

**1.Паспорт программы**

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

**Автор - составитель программы:** Никогосов Эдуард Азариевич, учитель начальных классов.

**Организация-исполнитель:** МБОУ СОШ № 21 им. Семенова Д. В.

**Адрес:** РСО – Алания, г. Владикавказ, ул. Гадиева, 10

**Возраст обучающихся:** 10- 15 лет

**Срок реализации программы:** 9 месяцев

**Социальный статус:** обучающиеся, г. Владикавказа

**Цель программы:** Формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Уровень реализации:** дополнительное образование

**Уровень освоения программы:** базовый

**Способ освоения содержания образования:** креативный

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Спорт - это не погоня за рекордами, это здоровье миллионов, это готовность к труду, это подготовка юношей к воинской службе, воспитание таких необходимых в жизни качеств, как выносливость, стойкость, мужество». Школьный возраст - самый благоприятный период для занятий спортом, для раскрытия физических способностей.

Физкультура и спорт, являясь составными элементами общей культуры, мощной предпосылкой здорового образа жизни, значительно влияют не только на повышение физической подготовленности, улучшение здоровья, но и на поведение учащихся в быту и процессе учебы, тем самым, оказывая непосредственное воздействие на создание фундамента активной, социально- значимой деятельности в будущем. Проблемы творческого долголетия, продолжительной профессиональной деятельности и развития физических возможностей человека приобретают все большую актуальность. Вопросы состояния здоровья детей и подростков, снижение уровня физического развития и физической подготовленности, неумение школьников использовать средства ФК и спорта для организации деятельного досуга, недостаточность образования в сфере ФК и спорта детей и молодежи в целом стали предпосылками создания дополнительной общеобразовательной (предпрофессиональной) Программы по спортивной борьбе.

Внедрение предпрофессиональной программы в организацию деятельности МБОУ СОШ № 21 им. Семенова Д.В. позволит:

1. Решать одновременно не только задачу отбора спортивно одаренных детей, но и задачу вовлечения как можно большего количества детей в регулярные занятия спортом.

2. Стимулировать спортивную школу к переходу на реализацию программ спортивной подготовки, перераспределив финансирование в рамках государственного (муниципального) задания. Обеспечить преемственность образовательного процесса и спортивной подготовки в необходимом для подготовки спортивного резерва объеме и с учетом финансовых возможностей.

3.Использовать спортивные и педагогические технологии в организации деятельности спортивной школы.

4. Стимулировать тренерско-преподавательский состав, работающий на массовость и выявление одаренных в спорте детей.

5.Профессионально ориентировать детей и подростков к подготовке и поступлению в дальнейшем в физкультурно-спортивные вузы и к освоению профессий, необходимых для нашей отрасли.

# Нормативно- правовая база

* Федеральный закон «Об образовании в Российской федерации» от 29.12.2012 №273-Ф3;
* Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
* Приказ Минспорта России от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
* Приказ Минспорта России от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
* Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЭ (с изм., внесенными Федеральными законами от 17.12.2009 N 313-ф3, от 13.12.2010 N 358-ФЭ, 06.11.2011 N 301-Ф);

-Приказ Минспорта России от 27.03.2013 N 145 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба".

* Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (ред. от 02.07.2021);
* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями 30.09.2020);
* Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р);
* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей" (с изменениями 02.02.2021 № 38);
* «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 государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28;
* Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
* Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
* Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ // Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816;
* Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме // утв. Министерством просвещения Российской Федерации от 28.06.2019 № МР-81/02;
* Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации / Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
* План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. //Утверждён Распоряжением Правительства Российской Федерации от 12 ноября 2020 № 2945-р;
* Об утверждении Правил выявления детей, проявивших выдающиеся способности, сопровождения и мониторинга их дальнейшего развития: Постановление Правительства Российской Федерации от 17.11.2015 № 1239;
* Письмо Министерства образования и науки РФ № -641/09 от 26.03.2016 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
* Закон Республики Северная Осетия-Алания от 27 декабря 2013 года N 61-РЗ «Об образовании в Республике Северная Осетия-Алания (с изменениями на 31 января 2022 года);
* Распоряжение Правительства Республики Северная Осетия – Алания от 25.10.2018 «О внедрении целевой модели развития системы дополнительного образования детей Республики Северная Осетия-Алания».

