

Управление образования Администрации Юргинского муниципального округа
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа» Юргинского муниципального округа

Принята на заседании Педагогического
совета МБУ ДО «ДЮСШ» ЮМО
Протокол № 04
от 12 августа 2023 г

Рабочая программа внеурочной деятельности
по конкретным видам внеурочной деятельности
«ВОЛЬНАЯ БОРЬБА»
для учащихся 2-4 классов
на 2023-2027 учебный год

Разработчик : Топоева
Августа Ильинична,
тренер-преподаватель

Юргинский муниципальный округ
2023

Содержание

Планируемые результаты изучения курса	3
Содержание учебного курса	6
Тематическое планирование	7

Планируемые результаты

В целях реализации закона Российской Федерации «Об образовании», закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» ч.2 ст.32, от 04.12.2007г. воспитание рассматривается как целенаправленная деятельность, осуществляемая в системе физической культуры и спорта, ориентированная на создание условий для физического развития и духовности обучающихся на основе общечеловеческих и отечественных ценностей, оказание им помощи в жизненном самоопределении, нравственном, гражданском и профессиональном становлении, создание условий для самореализации личности. В настоящее время наметилась тенденция омоложения спортсменов сборных команд по вольной борьбе. Такой подход привел к постепенному снижению возраста начала занятий борьбой. Специалисты считают, что занятия спортом с раннего возраста предопределяют дальнейшие спортивные успехи юного борца на мировой арене. В связи с этим для соответствия нормативным требованиям зачисления детей в спортивные школы была составлена данная программа. Программа, адаптированная на основе типовой программы «Вольная борьба» (авторы - Капралов В.А., Чувашов В.В., Руськин В.С.) для групп начальной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. При составлении программы использовались методические материалы заслуженного тренера СССР, к.п.н. А.М. Дякина и методические рекомендации д.п.н., профессора Г.С. Туманяна. Адаптированная программа по вольной борьбе неспециализированной начальной подготовки предназначена для детей младшего школьного возраста, желающих заниматься вольной борьбой с 7 летнего возраста. И именно в это время есть шанс обеспечить ребенка широкими возможностями для личностной самореализации в будущем, определить интерес к занятиям спортом и дальнейшей специализации по вольной борьбе. Предлагаемый учебный процесс - база для решения задачи по развитию в детях силы, ловкости, координации, удовлетворению потребности в движении, в тактильном и психологическом общении с взрослыми и сверстниками для повышения социальной адаптации, укрепления эмоционально - волевой сферы и общего физического здоровья.

Период обучения по программе рассчитан на 4 года. Содержание и организационные формы базового физического воспитания детей разработаны на основе принципов, ориентирующих воспитание на развитие социально-активной, образованной, нравственно и физически здоровой личности в изменяющихся условиях общественной жизни. Изменения внесены в объем часов практических занятий по годам обучения. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств детей. По данным лаборатории обмена веществ и энергии НИИ возрастной физиологии детей, оптимальными периодами у мальчиков являются для развития аэробных возможностей организма возраст от 8 до 10 лет.

Программный материал адаптирован с учетом возрастных особенностей детей младшего школьного возраста от 7 до 10 лет. Отличительной особенностью учебных занятий в начальной школе является акцент на решение образовательных задач: овладение «начальной школой движений», и формирование элементарных знаний об основах вольной борьбы и здоровом образе жизни. В процессе решения задач начальной физической подготовки создается база для освоения более сложных форм двигательной активности, развития координационных способностей, умения владеть своим телом. Учебный процесс складывается из теоретических и практических занятий. Теоретические занятия дают элементарные сведения о влиянии физических упражнений

на состояние здоровья, его работоспособность. У детей формируются представления о выбранном виде спорта - вольной борьбе, личной гигиене борцов, режиме дня и питания, ознакомление с основными правилами техники безопасности во время занятий. Практические занятия приобщают детей к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, выявляют предрасположенность к виду спорта. Даются азы техники и тактики вольной борьбы, обучающиеся осваивают базовые элементы и формы борьбы в специализированных подвижных, с элементами борьбы играх. Игровой метод позволяет осуществлять процесс постепенного овладения простейшими элементами техники борьбы. Восстановительные мероприятия: наибольшее значение имеют педагогические средства восстановления, которые предусматривают оптимальное построение педагогического процесса, рациональное сочетание игр, упражнений и интервалов отдыха в тренировочных занятиях, упражнения для дыхания и расслабления. Из дополнительных средств восстановления рекомендуются систематическое применение гигиенического душа, а также водных процедур закаливающего характера, плавание в бассейне, прогулки на свежем воздухе. Предусмотрено участие детей в учебных соревнованиях, сдача контрольно-нормативных требований по общей физической подготовке. Игровой метод позволяет осуществлять процесс постепенного овладения простейшими элементами техники борьбы. Основными задачами психологической подготовки в группах начального обучения являются привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на успешную реализацию тренировочного процесса.

