

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 29 города Липецка «Университетская»

	Рассмотрена: на заседании педагогического совета протокол от 27.08.2024 № 1	Утверждена приказом директора МАОУ СОШ № 29 г. Липецка Приказ от 31.08.2024 № 331
--	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Модуль № 2
к дополнительной общеразвивающей программе
«Вольная борьба»
на 2024-2025 учебный год

Год обучения: второй
Возрастная категория обучающихся: 8 -15 лет

Составитель программы:
Дымчак Ольга Николаевна,
педагог дополнительного образования

г. Липецк, 2024

Рабочая программа

Модуль 2«Базовый уровень»

Цель:развитие способностей обучающихся в процессе занятий вольной борьбой

Задачи:

Личностные:

У воспитанников должны быть сформированы:

- умение самостоятельно выполнять поставленные задачи;
- умение находить наиболее эффективные способы решения;
- понимание причин своего успеха и не успеха;
- основные физические качества: сила, быстрота, выносливость,

координация.

Метапредметные:

У воспитанников должны быть сформированы:

- мотивация к здоровому образу жизни;
- внутренняя позиция на уровне положительного отношения к морально-волевым качествам борца;
- основы культуры поведения.

Предметные:

Воспитанники должны **знать:**

- основные технико-тактические действия в основных видах стоек и схваток;
- виды соревнований, характер и способы проведения.

Уметь:

- выполнять оздоровительные, укрепляющие, специальные физические упражнения по вольной борьбе;
- выполнять приемы повышенной сложности;
- выполнять акробатические упражнения для развития координации;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Сформированы навыки: игры с элементами единоборства.

Педагогический мониторинг позволяет в системе отслеживать результативность образовательного процесса. Он включает в себя традиционные формы контроля: диагностика (входящая, итоговая, в зависимости от этапа подготовки) и антропометрические данные (на начало и на конец года).

Основные методы диагностики:

- собеседование с воспитанниками и их родителями;
- анкетирование;
- сдача нормативов.

Результаты диагностики воспитанников заносятся педагогом в индивидуальную карту воспитанника.

Формы подведения итогов реализации программы

Основными формами подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы «Вольная борьба» являются открытые занятия, показательные выступления, мастер-классы, соревнования различного уровня.

Содержание модуля 2

Теоретический материал -8 часов

Тема 1.1. Вводное

Теория: Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества. Зарождение спортивной борьбы в России. Виды спортивной борьбы. Профессиональная борьба и ее лучшие представители.

Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе.

Тема 1.2. Моральная, психологическая и физическая подготовка борца

Теория: Понятие о волевых качествах спортсмена. Общая характеристика волевых качеств борца: целеустремленности, смелости и решительности, выдержки и самообладания, инициативности и самостоятельности, настойчивости и упорства.

Преодоление трудностей как основной метод воспитания волевых качеств.

Понятие о всестороннем и гармоническом развитии борца. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Нормативы по общей физической подготовке для борцов 12-14 лет.

Тема 1.3. Правила соревнований по спортивной борьбе

Теория: Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований, характер и способы проведения: личные, лично-командные, командные.

Участники соревнований. Возрастные группы. Весовые категории. Допуск участников к соревнованиям. Костюм участника. Взвешивание и жеребьевка участников. Обязанности и права участников соревнований. Поведение борцов в начале и конце схватки. Действия борца в ходе схватки и их оценка. Пассивные и активные действия. Запрещенные приемы и неправильная борьба. Результаты схваток и оценка их классификационными очками.

Промежуточная аттестация-2ч.(теория)

Практический материал – 138 часов

1. Общая физическая подготовка (30 часов)

Тема 1.1. Легкая атлетика

Теория: Упражнения, входящие в состав легкой атлетики (прыжки, бег). Исходные стойки.

Практика: Прыжки в длину, прыжки в высоту, бег на разные дистанции.

Тема 1.2. Оздоровительная и общеукрепляющая физкультура

Теория: Основы оздоровительной физкультуры. Ее цели и задачи. Спортивный массаж.

Практика: Общеукрепляющие и развивающие упражнения.

Тема 1.3. Акробатика

Теория: Упражнения, входящие в комплекс акробатических упражнений. Техника их выполнения. Техника безопасности при их выполнении.

Практика: Выполнение упражнений: кувырки назад и вперед, полу сальто, сальто (переднее, заднее), полет-кувырок и т.д.

2. Специальная физическая подготовка (28 часов)

Тема 2.1. Упражнения на реакцию

Теория: Роль реакции в вольной борьбе. Упражнения позволяющие развить хорошую реакцию.

