**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ»**

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрена и принята на заседании педагогического совета  от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г.  Протокол № \_\_\_\_ | УТВЕРЖДАЮ  Исполняющий обязанности директора ОГБУ ДО ДТДМ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.Ю.Сергеева  Приказ № \_\_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г. |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**физкультурно-спортивной направленности**

**«Юный борец»**

Объединение «Греко-римская борьба»

Срок реализации программы: **01.06.2020 г .- 31.08.2020 г.**

Возраст обучающихся: **5 - 13 лет**

Авторы-разработчики:

Педагог дополнительного образования

**Альберт Борисович Габитов**

**г. Ульяновск, 2020 г.**

**Структура дополнительной общеразвивающей программы**

1. **Комплекс основных характеристик программы**

|  |  |
| --- | --- |
| 1.1. Пояснительная записка | 1 стр. |
| 1.2. Содержание программы | 6 стр. |

**2. Комплекс организационно-педагогических условий**

|  |  |
| --- | --- |
| 2.1. Календарный учебный график | 8 стр. |
| 2.2.Условия реализации программы | 8 стр. |
| 2.3. Формы аттестации и оценочные материалы | 9 стр. |
| 2.4. Методические материалы | 9 стр. |
| 2.5. Список литературы | 9 стр. |

**1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ   
«Юный борец»**

**1.1. Пояснительная записка**.

Организованная деятельность детей в период летних каникул позволяет сделать педагогический процесс непрерывным в течение всего календарного года. Основная цель в этот период – организация отдыха и оздоровления детей.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Нормативно-правовые основы разработки дополнительной общеразвивающей программы:

* Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273),
* Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
* Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726
* Письмо Минобрнауки России от 18.11.15 №09-3242 [Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ.](http://xn----7sbbsodjdcciv4aq0an1lf.xn--p1ai/files/upload/2015-12-02_(10).pdf)
* СанПин 2.4.3172-14: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
* Устав ОГБУ ДО «Дворец творчества детей и молодёжи»
* Локальные акты ОГБУ ДО «Дворец творчества детей и молодёжи»
* Положение об организации образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в ОГБУ ДО 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»

Реализация дополнительной общеразвивающей программы «Юный борец» осуществляется по модели «Смешанное обучение», где предполагается от 30 до 80% времени на работу в электронном виде. Электронная среда используется в дополнение к основному традиционному учебному процессу для организации самостоятельной работы обучающихся (электронные материалы для самоподготовки, изучение истории греко-римской борьбы и др.)

В зависимости от способа коммуникации педагога и обучающихся, при реализации программы с применением электронного обучения (далее – ЭО) и дистанционных образовательных технологий (далее – ДОТ) 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.

В условиях режима домашней самоизоляции/карантина занятия по программе ведутся с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

В случае снятия режима домашней самоизоляции/карантина используется модель очного обучения.

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы «Юный борец» применяются образовательные интернет-ресурсы (к каждой теме программы прилепляется ссылка для изучения материала), также в социальных сетях размещается теоретический материал и видеоуроки.

Для обратной связи используются мессенжеры педагога и обучающихся, социальные сети.

**АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ**

Программа реализуется по модели «Смешанное обучение».

Программа знакомит детей с миром спорта, способствует развитию самоорганизованности и самоконтроля обучающихся, появлению навыков содержательного и познавательного свободного времяпровождения.

**АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ**

Возрастной диапазон обучающихся от 5 до 13 лет. Для обучающихся, разных по возрасту, предусматривается дифференцируемый подход при определении индивидуального творческого задания и назначения учебных заданий в процессе обучения.

**ОБЪЕМ ПРОГРАММЫ**

Дополнительная общеразвивающая программа «Юный борец» реализуется в летний каникулярный период.

Для детей в возрасте от 5 до 8 лет – 3 часа в неделю;

для детей в возрасте от 9 до 13 лет – 6 часов в неделю.

**ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА И ВИДЫ ЗАНЯТИЙ.**

Обучение по программе ведется с использованием форм обучения - электронное обучение и обучение с применением дистанционных образовательных технологий, в случае снятия режима домашней самоизоляции/карантина используется - очное обучение.

При очном обучении общеукрепляющие упражнения выполняются в спортивном зале.