При составлении учебного плана учитывается режим учебно-тренировочной работы на 34 недели занятий, с нагрузкой 3 часа в неделю. Общее количество учебных часов в год составляет 102 часа.

Цель программы — создание необходимых организационных, информационных, методических условий для обеспечения систематическими занятиями доступным видом спорта детей младшего школьного возраста.

Основные задачи:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- укрепление здоровья детей, улучшение физического развития;
- овладение элементами техники выполнения физических упражнений;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- обучение элементарным основам техники и тактики вольной борьбы;
- воспитание черт спортивного характера;
- привитие навыков гигиены и самоконтроля.

Ожидаемый результат:

Показатели физической культуры учащихся:

Знания: влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособность; гигиенические правила при выполнении физических упражнений, режим дня и двигательный режим; элементарные знания о правилах и формах занятий физическими упражнениями.

Двигательные умения, навыки и способности:

В гимнастических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами; выполнять

прыжки с места на маты с поворотом направо или влево;

В подвижных играх: уметь играть в подвижные игры с бегом и прыжками, элементарно владеть мячом: удержание, передача на расстояние 3-5 м., ловля, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр, соблюдать правила игры, выполнять соревновательные элементы.

Физическая подготовленность: Адаптация организма к физическим нагрузкам в процессе тренировки; повышение силовой выносливости мышц, работоспособности; укрепление здоровья и улучшение физического развития детей.

Овладение основами техники выполнения физических упражнений и простейшими формами ведения единоборств.

Показывать результаты не ниже среднего уровня развития основных физических способностей.

Оценка уровня физической подготовленности учащихся

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	2		3	4	5	6	7	8	9
1	Скоростно -силовые (Бег) 30 м,с		7-8	7,5 и выше	7,3-6,2	5,6 и ниже	7,6 и выше	7,5-6,4	5,8 и выше
			8-9	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			9-10	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0-6,9	5,3	
2	Координационные Челночный бег 3x10 м.,с.		7-8	11,2 и выше	10,8	9,9	11,7	11,3	10,2
			8-9	10,4	10,0	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
			9-10	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
3	Скоростно -Силовые Прыжки в длину с места		7-8	100 и ниже	115-135	155	85 и ниже	110-130	150 и выше
			8-9	110	125-145	165	90	125-140	155
			9-10	120	130-150	175	100	135-150	160
4	Выносливость 6-минутный бег,м		7-8	700 и ниже	750-900	1100 и выше	500 и ниже	600-800	900 и выше
			8-9	750	800-950	1150 и выше	550 и ниже	650-850	950 и выше
			9-10	800	850 1000	1200 и выше	600 и ниже	700-900	1000 и выше
5	Гибкость Наклон вперед из положения сидя		7-8	1 и ниже	3-5	+9 и выше	2 и ниже	6-9	12,5
			8-9	1 и ниже	3-5	+7,5 и выше	2 и ниже	5-8	11,5
			9-10	1 и ниже	3-5	+7,5 и выше	2 и ниже	6-9	13,0

№ п/п	Тема 2класс
1	Техника безопасности на занятиях Вольной борьбой. ОРУ Подвижная игра
2	Физическая культура и спорт в РФ. ОРУ с мячами. Лазание и перелазание по гимнастической стенке.
3	ОРУ с мячами. Лазание и перелазание по гимнастической стенке. Игра Кот и мыши"
4	История развития вольной борьбы. ОРУ с мячами. Метание предметов на дальность. Эстафета с бегом и прыжками
5	История развития вольной борьбы. ОРУ с мячами. Метание предметов на дальность. Эстафета с бегом и прыжками.
6	Виды и характер борьбы у различных народов нашей страны. ОРУ. Лазание: через полосу препятствий.
7	Виды и характер борьбы у различных народов нашей страны. ОРУ. Лазание: через полосу препятствий. 1
8	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена. кувырки, упражнения на равновесие
9	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена. кувырки, упражнения на равновесие1
10	Гигиена, закаливание, питание и режим борца. ОРУ с мячом. Акробатика: балансирование, кувырки.
11	Гигиена, закаливание, питание и режим борца. ОРУ с мячом. Акробатика: балансирование, кувырки. 1
12.	Урок 12. ТБ и профилактика травматизма на занятиях борьбой. ОРУ без предметов. Упражнения в ползании и лазании.
13	ТБ и профилактика травматизма на занятиях борьбой. ОРУ без предметов. Упражнения в ползании и лазании. 1
14	Урок 14. ТБ и профилактика травматизма на занятиях борьбой. ОРУ без предметов. Упражнения в ползании и лазании. 2
15	Урок 15. Врачебный контроль. ОРУ без предметов. Подвижная игра.
16	Урок 16. Врачебный контроль. ОРУ без предметов. Подвижная игра.1
17	Самоконтроль. Массаж. ОРУ со скакалками. Эстафета
18	Самоконтроль. Массаж. ОРУ со скакалками. Эстафета 1
19	Волевая и нравственная подготовка. ОРУ. Подвижная игра "Заяц без логова"
20	Волевая и нравственная подготовка. ОРУ. Подвижная игра "Заяц без логова" 1
21	Волевая и нравственная подготовка. ОРУ. Игры с элементами единоборств "Оторви от ковра"
22	Волевая и нравственная подготовка. ОРУ. Игры с элементами единоборств "Сумей повернуться спиной"
23	Волевая и нравственная подготовка. ОРУ. Игры с элементами единоборств "Борьба на коленях"
24	Техника безопасности и правила поведения на занятиях, в бассейне, на соревнованиях. ОРУ. Эстафета.