-Устав МБОУ СОШ № 21 им. Семенова Д. В.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований.

**Принцип системности** предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля. **Принцип преемственности** определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям спортивного совершенствования мастерства. Надо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

**Принцип вариативности** предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного борца вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

1. **Актуальность и отличительные особенности.**

**Актуальность программы** обусловлена тем, что направлена на развитие мотивации к здоровому образу жизни, к регулярным занятиям физическими упражнениями и приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям. Программа имеет общеразвивающий уровень освоения. Она реализуется в ходе взаимодействия ребенка с окружающим миром, под влиянием обучения и воспитания.

**Новизна программы:** общеобразовательная школа дает нужный объем знаний, умений и навыков школьнику в рамках школьной программы. Но современный ученик будет не только хорошо владеть этими знаниями, но и ориентироваться в той ситуации, в которую он попадает. Для этого он должен уметь предвидеть проблемы и находить пути их решения, продумывать и выбирать варианты действий. Ребенок должен развить в себе двигательные способности, чтобы решать те или иные задачи. Программа способствуют самореализации школьника.

**Отличительной особенностью программы является** – воспитание интереса к занятиям спорта, трудолюбия, обеспечение общей и специальной подготовки, развитие физических качеств, создание предпосылок для достижения высокого результата.

**Адресат программы:** обучающиеся в возрасте 10-15 лет, допущенные по медицинским показаниям к занятиям спортом.

**Педагогическая целесообразность** **программы** заключается в развитии у детей коммуникабельности, логичности и стройности мышления, самостоятельности, мотивации личности к познанию. Спорт – естественный спутник жизни любого ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой, т.к. подвижные игры связаны с решением определенных задач, с выполнением определенных обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. При проведении занятий можно выделить два направления: *оздоровительная* направленность, обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности; *повышение двигательной подготовленности* учащихся, отвечающей требованиям учебной программы.

## Цели и задачи программы:

## Цель

Формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

**Задачи:**

*Образовательные***:**

* обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
* научить извлекать информацию из дополнительных источников;
* научить правильно и бережно использовать инвентарь и соблюдать технику безопасности.
* научить правильному восприятию замечаний и предложений других людей.

*Развивающие:*

* развить физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);
* повысить техническую подготовку в подвижных играх;
* совершенствовать навыки и умения, используемые в подвижных играх.

*Воспитательные:*

* воспитывать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность;
* - формировать умения организации и судейства подвижных игр;
* формировать необходимые теоретические знания;
* формировать потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом;

**Этап начальной подготовки (НП).** На этап зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа 3 года. На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладения основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

## Основные задачи подготовки:

* улучшение состояния здоровья и закаливание;
* устранение недостатков физического развития;
* привлечение максимально-возможного числа детей и подростков к занятиям спортивной борьбой, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
* обучение основам техники спортивной борьбы и широкому кругу двигательных навыков;
* приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
* воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
* поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

**Тренировочные группы (ТГ)** формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, проявивших способности к спортивной борьбе, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 4 года. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке.

## Основные задачи подготовки:

укрепление здоровья, закаливание;

* устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
* освоение и совершенствование уровня общей и специальной физической подготовленности; гармоничное совершенствование основных физических качеств;
* формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
* к концу этапа – определение предрасположенности к дальнейшему занятию спортивной борьбой;
* развитие физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек.

## На этапе совершенствования спортивного мастерства учитываются:

1. Уровень физического и функционального состояния занимающихся.
2. Выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки.
3. Динамика спортивно-технических показателей.
4. Результаты выступления во всероссийских соревнованиях.

