

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ОБЛАСТНАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ БЮДЖЕТНАЯ НЕТИПОВАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ»

Рассмотрена на заседании методического
совета от « 26 » 04 2024 г.

Протокол № 4

Принята на заседании педагогического
совета от « 28 » 05 2024 г.

Протокол № 3



Утверждаю:

Директор ОГБН ОО «ДТДМ»

Т.В. Галушкина

Приказ № 338-од « 30 » 08 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Юный борец»

Объединение «Греко-римская борьба»

Уровень программы: **стартовый**

Форма реализации программы: **очная**

Срок реализации, объём программы: **1 год, 108 часов**

Возраст обучающихся: **6-8 лет**

Программу разработал(и):

педагог дополнительного образования

Габитов Альберт Борисович

Программу реализует(ют):

педагог дополнительного образования

Габитов Альберт Борисович

г. Ульяновск, 2024 г.

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Юный борец»** (далее - программа) разработана для предоставления образовательных услуг обучающимся младшего возраста (с 6 до 8 лет) в ОГКУ СП «СШОР по спортивной борьбе им. А.И. Винника» по договору о сетевой форме реализации образовательных программ.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст. 16, ст. 17, ст. 75, ст. 79);

- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

- Постановление главного государственного санитарного врача РФ 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»;

- Устав ОГБН ОО «ДТДМ»;

- Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ ОГБН ОО «ДТДМ»;

- Положение об объединениях ОГБН ОО «ДТДМ»;

- Положение о проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся ОГБН ОО «ДТДМ».

- Письмо Министерства образования и науки Ульяновской области от 21.04.2020 № 2822 Методические рекомендации «О реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий».

- Методические рекомендации от 20.03.2020 № б/н по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

- Положение об организации образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.
- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК-2563/05 «О методических рекомендациях».
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

Уровень программы - стартовый. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы – общая физическая подготовка с элементами греко-римской борьбы.

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

Греко-римская борьба — единоборство, рукопашная схватка двух людей в которой каждый старается осилить другого, свалив его с ног. Борцовская схватка может состояться как с практической целью, так и с состязательной целью, в рамках греко-римской борьбы, и проводится по определенным для греко-римской борьбы правилам и с использованием определенных приемов борьбы. Борьба характеризуется взаимным преодолением сопротивления с помощью применения разрешенных правилами соревнования специальных технических и тактических действий.

Греко-римская борьба - популярнейший вид спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия греко-римской борьбой в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие здорового образа жизни, необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков. Создание условий для раскрытия физических и психологических способностей детей, привитие навыков личной и общественной гигиены, подготовку инструкторов и судей. Особое влияние занятия греко-римской борьбы оказывают на воспитание личности борцов детского возраста. Занимаясь греко-римской борьбой, можно научиться преодолевать свои слабости и недостатки, изменять себя и познавать свои возможности.

Актуальность программы.

Заключается в привлечении детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом, развитию навыков двигательной активности и эмоциональной саморегуляции. Греко-римская борьба в условиях дополнительного образования призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, развитию физических, психических, интеллектуальных и нравственных

способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Отличительная особенность программы

В качестве основного принципа организации учебного процесса является спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести обучающихся к пониманию сути единоборства с позиций, возникающих и создающихся в ходе поединка ситуаций. В этом случае учебный процесс строится с учетом постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья обучающихся, развития у них специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления их с техническим арсеналом видов борьбы, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям. Большое внимание уделяется воспитательному аспекту в плане умений и необходимости применения полученных знаний.

Адресат программы.

Программа предназначена для проведения занятий с обучающимися 6-8 лет.

Этот возраст характеризуется следующими особенностями: у детей слабо выражена концентрация внимания, координация движения, сопровождается ранней утомляемостью и поэтому при составлении плана занятий основное время уделяется развивающим играм, выработке первичных навыков и развитие элементарных навыков техники и тактики греко-римской борьбы.

Двигательная активность для детей 6-8 лет служит важным фактором здорового образа жизни и социально ориентированного поведения. В таком возрасте ребенок имеет повышенную биологическую потребность в активной деятельности. Ее количественные характеристики определяются:

- гендерной принадлежностью;
- типом телосложения;
- уровнем физического развития;
- особенностями высшей нервной деятельности;
- порой года;
- климатическими условиями;
- физиологическими возможностями растущего тела.

В этом возрасте мы можем говорить о процессе развития полной произвольности всех психических процессов, то есть о способности ребенка самостоятельно контролировать, направлять и оценивать свое поведение и деятельность.

