

**Описание дополнительной общеразвивающей программы
«Вольная борьба» в ОДОД ГБОУ школы №203
Красносельского района Санкт-Петербурга на 2023-2024 учебный год**

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 школы №203.

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 – 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.