**Основными формами тренировочной работы** в школе являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видео записей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия, участие в конкурсах и смотрах. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

**Возраст обучающихся:** дети 10-15 лет

**Количество детей в группе:** 30-40 человек.

**Срок реализации программы**. Реализация программы рассчитана на 9 месяцев.(72 часа)

**Режим занятий.** Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию 1 раз в неделю по 2 академических часа с перерывом 10 мин.

**Продолжительность занятий** – 40 минут.

**Формы и методы обучения:** образовательный процесс включает в себя различные методы обучения:

* игровой;
* наглядный (объяснение сопровождается демонстрацией наглядного материала);
* Форма обучения:очная.
* Форма организации занятий: групповая.

# Ожидаемые результаты.

К концу освоения программы обучающиеся **будут знать** и **уметь:**

* Уметь демонстрировать полученные теоретические знания;
* Знать правила и условия проведения различных подвижных игр;
* владеть приемами и методами контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
* добывать новые знания, находить дополнительную информацию по содержанию курса;
* бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* представлять игры как средство укрепления здоровья и развития физических способностей;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* регулярно выполнять физические упражнения и заниматься спортом;
* применять двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* адекватно воспринимать предложения учителей, товарищей, родителей и других людей.

1. **Формы аттестации**.

1. Соревнование.

2. Спортивные праздники.

3. Конкурсы.

1. **Используемые методы обучения.**

Продвигаясь от простого к сложному, ребята смогут совершенствовать свои двигательные умения и навыки. Важно, что кружке дети учатся коллективной работе, работе с партнёром, учатся общаться друг с другом, учатся работе над характером. Кроме того, большое значение имеет работа над оформлением спортивного зала во время спортивных праздников. Эта работа также развивает воображение, творческую активность школьников, позволяет реализовать возможности детей в данных областях деятельности. Освоение программного материала происходит через теоретическую и практическую части, в основном преобладает практическое направление. Занятие включает в себя организационную, теоретическую и практическую части. Организационный этап предполагает подготовку к работе, теоретическая часть очень компактная, отражает необходимую информацию по теме. В основу всего цикла реализации образовательно - воспитательного процесса, от его начала до определения эффективности, положены следующие методы, которые составляют единую целостную систему**:** *метод игры.* Каждый из нас испытывает потребность в игре, и именно в игре формируются его физические качества (скорость, сила, выносливость, гибкость и координация движений).

1. **Кадровое обеспечение**

Кадровое обеспечение - педагог дополнительного образования. Необходимые умения: владеть формами и методами обучения; использовать специальные подходы к обучению в целях привлечения к занятиям всех обучающихся, в том числе одаренных и детей с ограниченными возможностями здоровья; реализовать современные формы и методы воспитательной работы, ставить воспитательные цели, способствующие развитию обучающихся, независимо от их способностей; общаться с детьми и привлекать их родителей к активному участию в проводимых мероприятиях.

# Материально- техническое обеспечение.

* наличие тренировочного спортивного зала;
* наличие тренажерного зала;
* допускается наличие игрового зала;
* наличие раздевалок, душевых, допускается наличие восстановительного центра;
* наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);
* обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
* обеспечение спортивной экипировкой;
* обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
* обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке;
* осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделяемых организации, осуществляющей спортивную подготовку, на выполнение государственного (муниципального)

задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору об оказании услуг по спортивной подготовке.

# ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Длительность пребывания юного спортсмена в спортивной школе, большой объем и высокая интенсивность тренировочных занятий, постоянно растущий объем и сложность учебной программы в общеобразовательной школе, острый дефицит свободного времени, частые стрессовые ситуации, связанные с участием в соревнованиях,— все эти факторы предъявляют очень высокие требования к физическому и психическому состоянию юных борцов. Иногда их воздействие оказывается непосильным для юного спортсмена, и тогда неизбежно снижение спортивных результатов или успеваемости в школе, а иногда и обоих этих показателей. Подобные нежелательные явления не только отрицательно сказываются на спортивных успехах юного борца, но в значительной мере могут осложнить его будущее. Вот почему так важно значение целенаправленной и систематической воспитательной работы в спортивной школе, которая окажет благотворное влияние и на спортивные достижения, и на дальнейший жизненный путь юных спортсменов.

