

## **Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивная борьба»**

**Актуальность** данной программы состоит в том, что она гармонично соединяет в себе аспекты физического и духовно-нравственного воспитания и направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, укрепление здоровья, достижение физического и психологического комфорта посредством определения оптимальных объемов тренировочных нагрузок, в зависимости от возраста и уровня подготовленности учащихся. Актуальность также обусловлена возрастающим интересом населения к различным видам единоборств, в том числе к спортивной борьбе.

**Отличительные особенности программы.** Особенности методики данной программы:

- обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
- достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий, комплексного подбора учебного материала на каждом занятии;
- эмоциональности образовательной и инструктивной направленности учебных занятий;
- формирование у детей навыков и умений в проведении самостоятельных занятий.

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Спортивная борьба» имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Целью данной программы является:** создание условий для овладения учащимися технико-тактическими приемами спортивной борьбы, способствующих росту спортивного мастерства учащихся, гармоничному физическому, нравственному, социальному развитию.

### **Задачи программы:**

#### Обучающие:

- познакомить учащихся с историей развития спортивной борьбы как вида спорта;
- познакомить учащихся с основными терминами, понятиями и их определением.
- совершенствовать:  
навыки и умения выполнения различных физических упражнений;  
основы техники и тактики спортивной борьбы;
- закрепить основы знаний и умений по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни, правильного питания, приемам закаливания.

#### Развивающие:

- развивать индивидуальные способности и особенности каждого ребенка;
- развивать у детей основные физические качества (сила, ловкость, координация, выносливость) и их сочетание;
- формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки ребенка;
- развивать мотивацию ребенка к занятиям физической культурой и спортом, спортивной борьбой;
- развивать спортивное мастерство учащихся в спортивной борьбе.

#### Воспитательные:

- воспитывать у ребенка культуру поведения в коллективе;
- воспитывать у ребенка нравственные качества (воля, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, трудолюбие), навыки культурного и физически компетентного общественного поведения;
- формировать у детей привычку заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыки организации самостоятельной двигательной активности.

**Адресат программы:** учащиеся, желающие заниматься спортивной борьбой и имеющие медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям.

**Форма реализации программы:** очная.

**Уровень реализации программы:** базовый.

**Возраст детей и сроки реализации:** данная программа рассчитана для детей 7-12 лет. Срок реализации программы рассчитан на 5 лет.

**Формы организации деятельности учащихся на занятиях.**

Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы используются методы и приемы индивидуального обучения и применение дифференцированного подхода к детям. К основным формам учебно-тренировочного процесса относят: учебно-тренировочные занятия; теоретические занятия (в форме бесед, лекций); участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; тестирование и медицинский контроль.

**Наполняемость групп:** Режим занятий:

Период обучения	Оптимальная наполняемость групп, чел.	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования на конец каждого спортивного года
1-3	15-25	15	6	Прирост показателей по ОФП и СФП
4-5	12-24	12	6	

Наполняемость учебных групп, объем учебно-тренировочной нагрузки определены с учетом техники безопасности и в соответствии с методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554.

Расписание занятий объединения составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по представлению педагогических работников с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей обучающихся.

**Ожидаемые результаты.**

**К концу 1 года обучения учащиеся должны**

**знать:**

- историю мировой и отечественной спортивной борьбы;
- спортивную терминологию, принятую в спортивной борьбе;
- технику безопасности при работе с партнером, правила безопасного поведения в МБОУДО ДЮСШ;

**уметь:**

- выполнять основные физические упражнения в соответствии с возрастом и подготовленностью;
- оценивать приемы борьбы в партере и в стойке;

**К концу 2 года обучения учащиеся должны**

**знать:**

- строение и функции организма человека;
- гигиенические требования при занятиях спортивной борьбой;
- показания и противопоказания для занятий спортивной борьбой;
- основы техники и тактики спортивной борьбы.

**уметь:**

- защищаться в партере;
- выполнять бросок прогибом;
- выстраивать режим дня и выполнять его.

**К концу 3 года обучения учащиеся должны**

**знать:**

- спортивную терминологию, принятую в спортивной борьбе;

- правила ведения поединка;
- технику и тактику проведения приемов и контрприемов борьбы, положения, из которых тот или иной прием легче выполняется;

**уметь:**

- выполнять основные и специальные физические упражнения в соответствии с возрастом и подготовленностью;
- составить комплекс упражнений для поддержания своей физической формы;

**К концу 4 года обучения учащиеся должны**

- принципы правильного питания;
- приемы первой помощи при травмах;
- простейшие элементы массажа и самомассажа.

**уметь:**

- составить конспект и провести разминку в группе;
- выявлять и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища;
- правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок.

**К концу 5 года обучения учащиеся должны**

**знать:**

- правила судейства в спортивной борьбе;
- правила проведения соревнований по спортивной борьбе.

**уметь:**

- продемонстрировать технические приемы борьбы и спортивное мастерство в соревновательной деятельности;
- провести разминку индивидуально и для группы учащихся;
- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя;
- выполнять роль помощника судьи, секретаря на соревнованиях.

**Личностные результаты.**

По окончании освоения программы у учащегося будут сформированы:

- опыт общения и взаимодействия в коллективе;
- опыт саморегуляции, самостоятельности и самоопределения в достижении поставленных задач;
- положительные личностные качества: сила воли, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении цели, выдержка и самообладание.

**Метапредметные результаты.**

По окончании освоения программы у учащегося будут сформированы:

- умение осознанного построения речевого высказывания в устной форме;
- умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- способы позитивного взаимодействия со сверстниками;
- умение планировать собственную деятельность с учетом требований ее безопасности;
- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

**Контроль результатов освоения программы осуществляется следующими способами:**

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП (в начале и в конце учебного года);
- текущий контроль двигательных умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;

- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- участие в соревнованиях;
- выполнение спортивных разрядов;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

**Методическое обеспечение образовательной программы.**

Методическая часть программы включает учебный материал по основным этапам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

**Основной показатель работы** - стабильность состава учащихся, положительная динамика прироста спортивных показателей, выполнение программных требований по уровню подготовленности, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической и теоретической подготовке (по истечении каждого года).

**Форма демонстрации результатов обучения** – открытые занятия, показательные выступления, участие в соревнованиях.