

**Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе:
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа объединения
«Вольная борьба»**

Статус программы: Программа «Спортивная борьба» общеобразовательная общеразвивающая

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 5-17 лет

Срок реализации программы: 2 года

Разделы программы: Вводное занятие. Техника безопасности. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника и тактика. Игровая деятельность. Подготовка к соревнованиям. Судейская практика. Вольная борьба. Итоговая аттестация.

Цель программы: формирование духовно – нравственной, физически развитой и здоровой личности подростка средствами занятий вольной борьбой.

Задачи: Предметные:

- познакомить с теоретическими основами техники и тактики вольной борьбы;
- обучить технике и тактике вольной борьбы;
- обучить навыкам ведения схватки.

Личностные задачи:

- сформировать установку на здоровый образ жизни;
- воспитывать морально-волевые качества у юного спортсмена;
- воспитывать культуру общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

Метапредметные:

- сформировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия;
- развить основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию;
- развить познавательную активность и интерес к занятиям вольной борьбой и спортом в целом.

Межпредметные связи: в процессе обучения по программе учащиеся применяют полученные знания, умения и навыки на занятиях.

Форма занятий: очная, индивидуально – групповая и коллективная деятельность.

Краткое содержание: Занятия вольной борьбой выступают одними из стратегических задач физического воспитания детей и подростков. Эффективность их решения во многом зависит от субъективных факторов, и, прежде всего от личностного отношения к своему здоровью и образу жизни. Особо актуально решение этой задачи в подростковом возрасте, в период, когда ценностные отношения подростков к своему здоровью и здоровому поведению, начинают складываться в устойчивую систему.

Ожидаемые результаты:

- 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 обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения с учетом индивидуальных особенностей;
- выполнять запланированные тренировочные и соревновательные нагрузки;
- взаимодействовать в учебной и игровой деятельности.

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
дворец детского (юношеского) творчества
города Ишимбая муниципального района Ишимбайский район
Республики Башкортостан

Принята на заседании
педагогического совета
« 29 » 08 2025 г.
Протокол № 01



Утверждаю:

Директор МБОУ ДОДД(Ю)Т
Л. В. Богданова

Приказ № 193
« 29 » 08 2025 г.

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

Уровень программы: базовый
Срок реализации: 2 года (360 часов)
Возраст учащихся: 5-8 лет, 9-12 лет, 13-17 лет
Состав группы: до 15 человек
Форма обучения: очная
ID номер в Навигаторе: 3216

Автор – составитель:
Журавлев Евгений Васильевич,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

г. Ишимбай, 2025 г.

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная борьба» имеет физкультурно-спортивную направленность, базовый уровень, составлена на основе:

1. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно нравственных ценностей»;

2. Указ Президента Российской Федерации от 08.05.2024 № 314 «Об утверждении Основ государственной политики страны в области исторического просвещения»;

3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 04.08.2023 N 4-З (далее - 273-ФЗ);

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

5. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года»;

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

7. Распоряжением Правительства РФ от 23 января 2021 года №122-р «Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года»;

8. Паспорт приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам, протокол от 30.11.2016 № 11;

9. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

10. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (вместе с «СП 2.4.3648-20. Санитарные правила...»);

12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 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»;

13. Постановление Правительства Республики Башкортостан от 01.10.2022 № 690 «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей в Республике Башкортостан до 2030 года»;

14. Приказ Минобрнауки России № 882, Минпросвещения России № 391 от 05.08.2020 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»);

15. Устав МБОУ ДО ДД(Ю)Т г. Ишимбай МР ИР РБ от 15.03.2021.

Данная программа реализуется в МБОУ ДО ДД(Ю)Т по адресу: 453215, Республика Башкортостан, муниципальный район Ишимбайский, г. Ишимбай, проспект Ленина, дом 22; в МБОУ СОШ № 16 г. Ишимбая МР Ишимбайский район РБ по адресу: 453200, Республика Башкортостан, г. Ишимбай, ул. Пролетарская, 27.

