

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Районный Центр дополнительного образования»

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1  
От 05.09.2024



Утверждена:  
Директор МБУДО «РЦДО»  
*Бойцова Е.В.*  
Бойцова Е.В.  
Приказ №050901  
05.09.2024 г.

Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Вольная борьба»**

Возраст детей: 6-8 лет  
Срок реализации программы: 1 год  
Автор-составитель  
педагог дополнительного образования  
Кадиев Газияв Гаджиевич

г. Кировск  
2024 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b> .....	<b>3</b>
НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ БАЗА .....	3
НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОГРАММЫ.....	3
АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ .....	3
ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ПРОГРАММЫ .....	4
ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ .....	4
НОВИЗНА ПРОГРАММЫ.....	4
УРОВНИ ПРОГРАММЫ .....	5
ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ.....	5
ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ .....	5
<i>Обучающие:</i> .....	5
<i>Развивающие:</i> .....	5
<i>Воспитательные:</i> .....	5
АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ .....	6
ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ .....	6
СРОК ОСВОЕНИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.....	6
РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ .....	6
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ .....	6
<i>Предметные результаты:</i> .....	6
<i>Личностные результаты:</i> .....	7
<i>Метапредметные результаты:</i> .....	7
ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ .....	7
<b>УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ</b> .....	<b>8</b>
<b>СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ</b> .....	<b>9</b>
Модуль 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.....	9
Модуль 2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ .....	9
Модуль 3. ИГРОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ .....	11
<b>РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ В РЕЖИМЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ</b> .....	<b>12</b>
МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ ЗАНЯТИЙ .....	12
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</b> .....	<b>13</b>
<i>Учебные пособия для педагога</i> .....	13
<i>Учебные пособия для учащихся</i> .....	13
ИНТЕРНЕТ ИСТОЧНИКИ .....	13
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 1. ДИАГНОСТИКА</b> .....	<b>13</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 2. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ</b> .....	<b>17</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 3. УМК</b> .....	<b>20</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 4. КУГ</b> .....	<b>21</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА</b> .....	<b>26</b>

# Пояснительная записка

---

## Нормативно-правовая база

---

Дополнительная общеразвивающая программа «**Вольная борьба**» разработана на основе следующих документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304 – ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании» в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

## Направленность программы

---

Физкультурно-спортивная направленность

## Актуальность программы

---

Актуальность программы обусловлена необходимостью сохранения и укрепления здоровья, формирования навыков ЗОЖ у детей.

Вольная борьба занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании обучающихся, благодаря оздоровительной и образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, неся оздоровительный эффект. В результате деятельности по программе происходит воспитание волевых черт характера, наблюдается благотворное воздействие на все системы детского организма, происходит развитие таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

### **Педагогическая целесообразность программы**

---

В основе программы лежит идея формирования положительной мотивации к занятиям спортом, создания условий для реализации спортивного потенциала детей. Программа составлена с учётом общедидактических принципов и ведущих положений педагогики, психологии, теории и методики физического воспитания и развития воспитанников. Предусмотрен комплексный подход к отбору программного содержания и методики проведения занятий по вольной борьбе.

### **Отличительные особенности программы**

---

В программе изменены формы и методы обучения, позволяющие осваивать более «уплотненно» как теоретические, так и практические вопросы. К таким формам теоретического и практического обучения относятся:

- метод интенсивного обучения, когда обучаемому сразу дается большой объем информации, который осваивается им в практической деятельности.

- в ходе реализации программы большое внимание уделяется игровому методу, упражнениям на координацию движений, реакций; особое внимание уделяется темам по пропаганде здорового образа жизни.

Реализуются инновационные технологии по физической культуре, которые направлены на развитие у учащихся жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развитие таких физических качеств как сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота.

### **Новизна программы**

---

Новизна программы заключается в изменении структуры, согласно требованиям к дополнительным образовательным программам; в обновлении содержания, включающего современный стиль вольной борьбы.

## **Уровни программы**

---

### **Стартовый уровень:**

Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

### **Цель программы**

---

Формирование начальных знаний, культуры здорового, безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся, умений и навыков в вольной борьбе.

### **Задачи программы**

---

#### **Обучающие:**

- формировать основы знаний, умений при занятиях вольной борьбой;
- создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности вольной борьбой;
- обучить техническим элементам и правилам ведения боя;
- обучить тактическим индивидуальным и командным действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях вольной борьбой.