Занятия спортом оказывают существенное влияние на физические параметры организма, становление и развитие церебральных структур. Мышечные сокращения во время тренировок стимулируют мозговое кровообращение, что способствует совершенствованию анализаторных систем.

Уровень программы - стартовый.
Наполняемость групп: 12-15 человек.
Объем программы: 108 часов.
Срок освоения программы: 1 год

Режим занятий.

При составлении учебных занятий продолжительность одного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающихся.

В группы зачисляются обучающиеся в соответствии с возрастными требованиями, обозначенными в программе.

Продолжительность образовательного процесса:

- 1 учебный год (всего 108 часов): 1 академический час х 3 раза в неделю; (1 академический час = 45 минут).

При реализации программы с использованием дистанционных образовательных технологий – 1х30 мин. 3 раза в неделю.

Формы организации образовательного процесса и виды занятий по программе

Обучение по программе очное с применением технологий электронного обучения, при необходимости использования дистанционных образовательных технологий.

В зависимости от способа коммуникации педагога и обучающихся, при реализации программы с применением технологий электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в основном используются следующие типы организации образовательного процесса:

- самообучение, организуемое, посредством воздействия, обучаемого с образовательными ресурсами, при этом контакты с другими участниками образовательного процесса минимизированы;
- индивидуализированное обучение, основанное на взаимодействии обучающегося с образовательными ресурсами, а также с педагогом в индивидуальном режиме.

Для реализации программы применяются образовательные интернет-ресурсы, также в социальных сетях размещается теоретический материал и видеоуроки. Для обратной связи используются мессенджеры педагога и обучающихся, социальные сети.

При обучении, в рамках программы, предусмотрены групповые, индивидуальные формы работы. Занятия по программе включают теоретические, практические занятия и контроль.

Метод проведения занятий - игровой. Использование элементов игры значительно повышает эффект развития специальных физических качеств.

Зачисление в объединение осуществляется на основании заявления от родителей (законных представителей) и медицинской справки (медицинского заключения) с заключением об отсутствии у поступающего в объединение

«Греко-римская борьба» медицинских противопоказаний для занятий.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ПРОГРАММЫ.

2.1. Календарный учебный график программы

Дополнительная общеразвивающая программа __ Юный борец __.

Количество учебных дней- _____

Дата начала и окончания реализации программы _____

Группа _____, год обучения _____ 1 _____

Ф.И.О педагога _____

Место проведения _____

Время проведения занятий _____

Изменения расписания занятий

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Дата планируемая	Дата фактическая	Причина изменения даты
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	беседа	беседа			
2	Общая физическая подготовка	1	Практическое занятие				
3	Общая физическая подготовка	1	Практическое занятие				
4	Общая физическая подготовка	1	Практическое занятие				
5	Укрепление мышц, развитие физ. качеств	1	Практическое занятие				
6	Укрепление мышц, развитие физ. качеств	1	Беседа, практическое занятие				
7	Укрепление мышц, развитие физ. качеств	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
8	Упражнения на мосту упора	1	Практическое занятие				
9	Упражнения с «блинами»	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
10	Кросс 5 кругов, ОФП	1	Практическое занятие				
11	Подвижные игры	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
12	Отжимания, приседания	1	Практическое занятие, беседа				
13	Отжимания, приседания	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
14	Общеразвивающие игры	1	Практическое занятие				
15	Упражнения на гибкость	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
16	ОФП, регби на коленях	1	Практическое				

			занятие				
17	Общеразвивающие игры	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
18	Скакалка. отжимания	1	Практическое занятие				
19	Общеразвивающие игры	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
20	Шпагаты, забег, перевороты	1	Практическое занятие				
21	Кросс 5 кругов, перевороты	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
22	Упражнения с блинами	1	Практическое занятие, беседа (показ)				
23	Подвижные игры, ОФП	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
24	Обучение кувырок вперед назад	1	Практическое занятие				
25	Строевые и порядковые упражнения (на месте и в движении)	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
26	Ходьба и бег (различными способами).	1	Практическое занятие				
27	Прыжки (с места и с разбега)	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
28	Метания (различных снарядов из различных исходных положений)	1	Практическое занятие				
29	Переползания (различными способами)	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
30	Челночный бег, ОФП	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
31	Упражнения на мосту	1	Практическое занятие				
32	Общеразвивающие игры	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
33	Отжимания, приседания	1	Практическое занятие				
34	Упражнения на гибкость	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
35	ОФП, регби на коленях	1	Практическое занятие				
36	Соревновательные игры	1	Практическое занятие				
37	Челночный бег, ОФП	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
38	Упражнения на мосту	1	Практическое занятие, беседа				
39	Соревновательные игры	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
40	Отжимания, приседания	1	Практическое	Выполнен			