Данная программа составлена на основе программы «Вольная борьба: Примерная программа» разработанной Подливаевым Б.А., Миндияшвили Д.Г., Грузных Г.М., Купцовым А.П.

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

Занятия вольной борьбой выступают одними из стратегических задач физического воспитания детей и подростков. Эффективность их решения во многом зависит от субъективных факторов, и, прежде всего от личностного отношения к своему здоровью и образу жизни. Особо актуально решение этой задачи в подростковом возрасте, в период, когда ценностные отношения подростков к своему здоровью и здоровому поведению, начинают складываться в устойчивую систему.

Новизна программы заключается в изменении структуры, согласно требованиям, к дополнительным образовательным программам; в обновлении содержания, включающего современный стиль вольной борьбы. Программа направлена на подготовку учащихся к участию в соревнованиях, включая игровые технологии на легкость перемещения, скорость, реакцию, маневренность, не стандартные ситуации в борьбе, проявления творчества и фантазии при составлении боя, игровые и силовые упражнения на скорость и выносливость

Отличительные особенности данной программы от уже существующих программ в том, что она выходит за рамки образовательной программы, так как носит не только образовательный, но и воспитательный характер.

Образовательный процесс строится в соответствии с возрастными психологическими и физическими возможностями, и особенностями учащегося. 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.

Педагогическая целесообразность программы

В основе программы лежит идея формирования положительной мотивации к занятиям спортом, создания условий для реализации спортивного потенциала детей, организация занятости подростков в вечернее время, с целью изолирования от негативного влияния улицы.

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

Срок освоения и объём программы: Общее количество учебных часов для первого года обучения – 144 ч., для второго года обучения – 216 ч. Общее количество часов освоения программы составляет 360 ч.

Режим занятий: Периодичность и продолжительность занятий устанавливается в зависимости от возрастных и психофизиологических особенностей, допустимой нагрузки обучающихся.

Продолжительность одного академического часа - 45 мин. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Общее количество часов в неделю 1 года обучения – 4 часа;

общее количество часов в неделю 2 года обучения – 6 часов.

Занятия 1 года обучения проводятся 2 раза в неделю по 2 часа;

занятия 2 года обучения проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Форма организации деятельности: Реализация программы ведется на базовом уровне, в очной, групповой форме с учетом возраста обучающихся.

Занятия проводятся в группе, состоящей из 10-15 учащихся. Набор в объединение свободный. Программа открыта и доступна для усвоения детям разных категорий здоровья и социального статуса.

Форма обучения и виды занятий: очная, индивидуально – групповая и коллективная деятельность. Это коллективное участие на соревнованиях, оформление, изготовление спортивных снарядов и сооружений, проведение мероприятий, участие на праздниках.

Особенности реализации образовательного процесса- в период приостановки образовательной деятельности в связи с ростом заболевания населения вирусными инфекциями образовательный процесс организуется с применением дистанционных технологий.

Адресат программы: данная программа ориентирована на детей 5-17 лет, для обучающихся, не владеющих навыками вольной борьбы.

Комплектование групп осуществляется на добровольной основе при

наличии заявления от родителей (законных представителей), справку-допуск от врача-педиатра. Особые условия для приема учащихся в объединение не предусмотрены. Предварительная начальная подготовка не требуется.

Дополнительный набор детей в объединения на вакантные места, проходит в начале второго полугодия. На обучения могут быть зачислены обучающиеся, не занимающиеся в группе с начала года обучения, но успешно прошедшие общую физическую подготовку.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы: формирование духовно – нравственной, физически развитой и здоровой личности подростка средствами занятий вольной борьбой.

Задачи программы:

Предметные:

- познакомить с теоретическими основами техники и тактики вольной борьбы;
- обучить технике и тактике вольной борьбы;
- обучить навыкам ведения схватки.