#### **Развивающие:**

- развить тактические навыки и умения при занятиях вольной борьбой;
- развить физические и специальные качества;
- расширить функциональные возможности организма;
- создать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.

#### **Воспитательные:**

- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированность;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

## Адресат программы

**Возраст учащихся:** программа предназначена для детей 6-8 лет, отбора детей для обучения по программе не предусмотрено.

**Количество обучающихся в группе –** 15 человек.

## Организационно-педагогические условия реализации программы

**Форма обучения:** очная

**Форма организации образовательной деятельности учащихся на занятии** – фронтальная, групповая

**Форма обучения:** очная.

**Формы занятий.**

В процессе реализации программы предусмотрены следующие **формы проведения занятий:**

- **аудиторные** (учебное занятие, соревнования);
- **внеаудиторные** (соревнования)

**В ходе реализации программы используются различные методы обучения.**

- репродуктивный;
- частично-поисковый

## Срок освоения общеразвивающей программы

Определяется содержанием программы и составляет 1 год, 102 часа

## Режим занятий

Продолжительность одного занятия: 45 минут

Перерыв между занятиями: - минут

Количество занятий в неделю: 3 (по 1 занятию 3 раза в неделю)

Количество учебных часов в неделю: 3

Количество за учебный год: 102 часа

## Планируемые результаты

### Предметные результаты:

*Обучающиеся должны знать:*

- первоначальные понятия о технике и тактике вольной борьбы;
- основные виды движений и правила их выполнения;
- основные виды стоек и схваток единоборств;

- контроль динамики, стабильности спортивных результатов по различным критериям и показателям спортивного мастерства;
- специальную терминологию;
- основные правила проведения соревнований.

*Уметь:*

- выполнять физические, акробатические упражнения для развития, упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения для развития специальной выносливости, ловкости;
- выполнять основные виды стоек и схваток единоборств;
- выполнять общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения с учетом индивидуальных особенностей;
- выполнять запланированные тренировочные и соревновательные нагрузки;
- взаимодействовать в учебной и игровой деятельности

### **Личностные результаты:**

*У обучающихся должны быть сформированы:*

- понимание здорового образа жизни;
- основы внутренней мотивации к занятиям вольной борьбой;
- основы моральных качеств борца, дисциплинированность.

### **Метапредметные результаты:**

*У обучающихся должны быть сформированы:*

- умение ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с педагогом;
- умение учитывать разные мнения и интересы;
- интерес к занятиям вольной борьбой.

### **Формы аттестации**

Оценка и контроль результатов освоения программы осуществляется с помощью:

**Текущий контроль** – текущая диагностика проводится в течение учебного периода в целях:

- контроля уровня достижения учащимися результатов, предусмотренных дополнительной общеразвивающей программой;
- оценки соответствия результатов освоения дополнительных общеразвивающих программ требованиям, определенным в дополнительной общеразвивающей программе;

- проведения учащимся самооценки, оценки его работы педагогическим работником с целью возможного совершенствования образовательного процесса.

**Формы текущего контроля:** опрос, сдача нормативов (проводятся в начале и середине учебного года)

**Промежуточный контроль** – промежуточная диагностика (проводится в конце учебного периода). Целями проведения промежуточной аттестации являются:

- объективное установление фактического уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы и достижения результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы;

- соотнесение этого уровня с требованиями к результатам, определенным в дополнительной общеразвивающей программе; - оценка достижений конкретного учащегося, позволяющая выявить пробелы в освоении им дополнительной общеразвивающей программы и учитывать индивидуальные потребности учащегося в осуществлении образовательной деятельности;

- оценка динамики индивидуальных образовательных достижений, продвижения в достижении планируемых результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы.