Практика: Игры на завладением обусловленного предмета. Игры с элементами единоборства. Игры с опережением и борьбой за выгодное положение.

Тема 2.2. Упражнения на силу

Теория: Роль силы в единоборствах. Упражнения, развивающие силовые качества спортсмена.

Практика: Упражнения, отработка приемов с сопротивлением соперника. Качание.

Тема 2.3. Упражнения на укрепление мышц голеностопа

Теория: Значение физических упражнений для укрепления голеностопа.

Практика: Приседания с партнером, хождение на носочках, хождение на внешней и внутренней стороне стопы. Занятия на тренажерах.

3. Техника и тактика (52 часа)

Тема 3.1. Стойка в партере

Теория: Поэтапный разбор перехода из стойки в партер. Технические модели выполнения.

Практика: Оработка приемов перехода из стойки в партер. Тренировочные схватки.

Тема 3.2. Приемы в стойке

Теория: Разбор наиболее повторяющихся ошибок. Изучение техники приёмов в стойке мастеров спорта.

Практика: Оработка приемов в стойке («мельница», бросок через бедро, прогиб, захват, бросок с захватом ноги и др.).

Тема 3.3. Приемы в партере

Теория: Разбор наиболее повторяющихся ошибок. Изучение техники приёмов в партере мастеров спорта.

Практика: Оработка приемов в партере (переворот со скручиванием, переворот переходом, переворот накатом и др.).

Тема 3.4. Совершенствование бросков

Теория: Разбор наиболее повторяющихся ошибок. Изучение техники приёмов бросков, как в стойке, так и в партере.

Практика: Оработка бросков (переворот прогибом, «мельница», бросок через бедро, бросок наклоном с захватом ног и др.).

Тема 3.5. Уход от захвата

Теория: Технические модели ухода от захвата соперника. Их поэтапный разбор.

Практика: Оработка разных способов ухода от захвата.

Тема 3.6. Тренировочные схватки

Практика: Проведение тренировочных схваток в разных весовых категориях.

4. Игровая деятельность (22 часа)

Тема 4.1. Футбол. Игры на координацию движений. Упражнения с мягким мячом.

Теория: Понятие о стратегии и тактике игры. Тактика отдельных линий и игроков (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание.

Практика: Игры на координацию движений. Упражнения с мягким мячом. Правильное выполнение угловых, штрафных и свободных ударов. Отличие свободного от штрафного ударов. Обучение правильному выбору позиции по отношению к опекаемому игроку и развитие умения противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять "закрывание". Способы действий для перехвата мяча (удар или остановка). Формирование умения оценивать игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча изученным способом.

Тема 4.2. Эстафеты

Теория: Эстафеты с усложняющими элементами. Роль эстафет в развитии командного духа.

Практика: Эстафеты с препятствиями. Эстафеты с элементами челночного бега.

Тема 4.3. Игра регби.

Игра регби на коленях, на ногах с различными ограничениями, с минимумом ограничений.

Тема 4.4. Игры на координацию движений

Теория: Роль координации в единоборстве.

Практика: Упражнения с предметами. Командные игры. Эстафетные задания на бревне.

5. Контрольные нормативы. Аттестации. (2 часа)

Объяснение о прохождении аттестации контрольных нормативов.

Контрольные нормативы. Сдача нормативов по ОФП, СФП, и технико-тактической подготовке в середине и в заключение каждого года данного этапа подготовки согласно аттестационным требованиям

6. Участие в соревнованиях, фестивале – 2ч.

Календарно–тематическое планирование Вт-Чт.
Модуль 2

№ п/п	Дата проведение	Тема занятий	Кол-во часов		
			Всего	Теория	Практика
			146	8	138
1.	3.09.24	Вводное занятие.	2	2	
2.	5.09.24	Моральная, психологическая и физическая подготовка борца	2	2	
3.	10.09.24	Правила соревнований по спортивной борьбе	2	2	
4.	12.09.24	ОФП. Легкая атлетика	2		2
5.	17.09.24	Техника и тактика. Приемы в стойке	2		2
6.	19.09.24	Игры на координацию движений. Упражнения с мягким мячом.	2		2
7.	24.09.24	ОФП. Оздоровительная и общеукрепляющая физкультура	2		2
8.	26.09.24	ОФП. Акробатика	2		2
9.	1.10.24	ОФП. Оздоровительная и общеукрепляющая физкультура	2		2
10.	3.10.24	ОФП. Акробатика	2		2
11.	8.10.24	СФП. Упражнения на реакцию	2		2
12.	10.10.24	Техника и тактика. Совершенствование бросков	2		2
13.	15.10.24	Техника и тактика. Приемы в партере	2		2
14.	17.10.24	СФП. Упражнения на силу	2		2
15.	22.10.24	СФП. Упражнения на укрепление мышц голеностопа	2		2
16.	24.10.24	ОФП. Легкая атлетика	2		2
17.	29.10.24	СФП. Упражнения на реакцию	2		2
18.	31.10.24	Промежуточная аттестация	2		2
19.	5.11.24	СФП. Упражнения на силу	2		2
20.	7.11.24	Техника и тактика. Приемы в партере	2		2
21.	12.11.24	ОФП. Акробатика	2		2
22.	14.11.24	Техника и тактика. Уход от захватов	2		2
23.	19.11.24	Техника и тактика. Приемы в стойке	2		2
24.	21.11.24	Техника и тактика. Приемы в партере	2		2
25.	26.11.24	Участие в соревнованиях	2		2
26.	28.11.24	ОФП. Оздоровительная и общеукрепляющая физкультура	2		2
27.	3.12.24	Техника и тактика. Совершенствование бросков	2		2