Метапредметные:

- сформировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия;
- развить основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию;
- развить познавательную активность и интерес к занятиям вольной борьбой и спортом в целом.

Личностные:

- сформировать установку на здоровый образ жизни;
- воспитывать морально-волевые качества у юного спортсмена;
- воспитывать культуру общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

1.3. Содержание программы

Учебный план первого года обучения (144 часа)

№	Название раздела, темы	Кол-во часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2		Беседа.
2.	Общая физическая подготовка	20	2	18	Сдача норматива по ОФП.
3.	Специальная физическая подготовка	20	2	18	Нормативные соревнования по борьбе
4.	Техника и тактика	28	2	26	Нормативные соревнования по Дзюдо.

5.	Игровая деятельность	22	2	20	Сдача норматива по приемам.
6.	Подготовка к соревнованиям	20	2	18	Сдача нормативов.
7.	Судейская практика	10	6	4	Сдача норматива по вхождению и блокам
8.	Вольная борьба	20	2	18	Участие в выездных соревнованиях по рукопашному бою
9.	Итоговая аттестация	2		2	Участие в соревнованиях, выступления на праздниках.
	Всего часов:	144	20	124	

Содержание учебного плана

Тема 1: Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория: Вводное занятие. Техника безопасности.

Тема 2: Общая физическая подготовка

Теория: Борьба – старейший самобытный вид физических упражнений.

Практика: Общая подготовка. Сдача нормативов.

Бег на малые дистанции: 100м, 200м.

Бег на большие дистанции: 500м, 1000м.

Основные акробатические упражнения.

Правила самостраховки.

Проведение обязательного комплекса элементарных упражнений.

Упражнения на укрепления мышечной массы спины, шеи, живота.

Укрепление мышц рук и ног.

Выполнение разминки, выполнение расслабляющих упражнений.

Тема 3: Специальная физическая подготовка

Теория: Понятие «выносливость».

Практика: Упражнения на развитие выносливости.

Бег на длинные дистанции.

Постепенное повышение нагрузки при приседаниях, отжиманиях.

Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивание в длину из полного приседа, упражнения с прыгалкой.

Упражнения для спины: наклоны, вращающие движения, поднимания штанги.

Отработка способов группировки при падении.

Игровые упражнения, развивающие координацию.

Сдача нормативов. Вспомогательная техника.

Тема 4: Техника и тактика

Теория: Ознакомление с основными стойками в борьбе.

Практика: Отработка основных стоек.

Изучение основных приемов, выполняемых в стойке.

Практическое изучение и отработка приемов в стойке.

Практическое изучение и отработка приемов в партере.

Поэтапный разбор броска через бедро.
Практическое освоение броска через бедро.
Поэтапный разбор броска «мельница».
Изучение моделей тактического движения во время борьбы.
Отработка разных моделей движения во время борьбы.
Изучение маневров способных отвлечь внимание противника.
Отработка обманных манёвров.
Изучение моделей выхода из захвата.
Повторение техники безопасности во время борьбы.
Отработка приемов, помогающих освободиться от захвата.

Тема 5: Игровая деятельность

Теория: Классификация и терминология технических приемов. Основные правила.

Практика: Обманные движения "уход" выпадом.

Финт "остановкой" мяча ногой.

Обманное движение "ударом" по мячу ногой

Отбор мяча при единоборстве с соперником.

Баскетбол. Обучение броска с места, в движении из-под кольца.

Выполнение броска двумя руками от груди, одной от плеча.

Броски со средней, дальней дистанции.

Обучение следить за действиями соперника, предугадывать его перемещения.

Проведение эстафетных игр с эстафетной палочкой, с мячом.

Проведение эстафетных игр с обручем, с кеглями.

Тема 6: Подготовка к соревнованиям

Теория: Разбор ошибок. Изучение техники мастеров спорта.

Практика: Отработка приемов, в которых чаще допускаются ошибки.

Отработка новых моделей движения.