Формой **промежуточной** аттестации являются контрольные испытания(соревнования) (проводится в конце учебного года)

**Срок проведения промежуточной (итоговой) аттестации:** май

## Учебно-тематическое планирование

№	Название модуля	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
<b>1</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>6</b>
1.1	Вводное занятие	0.5	0.5	1
1.2	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	0.5	0.5	1
1.3	Гигиена, закаливание, питание и режим борца	0.5	0.5	1
1.4	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	0.5	0.5	1
1.5	Моральная, психологическая и физическая подготовка борца	0.5	0.5	1
1.6	Правила соревнований по спортивной борьбе	0.5	0.5	1
<b>2</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>11</b>	<b>85</b>	<b>96</b>
2.1	Общая физическая подготовка	2	18	20
2.2	Специальная физическая	2	18	20



2.3	Техника и тактика	4	34	38
2.4	Подготовка/ участие в соревнованиях	1	3	4
2.5	Судейская практика	0.5	1.5	2
3.	Игровая деятельность	1	9	10
4.	Итоговое занятие	1	1	2
	<b>Итого:</b>	<b>14</b>	<b>88</b>	<b>102</b>

## Содержание программы

---

### Модуль 1. Теоретические занятия

---

#### 1.1. Вводное занятие

*Теория:* Борьба – старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер борьбы у различных народов страны. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта.

#### 1.2. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена

*Теория:* Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

#### 1.3. Гигиена, закаливание, питание и режим борца

*Теория:* Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена борца. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения. Примерная схема режима для юного борца.

#### 1.4. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж

*Теория:* Самоконтроль в процессе спортом. Дневник самоконтроля. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития борца.

#### 1.5. Моральная, психологическая и физическая подготовка борца

*Теория:* Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли. Правила поведения в спортивном коллективе. Роль физических качеств в подготовке борца.

#### 1.6. Правила соревнований по спортивной борьбе

*Теория:* Проведение соревнований по игровым комплексам по правилам мини-борьба. Оценка технических действий и определение победителя. Разрешенные и запрещенные действия.

### Модуль 2. Практические занятия

---

#### 2.1. Общая физическая подготовка

*Тема 2.1.1. Бег на разные дистанции*

*Теория:* Ознакомление с позициями старта, правилах дыхания и умением распределять силы.

*Практика:* Бег на малые дистанции: 100м, 200м. Бег на большие дистанции: 500м, 1000м.

#### *Тема 2.1.2. Акробатика*

*Теория:* Основные акробатические упражнения. Правила самостраховки.

*Практика:* Проведение обязательного комплекса элементарных упражнений.

#### *Тема 2.1.3. Укрепление на наращивание мышечной массы*

*Теория:* Упражнения на укрепления мышечной массы. Индивидуальный расчет нагрузки.

*Практика:* Упражнения на укрепления мышечной массы спины, шеи, живота. Укрепление мышц рук и ног.

#### *Тема 2.1.4. Общеукрепляющие упражнения*

*Теория:* Понятие «общеукрепляющие упражнения». Их роль в процессе тренировок.

*Практика:* Выполнение разминки, выполнение расслабляющих упражнений.

## **2.2. Специальная физическая подготовка**

### *Тема 2.2.1. Упражнения на выносливость*

*Теория:* Понятие «выносливость». Упражнения на развитие выносливости.

*Практика:* Бег на длинные дистанции. Постепенное повышение нагрузки при приседаниях, отжиманиях.

### *Тема 2.2.2. Укрепление мышц ног и спины*

*Теория:* Упражнения на укрепления мышц ног и спины. Их комбинирование.

*Практика:* Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивание в длину из полного приседа, упражнения с прыгалкой. Упражнения для спины: наклоны, вращающие движения, поднимания штанги.

### *Тема 2.2.3. Группировка при падении*

*Теория:* Техника безопасности при падении.

*Практика:* Отработка способов группировки при падении.

### *Тема 2.2.4. Упражнения на координацию*

*Теория:* Значимость развития координации. Упражнения, помогающие развить координацию движений.

*Практика:* Игровые упражнения, развивающие координацию.

## **2.3. Техника и тактика**

### *Тема 2.3.1. Основные стойки*

*Теория:* Ознакомление с основными стойками в борьбе.

*Практика:* Отработка основных стоек.

### *Тема 2.3.2. Приемы в стойке*

*Теория:* Изучение основных приемов выполняемых в стойке.

*Практика:* Практическое изучение и отработка приемов в стойке.

### *Тема 2.3.3. Приемы в партере*

*Теория:* Изучение основных приемов в партере.

*Практика:* Практическое изучение и отработка приемов в партере.

### *Тема 2.3.4. Броски через бедро*

*Теория:* Поэтапный разбор броска через бедро.

*Практика:* Практическое освоение броска через бедро.

