06.09.2023		История возникновения вольной борьбы	2	2		
III. Появление вольной борьбы в России							
3.	11.09.2023		Появление вольной борьбы в России. Первые соревнования	2	2		
IV. Теоретическая подготовка							
4.	13.09.2023		Понятие о вольной борьбе. Основы этики	2	2		
5.	18.09.2023		Основы правил соревнований	2	2		
V. Общая физическая подготовка							
6.	20.09.2023		Развитие быстроты	2		2	
7.	25.09.2023		Развитие быстроты	2		2	
8.	27.09.2023		Развитие быстроты	2		2	
9.	02.10.2023		Развитие быстроты	2		2	
10.	04.10.2023		Развитие силы	2		2	
11.	09.10.2023		Развитие силы	2		2	
12.	11.10.2023		Развитие силы	2		2	
13.	16.10.2023		Развитие силы	2		2	
14.	18.10.2023		Развитие силы	2		2	
15.	23.10.2023		Развитие силы	2		2	
16.	25.10.2023		Развитие силы	2		2	
17.	30.10.2023		Развитие силы	2		2	
18.	01.11.2023		Развитие ловкости	2		2	
19.	06.11.2023		Развитие ловкости	2		2	
20.	08.11.2023		Развитие ловкости	2		2	
21.	13.11.2023		Развитие ловкости	2		2	
22.	15.11.2023		Развитие ловкости	2		2	
23.	20.11.2023		Развитие гибкости и подвижности в суставах	2		2	
24.	22.11.2023		Развитие гибкости и подвижности в	2		2	

			суставах				
25.	27.11.2023		Развитие гибкости и подвижности в суставах	2		2	
26.	29.11.2023		Развитие гибкости и подвижности в суставах	2		2	
27.	04.12.2023		Развитие гибкости и подвижности в суставах	2		2	
28.	06.12.2023		Инструктаж по охране труда и техники безопасности. Основные принципы ЗОЖ.	2	2		
VI. Специальная физическая подготовка							
29.	11.12.2023		Значение силы, быстроты выносливости в избранном виде спорта	2	2		
30.	13.12.2023		Выполнение приемов в быстром темпе	2		2	
31.	18.12.2023		Выполнение приемов в быстром темпе	2		2	
32.	20.12.2023		Выполнение приемов максимальное количество раз за контрольное время	2		2	
33.	25.12.2023		Выполнение приемов максимальное количество раз за контрольное время	2		2	
34.	27.12.2023		Работа в парах с сопротивлением партнера	2		2	
35.	10.01.2024		Работа в парах с сопротивлением партнера	2		2	
36.	15.01.2024		Работа в парах с сопротивлением партнера	2		2	
37.	17.01.2024		Отработка отдельных приемов	2		2	
38.	22.01.2024		Отработка отдельных приемов	2		2	
39.	24.01.2024		Назначаемый спарринг. Основы свободного спарринга	2		2	
40.	29.01.2024		Назначаемый спарринг. Основы свободного спарринга	2		2	
41.	31.01.2024		Выполнение приемов с максимальной амплитудой	2		2	
42.	05.02.2024		Выполнение приемов с максимальной амплитудой	2		2	
43.	07.02.2024		Выполнение приемов с максимальной амплитудой	2		2	
44.	12.02.2024		Выполнение отдельных приемов в течение заданного времени	2		2	
45.	14.02.2024		Выполнение отдельных приемов в течение заданного времени	2		2	
46.	19.02.2024		Выполнение отдельных приемов в течение заданного времени	2		2	
47.	21.02.2024		Выполнение приемов в быстром темпе	2		2	
48.	26.02.2024		Выполнение приемов в быстром	2		2	