Индивидуальный разбор ошибок.

Отработка изученных приемов «мельница»,

Отработка изученных приемов «бросок через бедро»

Отработка изученных приемов.

Бросок на всю спину, на весь бок.

Бросок на туловище, на бок.

Тренировочные схватки с противниками разной весовой категории.

Тема 7: 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.

Тема 8: Вольная борьба.

Теория: Совершенствование основных правил соревнований.

Практика: Участие в личных и командных соревнованиях.

Выработка индивидуальных подходов к разминке и настройке перед схваткой.
 Отработка прохода в ноги.
 Освобождение от захватов.
 Контрприемы подготовительные.
 Контрприемы ситуативные.
 Защита от конкретных действий соперника.
 Защита против всей деятельности соперника в целом.
 Броски с захватами.

Тема 9: Итоговое занятие

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

Объективные и субъективные показатели самоконтроля

Учебный план второго года обучения (216 часов)

№	Название раздела, темы	Кол-во часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2		Беседа.
2.	Общая физическая подготовка	20	2	18	Сдача норматива по ОФП.
3.	Специальная физическая подготовка	20	2	18	Нормативные соревнования по борьбе
4.	Техника и тактика	28	2	26	Нормативные соревнования по Дзюдо.
5.	Игровая деятельность	22	2	20	Сдача норматива по приемам.
6.	Подготовка к соревнованиям	20	2	18	Сдача нормативов.
7.	Судейская практика	10	6	4	Сдача норматива по вхождению и блокам
8.	Вольная борьба	20	2	18	Участие в выездных соревнованиях по рукопашному бою
9.	Технико-тактическая подготовка.	72	2	70	
10.	Итоговая аттестация	2		2	Участие в соревнованиях, выступления на праздниках.
	Всего часов:	144	20	124	

Содержание учебного плана

Тема 1: Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория: Вводное занятие. Техника безопасности.

Тема 2: Общая физическая подготовка

Теория: Борьба – старейший самобытный вид физических упражнений.

Практика: Общая подготовка. Сдача нормативов.

Бег на малые дистанции: 100м, 200м.

Бег на большие дистанции: 500м, 1000м.

Основные акробатические упражнения.

Правила самостраховки.

Проведение обязательного комплекса элементарных упражнений.

Упражнения на укрепления мышечной массы спины, шеи, живота.

Укрепление мышц рук и ног.

Выполнение разминки, выполнение расслабляющих упражнений.

Тема 3: Специальная физическая подготовка

Теория: Понятие «выносливость».

Практика: Упражнения на развитие выносливости.

Бег на длинные дистанции.

Постепенное повышение нагрузки при приседаниях, отжиманиях.

Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивание в длину из полного приседа, упражнения с прыгалкой.

Упражнения для спины: наклоны, вращающие движения, поднимания штанги.

Отработка способов группировки при падении.

Игровые упражнения, развивающие координацию.

Сдача нормативов. Вспомогательная техника.

Тема 4: Техника и тактика

Теория: Ознакомление с основными стойками в борьбе.

Практика: Отработка основных стоек.

Изучение основных приемов, выполняемых в стойке.

Практическое изучение и отработка приемов в стойке.

Практическое изучение и отработка приемов в партере.

Поэтапный разбор броска через бедро.

Практическое освоение броска через бедро.

Поэтапный разбор броска «мельница».

Изучение моделей тактического движения во время борьбы.

Отработка разных моделей движения во время борьбы.

Изучение маневров способных отвлечь внимание противника.

Отработка обманных маневров.

Изучение моделей выхода из захвата.

Повторение техники безопасности во время борьбы.

Отработка приемов, помогающих освободиться от захвата.

Тема 5: Игровая деятельность

Теория: Классификация и терминология технических приемов. Основные правила.

Практика: Обманные движения "уход" выпадам.

Финт "остановкой" мяча ногой.

Обманное движение "ударом" по мячу ногой

Отбор мяча при единоборстве с соперником.