*Тема 2.3.5. Броски «мельница»*

*Теория:* Поэтапный разбор броска «мельница».

*Практика:* Практическое освоение броска «мельница».

*Тема 2.3.6. Тактика движения во время борьбы*

*Теория:* Изучение моделей тактического движения во время борьбы.

*Практика:* Отработка разных моделей движения во время борьбы.

*Тема 2.3.7. Обманные маневры*

*Теория:* Изучение маневров способных отвлечь внимание противника.

*Практика:* Отработка обманных манёвров.

*Тема 2.3.8. Тактика выхода из захвата*

*Теория:* Изучение моделей выхода из захвата. Повторение техники безопасности во время борьбы.

*Практика:* Отработка приемов помогающих освободиться от захвата.

## **2.4. Подготовка к соревнованиям**

*Тема 2.5.1. Совершенствование техники борьбы*

*Теория:* Разбор ошибок. Изучение техники мастеров спорта.

*Практика:* Отработка приемов, в которых чаще допускаются ошибки. Отработка новых моделей движения.

*Тема 2.5.2. Отработка приемов*

*Теория:* Индивидуальный разбор ошибок.

*Практика:* Отработка всех изученных приемов («мельница», бросок через бедро и др.)

*Тема 2.5.3. Тренировочные схватки*

*Практика:* Тренировочные схватки с противниками разной весовой категории.

## **2.5. Участие в соревнованиях**

*Практика:* Участие в личных и командных соревнованиях. Совершенствование основных правил соревнований; формирование качеств и навыков, необходимых для планирования и реализации тактики ведения поединка с разными соперниками, выработка индивидуальных подходов к разминке и настройке перед схваткой.

## **2.6. Судейская практика**

*Теория:* Основы судейской практики. Разрешенные и запрещенные действия. Меры пресечения нарушений. Страховка. Оценка технических действий и определение победителя.

*Практика:* Страховка участников соревнований при выполнении сложных элементов, бросков, приёмов. Прохождение судейской практики.

---

## **Модуль 3. Игровая деятельность**

*Теория:* Классификация эстафет. Основные правила. Навыки, которые развивает эстафетная игра.

*Практика:* Проведение эстафетных игр с эстафетной палочкой, с мячом, с обручем, с кеглями.

*Итоговое занятие*

Практика: Проведение итоговых испытаний (показательные схватки, сдача нормативов, тестирования).

## Реализация программы в режиме дистанционного обучения

При реализации образовательной программы в режиме дистанционного обучения используются онлайн-сервисы:

- платформа Zoom;
- сервисы Яндекс (лучше дома) <https://vandex.ni/doma#education>;
- в-контакте (организация обучения в группе «В контакте»);
- платформа WhatsApp.

## Материально-техническое оснащение занятий

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Основное оборудование и инвентарь</b>			
1.	Ковер борцовский 12x12 м	комплект	1
<b>Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения</b>			
2.	Весы до 200 кг	штук	1
3.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	3
4.	Гири спортивные	комплект	1
5.	Гонг боксерский	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало 2 x 3 м	штук	1
8.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
9.	Кушетка массажная	штук	1
10.	Лонжа ручная	штук	2
11.	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
12.	Маты гимнастические	штук	18
13.	Медицинболы (от 3 до 12 кг)	комплект	2
14.	Мяч баскетбольный		
15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Скакалка гимнастическая	штук	15
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	8
21.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
22.	Урна-плевательница	штук	1

23.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
24.	Эспандер плечевой резиновый	штук	15

## Список литературы

---

### Учебные пособия для педагога

1. Алиханов. И. И. Техника и тактика вольной борьбы. Издание второе переработанное, дополненное. М.: Физкультура и спорт, 2018.
2. ВОЛЬНАЯ БОРЬБА. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. Якутск, 2009.
3. Дахновский В. С, С. С. Лещенко. Подготовка борцов высокого класса. Издательство «Здоровье», Киев, 1989. (7)-стр. 6, (8)- стр. 7, (9)- стр. 9, (10)-стр. 11, (11)- стр. 11, (12)- стр. 12.
4. Маркиянов О. А. Соревновательный метод совершенствования технического мастерства юных борцов. Чебоксары. Издательство Чувашского Университета, 1992. (1)-стр. 6, (2)-стр. 8, (3)-стр. 9, (4)-стр. 9, (5)-стр. 10, (6)-стр. 11.
5. Медведь А. В., Кочурко Е. И. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы. Минск. «Полымя», 2009.
6. Преображенский С. А. Вольная борьба (методическое пособие). Издание третье исправленное, Москва-2014.
7. Преображенский С. А. Вольная борьба (методическое пособие). Издание третье исправленное, Москва-2014.