При электронном обучении и обучении с применением дистанционных технологий используются:

- видеоуроки - специально подготовленная видеозапись для обучающихся, к просмотру обучающийся может приступить в любое удобное время, а также возвращаться к нему в различных ситуациях;

- чат-занятия – это занятия, которые проводятся с использованием чатов - электронной системы общения, проводятся синхронно, то есть все участники имеют доступ к чату в режиме онлайн.

**РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ**

Настоящая программа рассчитана на летний каникулярный период, при кратности учебных занятий – 3 раза в неделю. Продолжительность и число занятий - 1,2 х 30 мин., с перерывом 10 мин. - при дистанционном обучении, 1,2 х 45 с перерывом 10 мин. - при очном обучении.

**1.2. Цели и задачи программы**

**Цели:**

обучение, усовершенствование мастерства греко-римской борьбы;

формирование здорового образа жизни.

**Задачи:**

**образовательные:**

дать ребятам систему теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, спорте;

выработать у детей необходимые физические умения и навыки для здорового полноценного физического развития;

**развивающие:**

дать базовые знания, умения и навыки греко-римской борьбы;

воспитание у детей полезных умений и навыков самосовершенствования и самопомощи;

**воспитательные:**

воспитать у детей устойчивый интерес и любовь к занятиям физической культурой и спортом;

физическое воспитание, способствующее подъему общего тонуса и совершенствованию спортивной формы ребенка;

привлечь родителей воспитанников к занятиям, поощрять их интерес к достижениям своих детей в объединении.

**1.3. Содержание дополнительной общеразвивающей программы**

**1.3.1. Учебный план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы** | **Количество часов** | | **Примечание** |
| **Группа**  **5 - 8 лет** | **Группа**  **9 – 13 лет** |
|  | Изучение истории возникновения греко-римской борьбы | 1 | 2 | ЭО и ДОТ |
|  | Основные приемы греко-римской борьбы | 12 | 24 | Тренировка в зале |
|  | Развивающие игры и упражнения | 8 | 16 | ЭО и ДОТ/тренировка в зале |
|  | **ИТОГО** | **21 час** | **42 часа** |  |

* + 1. **Содержание учебного плана программы**

**Раздел №1 Изучение истории возникновения греко-римской борьбы**

Теория: История греко-римской борьбы. Первичные тренировки по греко-римской борьбе.

**Раздел №2 Основные приемы греко-римской борьбы**

Теория: страховка и как правильно падать при выполнение различных приемов греко-римской борьбы.

Практика: изучение более сложных приемов борьбы, освоение страховки. Изучение падения после бросков, в целях самосохранения (само-страховка). Овладение навыками греко-римской борьбы. Закрепление мышц – путем специальных силовых тренировок борцов.

**Раздел №4 Развивающие игры и упражнения**

Практика.

Борьба с применением различных приемов.

Отработка взаимодействия борцов в паре.

Обучение парной борьбе.

**1.4.Планируемые результаты программы**

**Предметные результаты:**

- основные сведения об истории возникновения греко-римской борьбы

**Личностные результаты:**

- воспитание волевых качеств (целеустремлённости, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности)

**Метапредметные результаты:**

- выполнение комплексов упражнений по общей физической подготовке;

- воспитание навыка самостоятельных физических занятий.

**2.КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

**«Юный борец»**

2.1. Календарный учебный график для детей, в возрасте от 5 до 8 лет (стартовый уровень)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Форма**  **занятия** | **Дата проведения (число, месяц)** | **Форма контроля** |
| 1 | Изучение истории возникновения греко-римской борьбы | 1 |  |  |  |
|  | Подвижные игры ОФП | 1 |  |  |  |
|  | Отжим, приседания | 1 |  |  |  |
|  | Работа в парах навыки захвата | 1 |  |  |  |
|  | Регби на коленях. ОФП. | 1 |  |  |  |
|  | Работа в парах. Навыки захвата | 1 |  |  |  |
|  | Теория и закрепление с мостика упор | 1 |  |  |  |
|  | Упражнения на мосту упора | 1 |  |  |  |
|  | Упражнения с «блинами» | 1 |  |  |  |
|  | Подвижные игры ОФП | 1 |  |  |  |
|  | Отжим, приседания | 1 |  |  |  |
|  | Работа в парах навыки захвата | 1 |  |  |  |
|  | Регби на коленях. ОФП. | 1 |  |  |  |
| 2 | Работа в парах. Навыки захвата | 1 |  |  |  |
| 3 | Теория и закрепление с мостика упор | 1 |  |  |  |
| 4 | Упражнения на мосту упора | 1 |  |  |  |
| 5 | Упражнения с «блинами» | 1 |  |  |  |
| 6 | Развитие силы, ловкости | 1 |  |  |  |
| 7 | Регби на коленях, ОФП | 1 |  |  |  |
| 8 | Шпагаты, забег, ОФП | 1 |  |  |  |
| 9 | Упражнения на мосту, ОФП | 1 |  |  |  |
|  | ИТОГО | **21** |  |  |  |