Баскетбол. Обучение броска с места, в движении из-под кольца.

Выполнение броска двумя руками от груди, одной от плеча.

Броски со средней, дальней дистанции.

Обучение следить за действиями соперника, предугадывать его перемещения.

Проведение эстафетных игр с эстафетной палочкой, с мячом.

Проведение эстафетных игр с обручем, с кеглями.

Тема 6: Подготовка к соревнованиям

Теория: Разбор ошибок. Изучение техники мастеров спорта.

Практика: _Отработка приемов, в которых чаще допускаются ошибки.

Отработка новых моделей движения.

Индивидуальный разбор ошибок.

Отработка изученных приемов «мельница»,

Отработка изученных приемов «бросок через бедро»

Отработка изученных приемов.

Бросок на всю спину, на весь бок.

Бросок на туловище, на бок.

Тренировочные схватки с противниками разной весовой категории.

Тема 7: 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.

Тема 8: Вольная борьба.

Теория: Совершенствование основных правил соревнований.

Практика: Участие в личных и командных соревнованиях.

Выработка индивидуальных подходов к разминке и настройке перед схваткой.

Отработка прохода в ноги.

Освобождение от захватов.

Контрприемы подготовительные.

Контрприемы ситуативные.

Защита от конкретных действий соперника.

Защита против всей деятельности соперника в целом.

Броски с захватами. Объективные и субъективные показатели самоконтроля

Тема 9: Техничко-тактическая подготовка.

Теория: Техничко-тактическая подготовка.

Практика: Физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка.

Индивидуальная подготовка. Спарринги. Физическая подготовка. Техничко-

тактическая подготовка. Индивидуальная подготовка. Спарринги. Физическая

подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Индивидуальная подготовка.

Спарринги. Физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка.

Индивидуальная подготовка. Спарринги. Физическая подготовка. Техничко-

тактическая подготовка. Индивидуальная подготовка. Спарринги. Физическая

подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Индивидуальная подготовка.

Спарринги. Физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Индивидуальная подготовка. Спарринги. Физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Индивидуальная подготовка. Спарринги. Индивидуальная подготовка. Спарринги.

Тема 10: Итоговое занятие

Практика: Проведение итоговых испытаний, показательные схватки, сдача нормативов.

1.4. Планируемые результаты

Предметные:

Обучающиеся узнают:

- 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.

Метапредметные:

Обучающиеся умеют:

- 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 обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения с учетом индивидуальных особенностей;
- выполнять запланированные тренировочные и соревновательные нагрузки;
- взаимодействовать в учебной и игровой деятельности.

Личностные:

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

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивная борьба» на 2025/26 учебный год.

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год 1 группа	01.09.2025	30.05.2026	36	72	144	2 часа, 2 раза в неделю
1 год 2 группа	01.09.2025	30.05.2026	36	72	144	2 часа, 2 раза в неделю
1 год 3 группа	01.09.2025	30.05.2026	36	72	144	2 часа, 2 раза в неделю
2 год 4 группа	01.09.2025	30.05.2026	36	72	144	2 часа, 3 раза в неделю

Промежуточная аттестация 1, 2 группа 17.12.2025. Соревнования по болевым приемам. «Кто первый»

Итоговое занятие 1, 2 группа 18.05.2026. Эстафета «10 бросков» Тестирование.

Промежуточная аттестация 3 группа 16.12.2025. Соревнования по болевым приемам. «Кто первый»

Итоговое занятие 3 группа 19.05.2026. Эстафета «10 бросков» Тестирование.

Промежуточная аттестация 4 группа 18.12.2025. Соревнования по болевым приемам. «Кто первый»

Итоговое занятие 4 группа 19.05.2026. Эстафета «10 бросков» Тестирование.