28.	5.12.24	ОФП. Акробатика	2		2
29.	10.12.24	Техника и тактика. Приемы в партере	2		2
30.	12.12.24	Техника тактика уход от захвата	2		2
31.	17.12.24	Игры на координацию движений. Футбол. Правильное выполнение угловых, штрафных и свободных ударов. Отличие свободного от штрафного ударов	2		2
32.	19.12.24	Техника и тактика. Приемы в стойке	2		2
33.	24.12.24	ОФП. Легкая атлетика	2		2
34.	26.12.24	Эстафета	2		2
35.	9.01.25	Техника тактика уход от захвата	2		2
36.	14.01.25	ОФП. Оздоровительная и общеукрепляющая физкультура	2		2
37.	16.01.25	Техника и тактика. Тренировочные схватки	2		2
38.	21.01.25	СФП. Упражнения на реакцию	2		2
39.	23.01.25	Эстафеты	2		2
40.	28.01.25	Техника и тактика. Приемы в стойки	2		2
41.	30.01.25	ОФП. Легкая атлетика	2		2
42.	4.02.25	Техника и тактика. Совершенствование бросков	2		2
43.	6.02.25	ОФП. Акробатика	2		2
44.	11.02.25	Техника и тактика. Тренировочные схватки	2		2
45.	13.02.25	ОФП. Акробатика	2		2
46.	18.02.25	Техника и тактика. Совершенствование бросков	2		2
47.	20.02.25	Техника и тактика. Приемы в партере	2		2
48.	25.02.25	СФП. Упражнения на укрепление мышц голеностопа	2		2
49.	27.02.25	Игры на координацию движений	2		2
50.	4.03.25	СФП. Упражнения на реакцию	2		2
51.	6.03.25	Техника и тактика. Совершенствование бросков	2		2
52.	11.03.25	Эстафеты	2		2
53.	13.03.25	СФП. Упражнения на силу	2		2

54.	18.03.25	Техника и тактика. Приемы в стойке	2		2
55.	20.03.25	ОФП. Оздоровительная и общеукрепляющая физкультура мышечной массы	2		2
56.	25.03.25	СФП. Упражнения на укрепление мышц голеностопа	2		2
57.	27.03.25	СФП. Упражнения на реакцию	2		2
58.	1.04.25	Техника и тактика. Тренировочные схватки	2		2
59.	3.04.25	СФП. Упражнения на силу	2		2
60.	08.04.25	Техника и тактика. Приемы в стойке	2		2
61.	10.04.25	СФП. Упражнения на укрепление мышц голеностопа	2		2
62.	15.04.25	Игры на координацию движений	2		2
63.	17.04.25	СФП. Упражнения на силу	2		2
64.	22.04.25	Техника и тактика. Совершенствование бросков	2		2
65.	24.04.25	Техника и тактика. Основные стойки	2		2
66.	29.04.25	Техника и тактика. Тренировочные схватки	2		2
67.	6.05.25	СФП. Упражнения на реакцию	2		2
68.	13.05.25	Техника и тактика. Приемы в стойке	2		2
69.	15.05.25	Промежуточная аттестации	2	1	1
70.	20.05.25	Техника и тактика. Приемы в партере	2		2
71.	22.05.25	Техника и тактика в стойке.	2		2
72.	27.05.25	Итоговая аттестация	2	1	1
73.	29.05.25	Участие в фестивале «Созвездие»	2		2

Оценочные материалы к Модулю 2
Контрольно-измерительный материал
I-я часть (тестирование)

