


РАССМОТРЕНО:
На Педагогическом совете
МАОУ «Гимназия №13 «
Академ».
Протокол № 1
от « 30 » 08 2024г.

СОГЛАСОВАНО:
Руководитель структурного
подразделения

Г.В.Демьяненко
« 30 » 08 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:
И. о.директора
муниципального автономного
образовательного
учреждения «Гимназия № 13
«Академ»



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

СПОРТИВНАЯ БОРЬБА

Возраст обучающихся – 7 – 18 лет
Срок реализации программы – 1 год

Составитель:
Гомбоев Б.Б.
Педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по «спортивной борьбе» составлена в соответствии со следующими документами:

- Распоряжение правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726 – р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04 июля 2014 г. №41 санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3.172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей";
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Письмо Минобрнауки России от 14.12.2015 № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»)
- Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Но необходимо учесть, что с ноября 2018 года вышеуказанный Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 утратил силу. В настоящее время действует Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", следовательно необходимо внести изменения в приказ по утверждению учебного плана.

Актуальность и новизна.

Актуальность разработанной программы на основе спортивной борьбы связана с тем, что авторы оказывают методическую помощь учителям физической культуры, дают им в руки практический материал, то есть руководство к непосредственному действию.

Образовательная организация призвана способствовать формированию здорового образа жизни, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей обучающихся, их самосовершенствованию, познанию и творчеству, достижению уровня спортивных успехов, двигательным способностям, профессиональному самоопределению.

Спортивная борьба, являясь неотъемлемой частью человеческой культуры, наряду с другими предметами, будет способствовать созданию в образовательной школе полноценной системы воспитания, что вызовет у

выбору здорового и разумного образа жизни и занятии активной жизненной позиции.

Таким образом, результатами выполнения данной программы явится воспитание ученика в интегрированную личность, которая:

- понимает моральные ценности культуры народов нашей страны;
- через занятия спортивной борьбой сможет отойти от собственных эгоистических взглядов, познать правила ведения «честной игры», навык работы в коллективе, осознавать, что рядом могут находиться люди слабее тебя и проявлять толерантность по отношению к ним;
- способна, используя полученные знания, самостоятельно организовывать свои занятия физической деятельностью;
- будет знать и заботиться о национальном наследии местных школьных традициях, сохраняя их, в тоже время открывать содружества с другими культурами и испытывать радость от многообразия форм человеческого самовыражения в физической активности;
- получать удовольствие от занятий на открытом воздухе, понимая принципы взаимодействия человека и природы;
- получит основы научных данных в области физической культуры и спорта, на собственном примере понимать, что происходит с организмом под воздействием правильно организованной физической нагрузки;
- стараться всю свою сознательную жизнь стремиться к здоровому образу жизни, принося своей жизнью пользу семье и Отечеству.

Возраст занимающихся: 7-18 лет.

Срок реализации программы: 1 учебный год.

Форма занятий: групповая, индивидуальная.

Режим занятий: занятия проводятся 3 раз в неделю, продолжительностью – 40 минут.

Принимаются все желающие без предварительного отбора, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортом.

Таблица 1

Режим образовательного процесса

Год обучения	Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Кол-во часов в неделю на группу	Кол-во часов в год
1 год обучения	1 час	3 раза	3 часа	102 часа

Ожидаемые результаты.

Результаты освоения содержания данной программы определяют те результаты, которые должны демонстрировать обучающиеся по завершении обучения в школе.

Личностные результаты включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- самостоятельно оценивать уровень сложности тренировочных заданий (упражнений) во время проведения занятий по спортивной борьбе в соответствии с возможностями своего организма;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Предметные результаты включают освоенные обучающимися в ходе изучения учебного курса умения специфические для данной программы, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного курса, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

Предметными результатами освоения учащимися содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Спортивная борьба» являются следующие умения:

Обучающиеся **начальной школы** должны достигнуть следующего уровня развития и знать:

- об особенностях зарождения спортивной борьбы, истории первых Олимпийских игр;

- принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях спортивной борьбой;
 - представлять спортивную борьбу как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
 - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры с элементами спортивной и калмыцкой национальной борьбы и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
 - бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
 - организовывать и проводить занятия по спортивной борьбе с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
 - характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
 - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр с элементами спортивной и калмыцкой национальной борьбы и соревнований;
 - выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
 - терминологию спортивной борьбы;
 - выполнять технические действия базовых приемов спортивной борьбы, применять их в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;
 - выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
 - расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В результате освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Спортивная борьба» обучающиеся **средней школы должны уметь:**

характеризовать:

- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями по общей профессионально-прикладной и спортивной подготовке;

упражнения для освоения навыков безопасного падения (самостраховки);

- Имитационные упражнения;
- Игры-единоборства и специализированные игровые комплексы;
- Упражнения, направленные на развитие специальных силовых и скоростно-силовых качеств;
- Эстафеты с элементами акробатики.

4. Техничко-тактическая подготовка

- Обучение и совершенствование базовой техники и тактики спортивной борьбы: борцовская стойка, способы передвижения и маневрирования, способы выведения из равновесия, захваты, атакующие и защитные действия (броски, сбивания, переводы в партер, перевороты, удержания).

5. Тестирование физической и технико-тактической подготовленности

- Тестовые и контрольные упражнения для оценки учащимися программного материала

ПРИЛОЖЕНИЕ
к рабочей программе, утвержденной
приказом № 259/6-1 от

Календарно-тематическое планирование
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности.

«СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»

Составил:
педагог дополнительного образования
Гомбоев Б.Б.

Красноярск 2024 г.

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Дата	Тема	Часы	
			Теория	Практика
1.		Инструктаж по техники безопасности	1	
2.		Обучение борцовской стойке		1
3.		Совершенствование борцовской стойки, обучение способам передвижения и маневрирования		1
4.		Игры-единоборства в перетягивания		1
5.		Совершенствование способов передвижения и маневрирования		1
6.		Игры-единоборства в теснения		1
7.		Подвижная игра «Снайпер»		1
8.		Комплекс координационных упражнения		1
9.		Обучение переводу в партер рывком за руку		1
10.		Совершенствование перевода в партер рывком за руку		1
11.		Обучение способам безопасного падения на спину и бок		1
12.		Комплекс специальных силовых упражнений		1
13.		Эстафеты с предметами		1
14.		Обучение переводу в партер нырком под руку		1
15.		Комплекс координационных упражнений		1
16.		Обучение переворотам скручиванием		1
17.		Совершенствование переворотов скручиванием		1
18.		Совершенствование перевода в партер нырком под руку		1
19.		Игра «Регбол»		1
20.		Совершенствование безопасных падений на спину		1
21.		Обучение способам безопасных падений вперед		1
22.		Совершенствование способов безопасных падений вперед		1
23.		Совершенствование способов безопасных падений на бок		1
24.		Эстафеты		1
25.		Подвижная игра «10 передач»		1
26.		Обучение атакующим захватам		1
27.		Совершенствование атакующих захватов		1
28.		Эстафеты с элементами акробатики		1
29.		Комплекс специальных упражнений		1
30.		Обучение переворотам накатом		1
31.		Совершенствование переворотов накатом		1
32.		Комплекс упражнений на развитие силовых способностей		1
33.		Обучение сбиванию захватом ног		1
34.		Совершенствование сбивания захватом ног		1
35.		Игра «Регбол»		1
36.		Игры на развитие внимания		1
37.		Игры-единоборства за захват		1
38.		Комплекс упражнений на развитие скорости		1

39.		Игра «Футбол»	1
40.		Обучение стойке на голове	1
41.		Обучение переворотам забеганием	1
42.		Совершенствование переворотов забеганием	1
43.		Игра «Футбол»	1
44.		Игры-единоборства в касания	1
45.		Обучение защитным действиям в партере	1
46.		Совершенствование защитных действий в партере	1
47.		Игра-единоборство «Борьба за мяч»	1
48.		Обучение защитным действиям в стойке	1
49.		Совершенствование защитных действий в стойке	1
50.		Совершенствование способов безопасных падений	1
51.		Эстафеты с элементами акробатики	1
52.		Игры-единоборства в блокирующие захваты	1
53.		Игра «Регбол»	1
54.		Подвижная игра «Сеть»	1
55.		Комплекс общеразвивающих упражнений, эстафеты	1
56.		Обучение переворотам боком («Колесо»)	1
57.		Совершенствование переворотов боком («Колесо»)	1
58.		Совершенствование переворотов боком («Колесо»)	1
59.		Обучение броску наклоном захватом ног	1
60.		Совершенствование броска наклоном захватом ног	1
61.		Совершенствование способов передвижения и маневрирования	1
62.		Игра «Регбол»	1
63.		Совершенствование броска наклоном захватом ног	1
64.		Совершенствование способов безопасных падений	1
65.		Игра-единоборство «Всадники»	1
66.		Совершенствование переворотов накато	1
67.		Обучение способам освобождения от захватов	1
68.		Совершенствование способов освобождения от захватов	1
69.		Игра-единоборство «Всадники»	1
70.		Эстафеты с элементами акробатики	1
71.		Совершенствование перевода в партер нырком под руку	1
72.		Совершенствование перевода в партер рывком за руку	1
73.		Игра «Баскетбол»	1
74.		Комплекс общеразвивающих упражнений	1
75.		Комплекс специальных упражнений на мосту	1
76.		Эстафеты с элементами акробатики	1
77.		Подвижная игра «Сеть»	1
78.		Комплекс координационных упражнений	1
79.		Обучение броску подворотом захватом за руку	1
80.		Совершенствование броска подворотом захватом	1

		за руку		
81.		Обучение способам выведения из равновесия		1
82.		Совершенствование способов выведения из равновесия		1
83.		Подвижная игра «Вышибалы»		1
84.		Игра-единоборство «Петушьи бои»		1
85.		Подвижная игра «Мяч капитанам»		1
86.		Игра-единоборство «Курица и коршун»		1
87.		Обучение броску через плечи («Мельница»)		1
88.		Совершенствование броска через плечи («Мельница»)		1
89.		Игра «Ручной мяч»		1
90.		Комплекс специально-подготовительных упражнений		1
91.		Имитационные упражнения		1
92.		Тестирование физической и технико-тактической подготовленности		1
93.		Тестирование физической и технико-тактической подготовленности		1
94.		Тестирование физической и технико-тактической подготовленности		1
95.		Игра «Футбол»		1
96.		Эстафеты		1
97.		Комплекс упражнений на развитие скоростных способностей		1
98.		Комплекс упражнений на развитие выносливости		1
99.		Игра «Футбол»		1
100.		Комплекс общеразвивающих упражнений		1
101.		Эстафеты		1
102.		Игра «Футбол»		1