2.2. Условия реализации программы

Требования к помещению для учебных занятий: занятия проходят в спортивном зале, отвечающем требованиям СанПиН

Перечень оборудования: подвесные мешки для отработки ударов руками и ногами; гантели разного веса, гири, ковры.

Методы обучения и формы организации образовательного процесса:

Методы проведения занятий: словесный, наглядный, практический, игровой, повторный, равномерный, контрольный, соревновательный, анализ: соревнований, выступлений, проведенных мероприятий, демонстрация видео материала, записи соревнований.

Типы занятий: сообщение новых знаний, повторение и совершенствование. Это словесные объяснения материала, демонстрация техники: ударов, защит, перемещений, комбинаций атакующих действий, приемов самообороны. Использование необходимых спортивных снарядов и сооружений.

Принципы обучения:

- доступность;
- наглядность;
- систематичность и последовательность;
- активность и самостоятельность;
- усвоение знаний, умений и навыков.

Используемые технологии:

- групповые;
- индивидуальные;
- поисково-исследовательские;
- личностно-ориентированные.

На занятиях уделяется внимание оздоровлению, культуре поведения, дисциплинированности, трудолюбию, воспитанию патриотизма, региональному компоненту, что проводится в форме лекций, бесед и мероприятий. Интересным дополнением к занятиям является: использование сюжетно-ролевых и игровых моментов, эстафеты, музыкальные композиции на военно-патриотические темы, шоу-программы, встреча с родителями, праздничные вечера отдыха.

2.3. Формы аттестации проводятся в форме промежуточной и итоговой аттестации (сдача спортивных нормативов, участие в соревнованиях).

Кадровое обеспечение: По данной программе также может работать педагог дополнительного образования со средним или высшим педагогическим образованием, владеющий профессиональными знаниями по спортивной, вольной борьбе.

Формы аттестации учащихся:

Формы отслеживания результатов: сдача нормативов по спортивной подготовке, протокол соревнований, аудио - видеозапись, фото, отзыв.

Формы подведения итогов реализации данной дополнительной общеобразовательной программы. Текущий контроль уровня усвоения материала осуществляется по результатам выполнения учащимися нормативов по подготовке и выполнение ударной техники.

Предусматриваются различные формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы:

- устный опрос;
- практическая работа;
- участие в конкурсах;
- участие в научно-практических конференциях;
- промежуточная аттестации и итоговое занятие (соревнования).

Педагог выступает в роли организатора, консультанта, эксперта самого процесса деятельности учащихся и её результатов.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: проведение текущего контроля, промежуточной аттестации и итогового занятия по полугодиям, участие в соревнованиях.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: являются открытые занятия, соревнования различного уровня, зачёты по темам, приём контрольных нормативов и упражнений.

2.4. Оценочные материалы.

Оценочные материалы – пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение обучающимися планируемых результатов (ФЗ № 273, ст.2, п.9; ст. 47, п.5). Оценочные материалы включают различные диагностические материалы (зачеты, нормативы и т.д.).

2.5. Методическое обеспечение образовательной программы

Программа построена на основе принципа «от простого к сложному». Тематика занятий строится с учетом интересов учащихся, возможностей самовыражения. В ходе усвоения учащимися содержания программы учитывается темп развития специальных умений и навыков, уровень самостоятельности, умение работать в коллективе.

Организация педагогического процесса предполагает создание для учащихся такой среды, в которой они полнее раскрывают свой мир, чувствуют себя комфортно и свободно. Этому способствует комплекс методов, форм и средств образовательного процесса.

2.5.1. Методы обучения и воспитания предполагает использование в процессе работы следующие традиционные:

- словесные методы - устное изложение, беседа, рассказ и т.д.;
- наглядные методы - демонстрация, показ-выполнение педагогом, наблюдение и др.;
- практические методы - выполнение практических заданий по указанию педагога;
- репродуктивные методы - инструктаж, объяснение, практическая работа;
- методы контроля – устный контроль, самоконтроль, самооценка, взаимоконтроль.