2.1. Календарный учебный график для детей, в возрасте от 9 до 13 лет (базовый уровень)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Форма**  **занятия** | **Дата проведения (число, месяц)** | **Форма контроля** |
| 1 | Изучение истории возникновения греко-римской борьбы | 2 |  |  |  |
|  | Подвижные игры ОФП | 2 |  |  |  |
|  | Отжим, приседания | 2 |  |  |  |
|  | Работа в парах навыки захвата | 2 |  |  |  |
|  | Регби на коленях. ОФП. | 2 |  |  |  |
|  | Работа в парах. Навыки захвата | 2 |  |  |  |
|  | Теория и закрепление с мостика упор | 2 |  |  |  |
|  | Упражнения на мосту упора | 2 |  |  |  |
|  | Упражнения с «блинами» | 2 |  |  |  |
|  | Подвижные игры ОФП | 2 |  |  |  |
|  | Отжим, приседания | 2 |  |  |  |
|  | Работа в парах навыки захвата | 2 |  |  |  |
|  | Регби на коленях. ОФП. | 2 |  |  |  |
| 2 | Работа в парах. Навыки захвата | 2 |  |  |  |
| 3 | Теория и закрепление с мостика упор | 2 |  |  |  |
| 4 | Упражнения на мосту упора | 2 |  |  |  |
| 5 | Упражнения с «блинами» | 2 |  |  |  |
| 6 | Развитие силы, ловкости | 2 |  |  |  |
| 7 | Регби на коленях, ОФП | 2 |  |  |  |
| 8 | Шпагаты, забег, ОФП | 2 |  |  |  |
| 9 | Упражнения на мосту, ОФП | 2 |  |  |  |
|  | ИТОГО | **42** |  |  |  |

**2.2.Условия реализации программы.**

**Материально-техническое обеспечение**

Для электронного обучения и обучения с применением дистанционных образовательных технологий используются технические средства, а также информационно-телекоммуникационные сети, обеспечивающие передачу по линиям связи указанной информации (образовательные онлайн-платформы, цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах, видеоконференции, вебинары, skype-общение, e-mail, облачные сервисы и т.д.).

При очном обучении:

* спортивный зал;
* блины;
* гантели;
* спортивный мат;
* спортивная одежда и обувь;
* скакалки, мячи и т.д.

**2.3. Формы аттестации /контроля и оценочные материалы**

*Промежуточная аттестация* проводится в период изучения программы в форме чатов в мессенжерах педагога и обучающихся, соц.сетях.

*Итоговая аттестация* проводится по окончании изучения всей программы в форме тестовых опросов.

**2.4. Оценочные материалы**

В мессенджерах у каждого педагога создана группа, через которую происходит обмен информацией, даются задания и присылаются ответы. Также используются социальные сети.

Проводятся педагогами консультации по телефону в онлай-режиме (Вайбер или Ватсап). Индивидуальные занятия с обучающимися проводятся по видеосвязи в Вайбере и Ватсапе.

**2.5.Методические материалы**

**ВЕДУЩИЕ ПРИНЦИПЫ**

1. Принципы личностно - ориентированного взаимодействия педагога и обучающихся.
2. Принципы наглядности.
3. Принципы индивидуализации – учет особенностей детей и организация индивидуального подхода к каждому обучающемуся.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев, «Олимпийская литература», 2005 – 304с.

2. Былеева Л.В. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие. – М.: ТВТ Дивизион, 2015 – 278с.

3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев, «Олимпийская литература», 2012 – 296с.

4. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1986 – 207с.

5. Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения. – М.: Физкультура и спорт, 2002 – 120с.

6. Карелин А.О. Правильное питание при занятиях спортом и физкультурой. – СПб.: «Издательство «ДИЛЯ», 2013 – 256с.