**Планирование воспитательной работы.** Эффективность воспитательной работы с юными спортсменами во многом зависит от четкости ее планирования, от умения тренера ставить на каждом этапе педагогического процесса конкретные воспитательные задачи, используя для их решения богатый арсенал форм, средств и методов.

Основным документом планирования является общешкольный план воспитательной работы, который разрабатывается завучем и утверждается директором спортивной школы. Помимо этого, в план включаются разделы: культурно-массовая работа, индивидуальная работа, связь с общеобразовательной школой, работа с родителями, связь с командой мастеров. В процессе воспитательной работы предполагается использование разнообразных форм, которые подразделяются на **массовые** (с участием всех учебных групп школы), **групповые** (с участием одной или нескольких групп) и индивидуальные (рассчитанные на отдельных обучающихся). Ниже приводится перечень форм воспитательной работы, которые можно использовать при составлении плана.

**Трудовое воспитание:** подготовка и ремонт оборудования и инвентаря, подготовка и уборка мест тренировочных занятий, изготовление и оформление стендов и т. д.), участие в субботниках.

**Нравственное воспитание:** беседы па этические и спортивно-этические темы, диспуты, читательские конференции, встречи с известными спортсменами, торжественный прием и выпуск воспитанников спортивной школы, проведение торжественных собраний, празднование «дней рождения», посещение театров, музеев, выставок, встречи с деятелями литературы и искусства, походы в кино, экскурсии, турпоходы и др.

Каждое из планируемых мероприятий должно отвечать конкретной воспитательной задаче, а вся воспитательная работа — главной цели — формированию всесторонне и гармонически развитой личности. Учитывая ограниченный бюджет свободного времени юных спортсменов, необходимо вести поиск наиболее эффективной организации и использования форм воспитательной работы.

Одним из наиболее эффективных являются к о м п л е к с н ы е формы воспитательной работы, т. е. такие, которые сочетают в себе элементы всех основных направлений воспитательного процесса. Данные формы предполагают активное участие юных спортсменов в организации, подготовке и проведении планируемых мероприятий под руководством представителей школы, ответственных за их проведение. В свою очередь, тренеры и учителя осуществляют ненавязчивый контроль за ходом выполнения намеченных мероприятий, оказывая при необходимости действенную помощь.

Подобная организация воспитательного процесса возможна лишь при наличии дружного, сплоченного к о л л е к т и в а тренеров и воспитанников, где успехи и неудачи каждого его члена становятся достоянием и объектом внимания остальных, а общее дело — личной заботой каждого. Активная поддержка со стороны родителей и общеобразовательной школы позволит более плодотворно решать насущные воспитательные проблемы.

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| Основное оборудование и инвентарь | | | |
| 1. | Ковер борцовский 12x12 м | комплект | 1 |
| Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения | | | |
| 2. | Весы до 200 кг | штук | 1 |
| 3. | Гантели массивные от 0,5 до 5 кг | комплект | 3 |
| 4. | Гири спортивные 16, 24 и 32 кг | комплект | 1 |
| 5. | Гонг боксерский | штук | 1 |
| 6. | Доска информационная | штук | 1 |
| 7. | Зеркало 2 х 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 |