Метод формирования долга и ответственности в обучении – поощрение, порицание, поручение, просьба.

2.5.2. Формы организации образовательного процесса для оптимизации творческой деятельности учащихся на занятиях предусматриваются также различные фронтальная работа - используется при объяснении нового материала;

- групповая работа – используется при проведении практических работ.

- индивидуальная работа – используется при выполнении учащимися самостоятельной работы.

2.5.3. Формы организации учебного занятия:

- занятие – беседа;
- занятие – практическая работа;
- занятия на местности;
- нетрадиционные занятия- соревнования;

Педагогические технологии:

- технология группового обучения (В.К. Дьяченко, И.Б. Первин, М.Д. Виноградова, Н.Е. Щуркова). Главные цели – формирование навыков совместной деятельности учащихся и активизация учебного процесса по предмету.
- технология разноуровневого обучения (Джон Дьюи) обеспечивает усвоение учебного материала каждым;
- развития на основе особенностей его субъектного опыта. Уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребенку организовать свое обучение таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности. Уровневая дифференциация позволяет акцентировать внимание учителя на работе с различными категориями детей.
- технология проблемного обучения (Джон Дьюи) раскрывается через постановку (преподавателем) и разрешение (учеником) проблемного вопроса, задачи и ситуации, выступающих центральными категориями этой технологии. Вопрос может содержать в себе скрытое противоречие, вызывать различные, порой противоположные позиции при его разрешении.
- технология исследовательской деятельности (Н.Е. Веракса, О.Р. Галимов) это методика организации учебно-воспитательного процесса, дающая детям настоящие сведения об объектах, процессах и явлениях, которые они открывают самостоятельным образом.
- технология проектной деятельности (Джон Дьюи) – личностно ориентированная технология, способ организации самостоятельной деятельности учащихся, направленный на решение задачи учебного проекта.
- здоровье сберегающая технология (Н.К. Смирнов) – система мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающая важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействующие на здоровье ребенка.

2.5.4. Алгоритм учебного занятия

1. Приветствие. Перед началом занятия приветствие всех участников занятия.
2. Повторение пройденного материала. Краткий обзор предыдущего занятия: вспомнить тему, основную мысль предыдущей встречи; вывод, сделанный в результате проведенного занятия.

3. Проверка домашнего задания (если такое задание было). Основное требование заключается в том, чтобы практическое задание было выполнено согласно требованиям, к выполнению практических работ.

4. Введение в предлагаемый образовательный материал или информацию. Введение начинается с вопросов, которые способствуют наращиванию интереса у учащихся к новому материалу.

5. Предлагаемый образовательный материал или информация.

Изложение нового материала или информации предлагается обучающимся в форме рассказа. Педагог готовит наглядные пособия и материалы, вопросы аналитического содержания.

5.1. Обобщение. Учащимся предлагается самим дать оценку информации. Подвести итог общему рассуждению.

5.2. Вывод. Советы и рекомендации по практическому применению материала, информации.

5.3. Заключение. Сформулировав советы и рекомендации, обучающимся предлагается использовать материал, информацию в своей практической творческой деятельности.

6. Для закрепления информации проводится игровая или творческая часть занятия: викторина (подробное описание условия или программы викторины); конкурс (подробное описание); разгадывание кроссворда (с учетом категории сложности); загадки (желательно тематического характера); ребус (с учетом объема знаний и особенностей возраста) и т.д.

7. Практическая работа. Полностью изучив теоретическую часть по теме и убедившись, что учащиеся усвоили материал, педагог вместе с учащимися переходит к практической работе по изучаемой теме. Работа осуществляется по инструкции педагога с обязательным соблюдением всех правил техники безопасности. Результаты проведения практической работы записываются и на их основании делаются выводы.