			темпе				
49.	28.02.2024		Выполнение приемов в быстром темпе	2		2	
VII. Техничко-тактическая подготовка							
50.	04.03.2024		Ознакомление с приемами, стоек.	2	2		
51.	06.03.2024		Работа рук в стойке	2		2	
52.	11.03.2024		Работа рук в стойке	2		2	
53.	13.03.2024		Работа ног в стойке	2		2	
54.	18.03.2024		Работа ног и рук в передвижении	2		2	
55.	20.03.2024		Схватка	2		2	
56.	25.03.2024		Базовая техника в перемещениях.	2		2	
57.	27.03.2024		Базовая техника в перемещениях.	2		2	
58.	01.04.2024		Схватка	2		2	
59.	03.04.2024		Работа рук в стойке	2		2	
60.	08.04.2024		Работа ног и рук в передвижении	2		2	
61.	10.04.2024		Схватка в центре ковра	2		2	
62.	15.04.2024		Схватка в центре ковра	2		2	
63.	17.04.2024		Назначаемые спарринг	2		2	
64.	22.04.2024		Отработка приемов	2		2	
65.	24.04.2024		Схватка	2		2	
66.	29.04.2024		Работа ног в стойке	2		2	
67.	06.05.2024		Работа ног и рук в передвижении.	2		2	
68.	08.05.2024		Базовая техника в перемещениях	2		2	
69.	13.05.2024		Базовая техника в перемещениях	2		2	
VI. Контрольно-оценочные и переводные испытания.							
70.	15.05.2024		Контрольно-оценочные испытания.	2		2	
71.	20.05.2024		Контрольно-оценочные испытания.	2		2	
VII. Заключительное занятие.							
72.	22.05.2024		Итоговое занятие.	2		2	
Итого:				144	14	130	

№п/п	План Группа 1а	Факт	Раздел/тема занятия	кол-во часов	теория	практика	примечание
I. Введение							
1.	05.09.2023		Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и техники безопасности.	2		2	
II. История возникновения вольной борьбы							
2.	07.09.2023		История возникновения вольной борьбы	2	2		
III. Появление вольной борьбы в России							

3.	12.09.2023		Появление вольной борьбы в России. Первые соревнования.	2	2		
IV. Теоретическая подготовка							
4.	14.09.2023		Понятие о вольной борьбе. Основы этики	2	2		
5.	19.09.2023		Основы правил соревнований	2	2		
V. Общая физическая подготовка							
6.	21.09.2023		Развитие быстроты	2		2	
7.	26.09.2023		Развитие быстроты	2		2	
8.	28.09.2023		Развитие быстроты	2		2	
9.	03.10.2023		Развитие быстроты	2		2	
10.	05.10.2023		Развитие силы	2		2	
11.	10.10.2023		Развитие силы	2		2	
12.	12.10.2023		Развитие силы	2		2	
13.	17.10.2023		Развитие силы	2		2	
14.	19.10.2023		Развитие силы	2		2	
15.	24.10.2023		Развитие силы	2		2	
16.	26.10.2023		Развитие силы	2		2	
17.	31.10.2023		Развитие силы	2		2	
18.	02.11.2023		Развитие ловкости	2		2	
19.	07.11.2023		Развитие ловкости	2		2	
20.	09.11.2023		Развитие ловкости	2		2	
21.	14.11.2023		Развитие ловкости	2		2	
22.	16.11.2023		Развитие ловкости	2		2	
23.	21.11.2023		Развитие гибкости и подвижности в суставах	2		2	
24.	23.11.2023		Развитие гибкости и подвижности в суставах	2		2	
25.	28.11.2023		Развитие гибкости и подвижности в суставах	2		2	
26.	30.11.2023		Развитие гибкости и подвижности в суставах	2		2	
27.	05.12.2023		Развитие гибкости и подвижности в суставах	2		2	
28.	07.12.2023		Инструктаж по охране труда и техники безопасности. Основные принципы ЗОЖ.	2	2		
VI. Специальная физическая подготовка							
29.	12.12.2023		Значение силы, быстроты выносливости в избранном виде спорта	2	2		
30.	14.12.2023		Выполнение приемов в быстром темпе	2		2	
31.	19.12.2023		Выполнение приемов в быстром темпе	2		2	
32.	21.12.2023		Выполнение приемов максимальное количество раз за контрольное время	2		2	
33.	26.12.2023		Выполнение приемов максимальное количество раз за контрольное время	2		2	