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Кол-во часов** | | | **Форма проведения** |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| 1. | Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой | 1 | 1 |  | Наблюдение |
| 2. | Физическая культура и спорт в РФ | 6 | 1 | 5 | Наблюдение |
| 3. | Спортивная борьба в РФ | 6 | 1 | 5 | Наблюдение |
| 4. | Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена | 6 | 1 |  | Наблюдение |
| 5. | Гигиена, закаливание, питание и режим борца | 6 | 1 | 5 | Наблюдение |
| 6 | Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж | 9 |  | 9 | Наблюдение |
| 7 | Основы техники и тактики борьбы | 10 | 1 | 9 | Наблюдение |
| 8 | Моральная и психологическая подготовка борца | 6 | 1 | 5 | Наблюдение |
| 9 | Физическая подготовка борца- | 10 | 1 | 9 | Наблюдение |
| 10 | Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований | 10 | 1 | 9 | Наблюдение |
| 11 | Оборудование и инвентарь для занятий борьбой | 1 | 1 |  | Наблюдение |
| 12 | Итоговое занятие | 1 |  | 1 | Наблюдение |
|  | **Всего** | **72** | **10** | **62** |  |

**Содержание учебного плана**

ТЕМА 1. *Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой*

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе. Техника безопасности при выполнении различных обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта.

ТЕМА 2. *Физическая культура и спорт в РФ*

Физическая упражнения как одно из эффективных средств физического совершенствования человека. Формы и организация занятий по физической культуре и спорту.

ТЕМА 3. *Спортивная борьба в РФ*

Борьба – старейший самобытный вид физических упражнений. Широкое отображение ее в исторических летописях и памятниках народного эпоса. Виды и характер самобытный борьбы у различных народов нашей страны.

ТЕМА 4. *Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена*

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.

ТЕМА 5*. Гигиена, закаливание, питание и режим борца*

Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена борца: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных

привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения. Примерная схема режима дня юного борца.

ТЕМА 6. *Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж*

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

ТЕМА 7. *Основы техники и тактики борьбы*

Понятие о спортивной технике. Роль технических действий в спортивной борьбе. Элементы техники борьбы: основные положения борца, способы передвижения, захваты, блоки и упоры, приемы.

ТЕМА 8. *Моральная и психологическая подготовка борца*

Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли. Правила поведения в спортивном коллективе.

ТЕМА 9. *Физическая подготовка борца*

Понятия об основных физических качествах человека: силе, выносливости, быстроте, гибкости и ловкости. Роль физических качеств в подготовке борца.

ТЕМА 10. *Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований*

Проведение соревнований по игровым комплексам по правилам мини борьбы. Весовые категории для борцов 10-12 лет. Оценка технических действий и определение победителя. Разрешенные и запрещенные действия.

ТЕМА 11. *Оборудование и инвентарь для занятий борьбой*

Спортивная одежда и обувь борца, уход за ними. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях по борьбе. Устройство, правила эксплуатации и уход за ними.

ТЕМА 12. Итоговое занятие.

# ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Перечень информационного обеспечения Программы включает: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень Интернет-ресурсов, необходимые для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

1. Федеральный портал «Российское образование» //http:/edu.ru/
2. Официальный сайт Министерства образования и науки РФ
3. Федеральный центр инормационно-образовательных ресурсов

//http:/fcior.edu.ru/

1. Федеральный центр тестирования //http:/[www.rustest.ru/](http://www.rustest.ru/)
2. Федеральный портал «Дополнительное образование детей»

//http:/[www.vidod.edu.ru/](http://www.vidod.edu.ru/)

1. Информационно-правовой портал «Гарант» //http:/base.garant.ru/
2. Официальный сайт компании Консультант Плюс

//http:/[www.consultant.ru/](http://www.consultant.ru/)

1. Спортивный портал //http:/[www.sport-exspress.ru/](http://www.sport-exspress.ru/)
2. Спортивный портал //http:/sportaim.ru/
3. Библиотека международной спортивной информации //http:/bmsi.ru/
4. Методическая служба //http:/metodist.lbz.ru/
5. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов //http:/scool- collection.edu.ru/
6. Информационный портал «Новости спорта» //http:/news.sportbox.ru/
7. Виртуальный ресурс физкультУра //http:/fizkult-ura.com/judo

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Дата начала обучения по программе** | **Дата окончания обучения по программе** | **Всего учебных недель** | **Кол-во учебных часов** | **Режим занятий** |
| 2025г.-2026г. | 04.09.2025 | 31.05.2026 | 36 | 72 | 14.30-15.10  15:20-16:00 |

**Календарно-учебный график к программе «Спортивная борьба»**

## Литература

Алиханов. И. И. Техника и тактика вольной борьбы. Издание второе переработанное, дополненное. М.: Физкультура и спорт.,1984.