			занятие	ие упр			
41	Упражнения на гибкость	1	Практическое занятие				
42	ОФП, регби на коленях	1	Практическое занятие, беседа	Выполнение упр			
43	Соревновательные игры	1	Практическое занятие				
44	Скакалка, отжимания	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
45	Упражнения на расслабления	1	Практическое занятие				
46	Упражнения со скакалкой	1	Практическое занятие				
47	Развитие силы, выносливости	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
48	Челночный бег, ОФП	1	Практическое занятие				
49	Подвижные игры	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
50	Отжимания, ОФП	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
51	Кросс 5 кругов, ОФП	1	Практическое занятие				
52	Упражнения на гибкость	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
53	Упражнения на мосту	1	Практическое занятие				
54	Соревновательные игры	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
55	Отжимания, приседания	1	Практическое занятие				
56	Упражнения на гибкость	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
57	ОФП, регби на коленях	1	Практическое занятие				
58	Соревновательные игры	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
59	Челночный бег, ОФП	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
60	Общеразвивающие упражнения	1	Практическое занятие				
61	Общеразвивающие упражнения	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
62	Общеразвивающие упражнения	1	Практическое занятие				
63	Общеразвивающие упражнения	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
64	Упражнения с блинами	1	Практическое занятие				
65	Круговая тренировка со снарядами	1	Практическое занятие	Выполнение упр			

66	Изучение тактических приемов ведения борьбы	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
67	Работа в парах навыки захвата	1	Практическое занятие				
68	Регби на коленях, ОФП	1	Практическое занятие, беседа	Выполнение упр			
69	Соревновательные игры	1	Практическое занятие				
70	Упражнения на мосту	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
71	Изучение простейших приемов борьбы	1	Практическое занятие, беседа				
72	Изучение простейших приемов борьбы	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
73	Страховка и как правильно падать	1	Практическое занятие				
74	Овладение навыками греко-римской борьбы	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
75	Овладение навыками греко-римской борьбы	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
76	Овладение навыками греко-римской борьбы	1	Практическое занятие				
77	Овладение навыками греко-римской борьбы	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
78	Падения - на бок, на спину, на живот, после кувырка, держа за руку партнера.	1	Практическое занятие				
79	Падения - на бок, на спину, на живот, после кувырка, держа за руку партнера.	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
80	Падения - на бок, на спину, на живот, после кувырка, держа за руку партнера.	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
81	Страховка и само страховка партнера при выведениях из равновесия с последующим падением	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
82	Страховка и само страховка партнера при выведениях из равновесия с последующим падением	1	Практическое занятие				
83	Страховка и само страховка партнера при выведениях из равновесия с последующим падением	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
84	Приемы борьбы в партере	1	Практическое занятие				
85	Приемы борьбы в партере	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
86	Приемы борьбы в партере	1	Практическое занятие				

87	Приемы борьбы в партере	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
88	Приемы борьбы в партере	1	Практическое занятие				
89	Приемы борьбы в стойке	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
90	Приемы борьбы в стойке	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
91	Приемы борьбы в стойке	1	Практическое занятие				
92	Приемы борьбы в стойке	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
93	Техники выполнения бросков	1	Практическое занятие				
94	Техники выполнения бросков	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
94	Техники выполнения бросков	1	Практическое занятие				
96	Техники выполнения бросков	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
97	Техники выполнения бросков	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
98	Техники выполнения бросков	1	Практическое занятие				
99	Освоение комбинаций и контрприемов стоя.	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
100	Освоение комбинаций и контрприемов стоя.	1	Практическое занятие				
101	Освоение комбинаций и контрприемов стоя.	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
102	Освоение комбинаций и контрприемов лежа.	1	Практическое занятие				
103	Освоение комбинаций и контрприемов лежа.	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
104	Освоение комбинаций и контрприемов лежа.	1	Практическое занятие				
105	Соревновательная подготовка	1	Практическое занятие	Соревновательные игры			
106	Соревновательная подготовка	1	Практическое занятие	Соревновательные игры			
106	Соревновательная подготовка	1	Практическое занятие	Соревновательные игры			
108	Соревновательная подготовка	1	Практическое занятие	Соревновательные игры			