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов	Правильный ответ
1	Что означает переплетение разноцветных колец в эмблеме олимпийских игр?	а) символ дружбы б) символ верности и трудолюбия в) символ любви и радости	А
2	Бросок через бедро, сколько очков дают за этот бросок?	а) 6 б) 1 в) 4	В
3	Девиз Олимпийских игр?	а) Быстрее! Выше! Сильнее! б) Выше! Быстрее! Сильнее! в) Сильнее! Выше! Быстрее!	А
4	Какая специальная форма у борца?	а) Кимано б) Трико в) Купальник	Б
5	Ковер по вольной борьбе какой должен быть?	а) Круглый б) Квадратный в) Прямоугольный	А
6	«Туше» - это что означает в борьбе?	а) Чистая победа б) Начало схватки в) Конец периода	А
7	Инструмент спортивного судья?	а) Свисток б) Палка в) Веревка	А
8	Кто судит поединок в борьбе?	а) Рефери б) Судья в) Лайцмен	Б
9	Где борются борцы?	а) На ринге б) На поле в) На ковре	В
10	Чем отличается борьба от других видов спорта?	а) Удары б) Броски в) Болевые приемы	Б

II-я часть (контрольные испытания)

№ п/п	Содержание контрольных упражнений	Результат	
		мальчики	девочки
1	Отжимания (раз)	25	20
2	Приседания (раз)	40	30
3	Прыжки на скакалке (раз)	60	60
4	Упор присев упор лежа (раз)	20	15
5	Упор присев упор лежа + выпрыгивание (раз)	25	20
6	Челночный бег (4х5) сек.	30	25
7	Кувырки вперед (раз)	10	8
8	Подъем разгибом (раз)	5	3
9	Кувырки назад	10	8
10	Гимнастический мост (сек)	40	40

Методические материалы к модулю 2

Методические рекомендации

Применяемые **методы и формы** работы с обучающимися:

Образовательные методы:

- словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий соперника и др.);
- наглядность упражнений (показ упражнений и др.);
- методы практических упражнений
- метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качества усвоения программы, динамики показателей физического и личностного развития;
- метод самореализации через участие в соревнованиях, турнирах.

Методы организации занятий:

- фронтальный;
- групповой;
- индивидуальный.

Педагогический контроль.

Педагогический контроль осуществляется для проверки и оценки уровня физической подготовки, приобретенных навыков и освоения умений и тактик индивидуального действия воспитанников, через систему контрольных тренировок, тестов, показательных выступлений, спортивных соревнований, а также сдачи квалификационных экзаменов (очередной аттестации) на соответствующий уровень подготовленности обучающихся.

Организационно-педагогические условия.

Для реализации программы необходимы: спортивный зал, спортивный инвентарь, оборудование.

Материально-техническое обеспечение:

Средства обучения	Кол-во единиц на группу	Степень использования в %
Спортивный инвентарь, оборудование:		
гимнастические снаряды (турник, брусья)	1	80%
Борцовский ковер	1	100%
Свисток	1	100%
Секундомер	1	100%
Мяч мягкий	1	100%

Кадровое обеспечение. Руководитель объединения – педагог дополнительного образования Дымчак Ольга Николаевна. Закончила в 2014 году обучение ДГИЗФВиС НУФВиСУ по направлению “Спорт” и получила квалификацию бакалавра спорта, тренера по вольной борьбе и преподавателя физического воспитания. В 2017 году прошла повышение квалификации «Современные методики и педагогические технологии в дополнительном образовании»-108 часов.

С 16 февраля 2015 года - педагог дополнительного образования по направлению общей физической подготовки и вольной борьбе МОУДО “ГДЮЦ” Спортивный». Стаж педагогической работы в должности педагога дополнительного образования составляет 9 лет.

Список литературы

1. Подливаев Б.А. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» (дисциплина «Вольная борьба» (мужчины и женщины)/Б.А. Подливаев, Ю.А. Шахмурадов, А.С. Кузнецов.–М.: 2016.–390 с.
2. Дворовый спорт/С.Е. Климов.–2-е изд., перераб. и доп.–М.: Советский спорт, 2011.–166 с.
3. «Звезды» липецкого спорта». История развития спорта в Липецкой области. Липецк: ГУ РОГ «Липецкая газета», 2004.–304 с.
3. Болоннов Г.П. Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения: Программа закаливания, оздоровления, организации игр, секций, досуга.–М.: ТЦ Сфера, 2003.–160 с.
4. Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для олимпийского образования/В.С. Родиченко и др., Олимпийский комитет России.–23-е изд., перераб. и доп.–М.: Советский спорт, 2011.–152 с.
5. В.М. Горюнов. Валеологические аспекты школьной физической культуры и детского спорта//Детский тренер.–2005.–№4.–