ВОЛЬНАЯ БОРЬБА. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. Якутск, 1985.

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.

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.

Медведь А. В., Кочурко Е. И.Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы. Минск. «Полымя», 1985.

Миндиашвили Д. Г., Подливаев Б. А. Планирование подготовки квалифицированных борцов: Метод. рекомендации. – М., 2000.

Преображенский С. А.Вольная борьба (методическое пособие). Издание третье исправленное. Ордена Трудового Красного Знамени военное издательство министерства обороны СССР, Моска-1976.

Савенков Г. И. Психолого-педагогическое воздействие на человека в системе спортивной тренировки (Психологическая подготовка спортсмена): Учеб. пособие для преп. ИФК. – М., 2001.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ №21

Г. Б. Саркисянц/2025 г.

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Месяц** | **Число** | **Время проведения** | **Название темы, занятия** | **Кол-во часов** | | | **Место проведения** | **Форма аттестации/ контроля** |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| 1. |  |  | 14:30-15:10  15:20-16:00 | Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой | 2 | 1 | 1 | МБОУ СОШ № 21 | Наблюдение |
| 2 |  |  | 14:30-15:10  15:20-16:00 | Физическая культура и спорт в РФ | 2 | 1 | 1 | МБОУ СОШ № 21 | Наблюдение |
| 3 |  |  | 14:30-15:10  15:20-16:00 | Спортивная борьба в РФ | 2 | 1 | 1 | МБОУ СОШ № 21 | Наблюдение |
| 4 |  |  | 14:30-15:10  15:20-16:00 | Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена | 2 | 1 | 1 | МБОУ СОШ № 21 | Наблюдение |
| 5 |  |  | 14:30-15:10  15:20-16:00 | Гигиена, закаливание, питание и режим борца | 2 | 1 | 1 | МБОУ СОШ № 21 | Наблюдение |
| 6 |  |  | 14:30-15:10  15:20-16:00 | Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж | 2 | 1 | 1 | МБОУ СОШ № 21 | Наблюдение |
| 7 |  |  | 14:30-15:10  15:20-16:00 | Основы техники и тактики борьбы | 2 | 1 | 1 | МБОУ СОШ № 21 | Наблюдение |
| 8 |  |  | 14:30-15:10  15:20-16:00 | Моральная и психологическая подготовка борца | 2 | 1 | 1 | МБОУ СОШ № 21 | Наблюдение |
| 9 |  |  | 14:30-15:10  15:20-16:00 | Физическая подготовка борца- | 2 | 1 | 1 | МБОУ СОШ № 21 | Наблюдение |
| 10 |  |  | 14:30-15:10  15:20-16:00 | Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований | 2 | 1 | 1 | МБОУ СОШ № 21 | Наблюдение |
| 11 |  |  | 14:30-15:10  15:20-16:00 | Оборудование и инвентарь для занятий борьбой | 2 |  | 2 | МБОУ СОШ № 21 | Наблюдение |
| 12 |  |  | 14:30-15:10  15:20-16:00 | Физическая культура и спорт в РФ | 2 |  | 2 | МБОУ СОШ № 21 | Наблюдение |
| 13 |  |  | 14:30-15:10  15:20-16:00 | Спортивная борьба в РФ | 2 |  | 2 | МБОУ СОШ № 21 | Наблюдение |
| 14 |  |  | 14:30-15:10  15:20-16:00 | Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена | 2 |  | 2 | МБОУ СОШ № 21 | Наблюдение |