### Учебные пособия для учащихся

1. Маркиянов О. А. Соревновательный метод совершенствования технического мастерства юных борцов. Чебоксары. Издательство Чувашского Университета, 1992. (1)-стр. 6, (2)-стр. 8, (3)-стр. 9, (4)-стр. 9, (5)-стр. 10, (6)-стр. 11.
2. Медведь А. В., Кочурко Е. И. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы. Минск. «Полымя», 2009.

### Интернет источники

---

<https://videosik.com/11661-urok-volnoy-borby-dlya-nachinayuschih.html>

<https://uroki4you.ru/borjba-voljnaya-video-uroki.html>

[https://vk.com/video-108915265\\_456239031](https://vk.com/video-108915265_456239031)

## Контрольные испытания

Общая физическая подготовка :

Год обучения	Высота подскока (см)		Бег 20 м (с)		Бег 40 с (м)		Бег 300 м (мин)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1 – й год	30	28	4,2	4,5	4 п 15	4 п	1,16	1,20

	Контрольные испытания		
		мальчики	девочки
1.	Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	8.8	10.0
2.	Прыжок в длину с места (см.)	146	137
3.	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	28	29
4.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	15	14
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5	
6.	Отжимание в упоре лежа (раз)		10



11																	
12																	



Приложение 2. Методическое обеспечение

№	Тема занятия	Форма занятия	Методы организации образовательно-воспитательного процесса	Дидактическое, техническое оснащение занятий	Формы контроля и подведения итогов
<b>1</b>	<b>Теоретические занятия</b>				
1.1	Вводное занятие	Учебное занятие	Словесный метод (беседа, описание, разъяснение, рассуждение, дискуссия, диалог, рассказ)	Специальная литература Инструкции Компьютер Мультимедийный проектор Презентации	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика
1.2	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена				
1.3	Гигиена, закаливание, питание и режим борца				
1.4	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж				
1.5	Моральная, психологическая и физическая подготовка борца				
1.6	Правила соревнований по спортивной борьбе				
<b>2</b>	<b>Практические занятия</b>				
2.1	Общая физическая подготовка	Учебно-тренировочное	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ)	Маты гимнастические Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	Сдача нормативов

		занятие	Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Гири спортивные Маты гимнастические Мяч баскетбольный Мяч футбольный Скакалка гимнастическая Скамейка гимнастическая Стенка гимнастическая Штанга тяжеловесная тренировочная Эспандер плечевой резиновый	
2.2	Специальная физическая	Учебно-тренировочное занятие	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Спортивное оборудование Экипировка спортсмена	Сдача нормативов
2.3	Техника и тактика	Учебно-тренировочное занятие	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков,	Табло информационное световое электронное Маты гимнастические Эспандер плечевой резиновый	Контрольные испытания

			физических упражнений)		
2.4	Подготовка/ участие в соревнованиях	Соревнования	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Спортивное оборудование Экипировка спортсмена	Контрольные испытания, соревнования
2.5	Судейская практика	Учебное занятие	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод	Специальная литература Инструкции Компьютер Мультимедийный проектор Презентации Спортивное оборудование Экипировка спортсмена	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание
3.	Игровая деятельность	Игровое занятие	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод	Инвентарь и оборудование для эстафет и подвижных игр	Игры, Соревнования
4	Итоговое занятие	Учебное занятие	Словесный метод	Специальная литература Инструкции Компьютер Мультимедийный проектор Презентации	Обсуждение, обобщение знаний

№	Наименование элемента	Состав (перечень содержимого)	Расположение
1	Программа ДО	Программа является основным документов УМК и представляет собой подробное описание учебного процесса, учебно-тематический план входящих модулей, а также все необходимые таблицы по текущей и промежуточной аттестации.	
2	Система средств обучения		
2.1	Электронная методическая база	Конспекты занятий, видео-объяснения, видео-примеры. Иллюстративный материал к занятиям.	Находится в ведении педагога, постоянно дополняется и совершенствуется при введении дистанционного режима обучения учащимся (через родителей) предоставляется открытая ссылка на материалы к соответствующему занятию
2.2	Демонстрационные материалы	Представляют собой объекты для наглядной демонстрации материала в процессе учебного занятия.	Находятся в ведении педагога

**Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год**  
**детское объединение «Вольная борьба»**  
**группа № 1**

Педагог: Кадиев Газияв Гаджиевич

**Продолжительность учебного года**

Комплектование группы – с 02.09.2024 года по 09.09.2024 года

Начало учебного года – 2 сентября 2024 года

Начало занятий – 9.09.2024 года

Окончание учебного года - 31 мая 2025 года

Продолжительность учебного года – 34 недели

Праздничные дни:

4 ноября - День народного единства;

7 января - Рождество Христово;

23 февраля - День Защитника Отечества;

8 марта - Международный женский день;

1 мая - Праздник Весны и Труда;

9 мая – День Победы.

Каникулы:

осенние каникулы: 28.10.2024 – 05.11.2024 (9 календарных дней);

зимние каникулы: 30.12.2024 – 08.01.2025 (10 календарных дней);

весенние каникулы: 22.03.2025 – 30.03.2025 (9 календарных дней);

Текущий контроль:

21.10.2024-25.12.2024 г.

18.12.2024 – 23.12.2024 г.

Промежуточная аттестация:

19.05.2025 - 28.05.2025 г.

Количество часов, режим занятий:

Продолжительность одного занятия: 45 минут

Количество занятий в неделю: 3 (по 1 занятию 3 раза в неделю)

Количество учебных часов в неделю: 3

Количество за учебный год: 102 часа

**Занятия в детском объединении проводятся в соответствии с учебной нагрузкой педагога и расписанием занятий.**

<b>№ занятия</b>	<b>Модуль</b>	<b>Тема</b>	<b>Число</b>	<b>Кол-во часов</b>
1.	Теоретические занятия	Вводное занятие	9.09	1
2.		Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	11.09	1
3.		Гигиена, закаливание, питание и режим борца	13.09	1
4.		Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	16.09	1
5.		Моральная, психологическая и физическая подготовка борца	18.09	1
6.		Правила соревнований по спортивной борьбе	20.09	1
7.	Практические занятия	Общая физическая подготовка. Техника и тактика	23.09	1
8.		Общая физическая подготовка. Техника и тактика	25.09	1
9.		Общая физическая подготовка. Техника и тактика	27.09	1
10.		Общая физическая подготовка. Техника и тактика	30.09	1
11.		Общая физическая подготовка. Техника и тактика	2.10	1
12.		Специальная физическая подготовка. Техника и тактика	4.10	1
13.		Специальная физическая подготовка. Техника и тактика	7.10	1
14.		Специальная физическая подготовка. Техника и тактика	9.10	1
15.		Специальная физическая подготовка. Техника и тактика	11.10	1
16.		Специальная физическая подготовка. Техника и тактика	14.10	1
17.		Общая физическая подготовка. Техника и тактика	16.10	1
18.		Общая физическая подготовка. Техника и тактика	18.10	1
19.		Общая физическая подготовка. Техника и тактика	21.10	1
20.		Общая физическая подготовка. Техника и тактика	23.10	1
21.		Общая физическая подготовка. Техника и тактика	25.10	1