8. Рефлексивный. Самооценка детьми своей работоспособности, психологического состояния, причин некачественной работы, результативности работы, содержания и полезности учебной работы

9. Информационный. Информация о содержании и конечном результате домашнего задания, инструктаж по выполнению, определение места и роли данного задания в системе последующих занятий

2.6. Рабочая программа воспитания

2.6.1. Цель, задачи и результат воспитательной работы

Цель:

- воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде обитания, поддержка социальных инициатив и достижений обучающихся.

Задачи воспитания:

- воспитать патриотическое чувство собственного достоинства как

представителя своего народа, толерантное отношение к представителям других национальностей, к ровесникам, родителям, соседям, другим людям;

- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Планируемые результаты реализации программы воспитания:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

- развить этические чувства, эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей.

2.6.2. Работа с коллективом обучающихся

Работа с коллективом обучающихся нацелена на:

- формирование практических умений по организации органов самоуправления этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;

- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и за других;

- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной общественно-полезной деятельности;

- содействие формированию активной гражданской позиции;

- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

2.6.3. Работа с родителями

Работа с родителями обучающихся детского объединения включает в себя:

- организацию системы индивидуальной и коллективной работы (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации);

- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение родителей в жизнедеятельность детского объединения (организация и проведение открытых занятий в течении учебного года).

2.6.4. Календарный план воспитательной работы на 2025-2026 уч. год.

№ п/п	Название мероприятия	Форма проведения	Сроки проведения
I	«Воспитание на учебном занятии»		
1	Цикл мероприятий по ПДД «Мы за	Беседа	Сентябрь

	жизнь по правилам!»		
2	«Пусть знает каждый гражданин, пожарный номер - 01»	Видеоролик, рисунок	Декабрь
3	Терроризм»	Дидактическая игра, рисунок	Март
4	«Здоровье это ценность и богатство»	Рассказ с элементами беседы, видеоролик, рисунок	Апрель
II	Взаимодействие с родителями		
1	«День открытых дверей»	Презентация, беседа	Сентябрь
2	Родительское собрание «Начало учебного года – начало нового этапа жизни»	Беседа	Октябрь
3	«Семейный Башкортостан»	Спортивная эстафета	Ноябрь
III	Воспитание в детском объединении		
1	Здоровый образ жизни	Спортивные игры	Октябрь
2	Протяни руку помощи	Добровольческая акция	Ноябрь
3	Оказание первой медицинской помощи	Мастер-класс	Февраль
4	Безопасные каникулы	Тестирование	Май

Список литературы

Педагогам:

1. Алиханов И.И. Техника вольной борьбы. - М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2013.
2. Галковского Н.М. Вольная борьба. –М.: Изд. «Пособие для секций коллективов физкультуры», 2008.
3. Галькувский Н.М. Спортивная борьба. – М., 2007.
4. Грузных Г.М. Борьба вольная. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: Детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2003.
5. Журулин Н. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. –М. 2005.
6. Катулин А.З. Спортивная борьба. – М., 2005.
7. Матущак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы: Учебное пособие. – М., 2005.
8. Миндиашвили Д.Г. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. – М., 2005.
9. Мягченков Н.И. Классическая и вольная борьба: Справочник. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004.
10. Подливаев Б.А. Вольная борьба. – М.: Изд. «Советский спорт», 2003.
11. Попов А. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. – М., 2007.
12. Преображенский С.А. Спортивная борьба: Ежегодник. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2006.
13. Сорванов В.А. Тренировка в спортивной борьбе. - М., 2003.
14. Тулупов В. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. – М., 2007.
15. Усмангалиев М. Ж. Борьба вольного стиля. – М., 2001.
16. Чионов Н. Г. Классическая и вольная борьба. Справочник. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 20010.
17. Школьников Р.А. Борьба вольного стиля. – М.: Изд. «Пособие для секций коллективов физкультуры», 2009.

Интернет источники:

<https://yandex.ru/video/preview/860444652726374488>
<https://yandex.ru/video/preview/13817946104130534931>
<https://yandex.ru/video/preview/2584029437930048781>