| 15 |  |  | 14:30-15:10  15:20-16:00 | Гигиена, закаливание, питание и режим борца | 2 |  | 2 | МБОУ СОШ № 21 | Наблюдение |
| 16 |  |  | 14:30-15:10  15:20-16:00 | Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж | 2 |  | 2 | МБОУ СОШ № 21 | Наблюдение |
| 17 |  |  | 14:30-15:10  15:20-16:00 | Основы техники и тактики борьбы | 2 |  | 2 | МБОУ СОШ № 21 | Наблюдение |
| 18 |  |  | 14:30-15:10  15:20-16:00 | Моральная и психологическая подготовка борца | 2 |  | 2 | МБОУ СОШ № 21 | Наблюдение |
| 19 |  |  | 14:30-15:10  15:20-16:00 | Физическая подготовка борца- | 2 |  | 2 | МБОУ СОШ № 21 | Наблюдение |
| 20 |  |  | 14:30-15:10  15:20-16:00 | Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований | 2 |  | 2 | МБОУ СОШ № 21 | Наблюдение |
| 21 |  |  | 14:30-15:10  15:20-16:00 | Оборудование и инвентарь для занятий борьбой | 2 |  | 2 | МБОУ СОШ № 21 | Наблюдение |
| 22 |  |  | 14:30-15:10  15:20-16:00 | Физическая культура и спорт в РФ | 2 |  | 2 | МБОУ СОШ № 21 | Наблюдение |
| 23 |  |  | 14:30-15:10  15:20-16:00 | Спортивная борьба в РФ | 2 |  | 2 | МБОУ СОШ № 21 | Наблюдение |
| 24 |  |  | 14:30-15:10  15:20-16:00 | Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена | 2 |  | 2 | МБОУ СОШ № 21 | Наблюдение |
| 25 |  |  | 14:30-15:10  15:20-16:00 | Гигиена, закаливание, питание и режим борца | 2 |  | 2 | МБОУ СОШ № 21 | Наблюдение |
| 26 |  |  | 14:30-15:10  15:20-16:00 | Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж | 2 |  | 2 | МБОУ СОШ № 21 | Наблюдение |
| 27 |  |  | 14:30-15:10  15:20-16:00 | Основы техники и тактики борьбы | 2 |  | 2 | МБОУ СОШ № 21 | Наблюдение |
| 28 |  |  | 14:30-15:10  15:20-16:00 | Моральная и психологическая подготовка борца | 2 |  | 2 | МБОУ СОШ № 21 | Наблюдение |
| 29 |  |  | 14:30-15:10  15:20-16:00 | Физическая подготовка борца- | 2 |  | 2 | МБОУ СОШ № 21 | Наблюдение |
| 30 |  |  | 14:30-15:10  15:20-16:00 | Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований | 2 |  | 2 | МБОУ СОШ № 21 | Наблюдение |
| 31 |  |  | 14:30-15:10  15:20-16:00 | Оборудование и инвентарь для занятий борьбой | 2 |  | 2 | МБОУ СОШ № 21 | Наблюдение |
| 32 |  |  | 14:30-15:10  15:20-16:00 | Основы техники и тактики борьбы | 2 |  | 2 | МБОУ СОШ № 21 | Наблюдение |
| 33 |  |  | 14:30-15:10  15:20-16:00 | Моральная и психологическая подготовка борца | 2 |  | 2 | МБОУ СОШ № 21 | Наблюдение |
| 34 |  |  | 14:30-15:10  15:20-16:00 | Физическая подготовка борца- | 2 |  | 2 | МБОУ СОШ № 21 | Наблюдение |
| 35 |  |  | 14:30-15:10  15:20-16:00 | Физическая подготовка борца | 2 |  | 2 | МБОУ СОШ № 21 | Творческий проект. |
| 36 |  |  | 14:30-15:10  15:20-16:00 | Итоговый урок. Итоговый контроль. | 2 |  | 2 | МБОУ СОШ № 21 | Итоговый контроль. |
|  | **всего** | | | | **72** | **10** | **62** |  |  |