22.	Специальная физическая подготовка. Техника и тактика	6.11	1
23.	Специальная физическая подготовка. Техника и тактика	8.11	1
24.	Специальная физическая подготовка. Техника и тактика	11.11	1
25.	Специальная физическая подготовка. Техника и тактика	13.11	1
26.	Специальная физическая подготовка. Техника и тактика	15.11	1
27.	Общая физическая подготовка. Техника и тактика	18.11	1
28.	Общая физическая подготовка. Техника и тактика	20.11	1
29.	Общая физическая подготовка. Техника и тактика	22.11	1
30.	Общая физическая подготовка. Техника и тактика	25.11	1
31.	Общая физическая подготовка. Техника и тактика	27.11	1
32.	Общая физическая подготовка. Техника и тактика	29.11	1
33.	Общая физическая подготовка. Техника и тактика	2.12	1
34.	Специальная физическая подготовка. Техника и тактика	4.12	1
35.	Специальная физическая подготовка. Техника и тактика	6.12	1
36.	Специальная физическая подготовка. Техника и тактика	9.12	1
37.	Специальная физическая подготовка. Техника и тактика	11.12	1
38.	Специальная физическая подготовка. Техника и тактика	13.12	1
39.	Общая физическая подготовка. Судейская практика	16.12	1
40.	Подготовка к соревнованиям	18.12	1
41.	Участие в соревнованиях	20.12	1
42.	Общая физическая подготовка. Техника и тактика	23.12	1
43.	Общая физическая подготовка. Техника и тактика	25.12	1
44.	Общая физическая подготовка. Техника и тактика	27.12	1
45.	Общая физическая подготовка. Техника и тактика	8.01	1
46.	Общая физическая подготовка. Техника и тактика	10.01	1
47.	Общая физическая подготовка. Техника и тактика	13.01	1
48.	Общая физическая подготовка. Техника и тактика	15.01	1
49.	Специальная физическая подготовка. Техника и тактика	17.01	1
50.	Специальная физическая подготовка. Техника и тактика	20.01	1

51.	Специальная физическая подготовка. Техника и тактика	22.01	1
52.	Специальная физическая подготовка. Техника и тактика	24.01	1
53.	Специальная физическая подготовка. Техника и тактика	27.01	1
54.	Общая физическая подготовка. Судейская практика	29.01	1
55.	Общая физическая подготовка. Техника и тактика	31.01	1
56.	Общая физическая подготовка. Техника и тактика	3.02	1
57.	Общая физическая подготовка. Техника и тактика	5.02	1
58.	Общая физическая подготовка. Техника и тактика	7.02	1
59.	Общая физическая подготовка. Техника и тактика	10.02	1
60.	Специальная физическая подготовка. Техника и тактика	12.02	1
61.	Специальная физическая подготовка. Техника и тактика	14.02	1
62.	Специальная физическая подготовка. Техника и тактика	17.02	1
63.	Специальная физическая подготовка. Техника и тактика	19.02	1
64.	Специальная физическая подготовка. Техника и тактика	21.02	1
65.	Специальная физическая подготовка. Техника и тактика	24.02	1
66.	Специальная физическая подготовка. Техника и тактика	26.02	1
67.	Общая физическая подготовка. Техника и тактика	28.02	1
68.	Общая физическая подготовка. Техника и тактика	3.03	1
69.	Общая физическая подготовка. Техника и тактика	5.03	1
70.	Общая физическая подготовка. Техника и тактика	7.03	1
71.	Общая физическая подготовка. Техника и тактика	10.03	1
72.	Специальная физическая подготовка. Техника и тактика	12.03	1
73.	Специальная физическая подготовка. Техника и тактика	14.03	1
74.	Специальная физическая подготовка. Техника и тактика	17.03	1
75.	Специальная физическая подготовка. Техника и тактика	19.03	1
76.	Специальная физическая подготовка. Техника и тактика	21.03	1
77.	Специальная физическая подготовка. Техника и тактика	31.03	1
78.	Специальная физическая подготовка. Техника и тактика	2.04	1
79.	Общая физическая подготовка. Техника и тактика	4.04	1



80.	Общая физическая подготовка. Техника и тактика	7.04	1
81.	Общая физическая подготовка. Техника и тактика	9.04	1
82.	Общая физическая подготовка. Техника и тактика	11.04	1
83.	Специальная физическая подготовка. Техника и тактика	14.04	1
84.	Специальная физическая подготовка. Техника и тактика	16.04	1
85.	Специальная физическая подготовка. Техника и тактика	18.04	1
86.	Общая физическая подготовка. Судейская практика	21.04	1
87.	Общая физическая подготовка. Судейская практика	23.04	1
88.	Подготовка к соревнованиям	25.04	1
89.	Участие в соревнованиях	28.04	1
90.	Участие в соревнованиях	30.04	
91.	Игровая деятельность. Совершенствование технико-тактических действий	2.05	1
92.	Игровая деятельность. Совершенствование технико-тактических действий	5.05	1
93.	Игровая деятельность. Совершенствование технико-тактических действий	7.05	1
94.	Игровая деятельность. Совершенствование технико-тактических действий	12.05	1
95.	Игровая деятельность. Совершенствование технико-тактических действий	14.05	1
96.	Игровая деятельность. Совершенствование технико-тактических действий	16.05	1
97.	Игровая деятельность. Совершенствование технико-тактических действий	19.05	1
98.	Игровая деятельность. Совершенствование технико-тактических действий	21.05	1
99.	Игровая деятельность. Совершенствование технико-тактических действий	23.05	1