34.	28.12.2023		Работа в парах с сопротивлением партнера	2		2	
35.	09.01.2024		Работа в парах с сопротивлением партнера	2		2	
36.	11.01.2024		Работа в парах с сопротивлением партнера	2		2	
37.	16.01.2024		Отработка отдельных приемов	2		2	
38.	18.01.2024		Отработка отдельных приемов	2		2	
39.	23.01.2024		Назначаемый спарринг. Основы свободного спарринга	2		2	
40.	25.01.2024		Назначаемый спарринг. Основы свободного спарринга	2		2	
41.	30.01.2024		Выполнение приемов с максимальной амплитудой	2		2	
42.	01.02.2024		Выполнение приемов с максимальной амплитудой	2		2	
43.	06.02.2024		Выполнение приемов с максимальной амплитудой	2		2	
44.	08.02.2024		Выполнение отдельных приемов в течение заданного времени	2		2	
45.	13.02.2024		Выполнение отдельных приемов в течение заданного времени	2		2	
46.	15.02.2024		Выполнение отдельных приемов в течение заданного времени	2		2	
47.	20.02.2024		Выполнение приемов в быстром темпе	2		2	
48.	22.02.2024		Выполнение приемов в быстром темпе	2		2	
49.	27.02.2024		Выполнение приемов в быстром темпе	2		2	
VII. Техничко-тактическая подготовка							
50.	29.02.2024		Ознакомление с приемами, стойк.	2	2		
51.	05.03.2024		Работа рук в стойке	2		2	
52.	07.03.2024		Работа рук в стойке	2		2	
53.	12.03.2024		Работа ног в стойке	2		2	
54.	14.03.2024		Работа ног и рук в передвижении	2		2	
55.	19.03.2024		Схватка	2		2	
56.	21.03.2024		Базовая техника в перемещениях.	2		2	
57.	26.03.2024		Базовая техника в перемещениях.	2		2	
58.	28.03.2024		Схватка	2		2	
59.	02.04.2024		Работа рук в стойке	2		2	
60.	04.04.2024		Работа ног и рук в передвижении	2		2	
61.	09.04.2024		Схватка в центре ковра	2		2	
62.	11.04.2024		Схватка в центре ковра	2		2	
63.	16.04.2024		Назначаемые спарринг	2		2	
64.	18.04.2024		Отработка приемов	2		2	
65.	23.04.2024		Схватка	2		2	
66.	25.04.2024		Работа ног в стойке	2		2	
67.	02.05.2024		Работа ног и рук в передвижении.	2		2	
68.	14.05.2024		Базовая техника в перемещениях	2		2	

69.	16.05.2024		Базовая техника в перемещениях	2		2	
VI. Контрольно-оценочные и переводные испытания.							
70.	21.05.2024		Контрольно-оценочные испытания.	2		2	
71.	23.05.2024		Контрольно-оценочные испытания.	2		2	
VII. Заключительное занятие.							
72.	28.05.2024		Итоговое занятие.	2		2	
Итого:				144		14	130

Согласован:

Заведующий ОДОД _____ (_____)

Дата: «_» «_» 202_ года

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 203 Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ школа № 203)**

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ школы № 203
Протокол от 29 августа 2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
Приказом ГБОУ школы № 203
от 29 августа 2023 г. № 513-од

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ
дополнительной общеразвивающей программы
«Вольная борьба»
на 2023-2024 учебный год
педагога Ветошкиной Анжелики Аристаковны**

I. Основные направления воспитательной работы на учебный год

- Дальнейшее сплочение коллектива группы
- Развитие физически здоровой личности;
- Развитие у учащихся самостоятельности, ответственности, инициативы, творчества;

II. Календарный план воспитательной работы

№п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения	Примечание
1	Изучение правил «Вольная борьба»	Сентябрь- Ноябрь	ГБОУ школа №203	
2	Семинар «ЗОЖ»	Сентябрь 2023, январь 2024	ГБОУ школа №203	
3	Оформление и пополнение информационного стенда для учащихся	В течение года	Санкт- Петербург	
4	Занятия на свежем воздухе	май	Санкт- Петербург	
5	Показательные выступления	В течение года	ГБОУ школа №203	
6	Участие в соревнованиях	По степени готовности ребенка		

III. План работы с родителями

№ п/п	Название мероприятия	Номер группы	Сроки	Место проведения	Примечание
1	Родительское собрание: О задачах спортивной секции в новом учебном году, планирование совместной работы. Обсуждение организационных моментов	Все группы	Октябрь	ГБОУ школа №203	
2	Индивидуальные беседы: Беседы по дисциплине посещений тренировок	Выборочно	В течение года	ГБОУ школа №203	
3	Индивидуальные беседы: Беседы по корректировке режима дня, питания, отдыха	Выборочно	В течение года	ГБОУ школа №203	
4	Индивидуальные беседы: Здоровый образ жизни родителей, как пример ребёнку	Выборочно	В течение года	ГБОУ школа №203	
5	Спортивные праздники и соревнования	Все группы	В течение года	ГБОУ школа №203	организации спортивных мероприятий и праздников
6	Спортивные соревнования	Все группы	В течение года	По назначению	Помощь родителей в судействе соревнований
7	Родительское собрание: Подведение итогов работы.	Все группы	Май	ГБОУ школа №203	

Согласован:

Заведующий ОДОД _____ (_____)

Дата: «_» «_» 202_ года