

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Введение в спортивную борьбу»

Актуальность данной программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психологическое и нравственное оздоровление воспитанников, 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;
- эмоциональность образовательной и инструктивной направленности учебных занятий;
- формирование у детей навыков и умений в проведении самостоятельных занятий.

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Введение в спортивную борьбу» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Целью данной программы является: создание условий для воспитания здорового человека посредством формирования основ здорового образа жизни, содействия гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, расширения двигательных возможностей, компенсации дефицита двигательной активности детей через занятия спортивной борьбой.

Задачи программы:

Обучающие:

- познакомить учащихся с историей спортивной борьбы;
- познакомить учащихся с основными терминами, понятиями и их определением.
- обучить:
навыкам и умениям выполнения различных физических упражнений;
основам знаний и умений по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни, правильного питания, приемам закаливания;
основам техники и тактики спортивной борьбы.

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 спортивной борьбой.

Воспитательные:

- воспитывать у ребенка нравственные качества (воля, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, трудолюбие), навыки культурного и физически компетентного общественного поведения;
- формировать у учащихся гигиенические навыки;
- 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: стартовый.

Возраст детей и сроки реализации: данная программа рассчитана для детей 6-10 лет. Срок реализации программы рассчитан на 3 года.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях.

Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям.

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
3 года	15-25	15	6	Прирост показателей по ОФП и СФП

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;

- гигиенические требования при занятиях спортивной борьбой;

- строение и функции организма человека.

уметь:

- выполнять основные физические упражнения в соответствии с возрастом и подготовленностью;

- определять и показывать 2-3 технических действия в партере и в стойке;

- правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок;

- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;

- выстраивать режим дня и выполнять его.

К концу 2 года обучения учащиеся должны

знать:

- спортивную терминологию, принятую в спортивной борьбе;

- показания и противопоказания для занятий спортивной борьбой;

- правила ведения поединка;

- принципы правильного питания;

- простейшие элементы массажа и самомассажа.

уметь:

- выполнять основные и специальные физические упражнения в соответствии с возрастом и подготовленностью;

- оценивать приемы борьбы в партере и в стойке;

- защищаться в партере;
- правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок;
- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

К концу 3 года обучения учащиеся должны знать:

- спортивную терминологию, принятую в спортивной борьбе;
- основы техники и тактики спортивной борьбы;
- правила ведения поединка;
- приемы первой помощи при травмах.

уметь:

- выполнять основные и специальные физические упражнения в соответствии с возрастом и подготовленностью;
- оценивать приемы борьбы в партере и в стойке;
- выполнять бросок прогибом;
- уметь составить конспект и провести разминку в группе;
- уметь выявлять и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища;

Личностные результаты:

- формирование опыта общения и взаимодействия в коллективе;
- формирование опыта саморегуляции, самостоятельности и самоопределения в достижении поставленных задач;
- формирование положительных личностных качеств: силы воли, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении цели, выдержки и самообладания.

Метапредметные результаты:

- формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками
- формирование умения планировать собственную деятельность с учетом требований ее безопасности;
- формирование умения 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;
- 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 объемы 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.