		действий		
100.		Игровая деятельность. Совершенствование технико-тактических действий	26.05	1
101.		Итоговое занятие	28.05	1
102.		Итоговое занятие	30.05	1
			Итого часов:	102

#### Приложение 5. Воспитательная работа

#### **Цель воспитательной работы:**

Воспитание гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством:

1. Воспитание для спорта – формирование личностных свойств, качеств, характера поведения и взаимоотношений с товарищами, которые необходимы для достижения наиболее высокого личного спортивного результата;
2. Через спорт подготовка к жизни – формирование черт и свойств личности, необходимых для дальнейшей счастливой и созидательной жизни в обществе.

#### **Задачи воспитательной работы:**

1. Формирование нравственного сознания;
2. Формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
3. Формирование личностных качеств: - волевых (смелости, настойчивости, решительности и др.) - нравственных (честности, доброжелательности, скромности и др.); - трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности и др.).

### **Важные условия воспитательного процесса:**

1. Повышение воспитательного потенциала каждого учебно-тренировочного занятия (высокий нравственный авторитет тренера-педагога и хорошее качество учебно-тренировочного процесса);
2. Единство слова и дела в жизни спортивной группы;
3. Сплоченность коллектива, его ориентация на спортивные и нравственные идеалы;
4. Организация положительного опыта спортсменов в противовес стихийно приобретаемому опыту, который чаще всего имеют отрицательный характер.

### **Методы воспитательной работы:**

- Указание и разъяснение правил поведения, норм спортивной этики и др. на учебно тренировочных занятиях;
- Обсуждение различных ситуаций, возникающих в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- Проведение бесед дискуссионного характера;
- Организационная четкость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение учащихся в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении учебных заданий;
- Культурно-массовая работа – чествование победителей и др., ведение личных карточек с фиксацией спортивных результатов, подготовка заявок на соревнования, информация о предстоящих днях рождения и т.п.
- Выполнение режима дня;
- Методы побуждения (поощрения) и торможения (осуждения, наказания)

<b>№</b>	<b>Направление работы</b>	<b>Наименование деятельности</b>	<b>Сроки проведения</b>
1	Гражданско-патриотическое воспитание	Проведение занятий «Значение Государственной символики РФ» «Правила использования Государственной символики на соревнованиях», приуроченных ко «Дню народного единения»	Октябрь-Ноябрь
		Участие в городских и районных мероприятиях патриотической направленности	В течение года
2	Социально-нравственное	Изучение уровня учебной мотивации учащихся	В течение года

	воспитание	Проведение занятия «Терроризм – угроза обществу»	Декабрь
		Проведение занятий «Профилактика неспортивного поведения»	Январь
		Проведение информационных часов «Гражданин нового века – здоровый, сильный духом человек», посвященных Всемирному Дню здоровья	Апрель
3	Общекультурное воспитание	Проведение беседы на тему «Правила поведения спортсменов на соревнованиях»	Ноябрь
		Проведение досуговых и культурно-массовых мероприятий с обучающимися и родителями: - конкурсы, тематические праздники	В течение года
4	Воспитание здорового образа жизни и безопасности	Инструктаж по ТБ «Правила поведения в спортивном зале и на спортплощадке»	Ежемесячно
		Проведение бесед с учащимися: -правила дорожного движения; -правила поведения на воде, в лесу и т.д. - беседы о здоровом образе жизни, гигиене, закаливании, питании, профилактике вредных привычек - о психологической подготовке, самооценке	Сентябрь-май
		Информационные часы «О противопожарной безопасности»	Октябрь
		Проведение информационных часов по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами»	Декабрь
		Беседа на тему «Правила поведения при угрозе террористического акта»	Февраль

5	Трудовое воспитание	Организация дежурств по поддержке порядка в спортзале и раздевалках	Ежемесячно
---	---------------------	---	------------

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ "РАЙОННЫЙ ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ",** Бойцова Елена Владимировна, директор

02.12.24 14:25 (MSK)

Сертификат 65B103B266DFA5050A0B8EFB609A1D82