25	Техника безопасности и правила поведения на занятиях, в бассейне, на соревнованиях. ОРУ. Борьба за площадь ковра в парах.
26	Урок 26. Техника безопасности и правила поведения на занятиях, в бассейне, на соревнованиях. ОРУ. Борьба за площадь ковра в парах. 1
27	Техника безопасности и правила поведения на занятиях, в бассейне, на соревнованиях. ОРУ. Борьба за мяч между командами - стоя на коленях.
28	Техника безопасности и правила поведения на занятиях, в бассейне, на соревнованиях. ОРУ. Борьба за мяч между командами - стоя на коленях. 1
29	ОРУ. Борьба за мяч между командами - стоя на коленях.
30	Правила соревнований по игровым комплексам миниборьбы. ОРУ с мячом. Эстафета. Игра "Третья точка"
31	Правила соревнований по игровым комплексам миниборьбы. ОРУ с мячом. Игра "Перенеси товарища"
32	Правила соревнований по игровым комплексам миниборьбы. ОРУ с мячом. Эстафета. Борьба на коленях
33	Правила соревнований по игровым комплексам миниборьбы. ОРУ . Игры с атакующим захватом
34	Правила соревнований по игровым комплексам миниборьбы. ОРУ . Игры с атакующим захватом 1

№ п/п	Тема 3 класс
1	Техника безопасности на занятиях Вольной борьбой. ОРУ Подвижная игра "Мяч в корзину".
2	Физическая культура и спорт в РФ. ОРУ с мячами. Лазание и перелазание по гимнастической стенке. Игра Кот и мыши"
3	ОРУ с мячами. Лазание и перелазание по гимнастической стенке. Игра Кот и мыши"
4	История развития вольной борьбы. ОРУ с мячами. Метание предметов на дальность. Эстафета с бегом и прыжками.
5	История развития вольной борьбы. ОРУ с мячами. Метание предметов на дальность. Эстафета с бегом и прыжками.
6	Виды и характер борьбы у различных народов нашей страны. ОРУ. Лазание: через полосу препятствий.
7	Виды и характер борьбы у различных народов нашей страны. ОРУ. Лазание: через полосу препятствий. 1
8	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена. кувырки, упражнения на равновесие
9	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена. кувырки, упражнения на равновесие 1
10	Гигиена, закаливание, питание и режим борца. ОРУ с мячом. Акробатика: балансирование, кувырки.
11	Гигиена, закаливание, питание и режим борца. ОРУ с мячом. Акробатика: балансирование, кувырки. 1
12.	ТБ и профилактика травматизма на занятиях борьбой. ОРУ без предметов. Упражнения в ползании и лазании.
13	ТБ и профилактика травматизма на занятиях борьбой. ОРУ без предметов. Упражнения в ползании и лазании. 1
14	ТБ и профилактика травматизма на занятиях борьбой. ОРУ без предметов. Упражнения в ползании и лазании. 2
15	Врачебный контроль. ОРУ без предметов. Подвижная игра.
16	Врачебный контроль. ОРУ без предметов. Подвижная игра. 1
17	Самоконтроль. Массаж. ОРУ со скакалками. Эстафета
18	Самоконтроль. Массаж. ОРУ со скакалками. Эстафета 1
19	Волевая и нравственная подготовка. ОРУ. Подвижная игра "Заяц без логова"
20	Урок 20. Волевая и нравственная подготовка. ОРУ. Подвижная игра "Заяц без логова" 1
21	Волевая и нравственная подготовка. ОРУ. Игры с элементами единоборств "Оторви от ковра"
22	Волевая и нравственная подготовка. ОРУ. Игры с элементами единоборств "Сумей повернуться спиной"
23	Волевая и нравственная подготовка. ОРУ. Игры с элементами единоборств "Борьба на коленях"
24	Техника безопасности и правила поведения на занятиях, в бассейне, на соревнованиях. ОРУ. Эстафета.

25	Техника безопасности и правила поведения на занятиях, в бассейне, на соревнованиях. ОРУ. Борьба за площадь ковра в парах.
26	Техника безопасности и правила поведения на занятиях, в бассейне, на соревнованиях. ОРУ. Борьба за площадь ковра в парах. 1
27	Техника безопасности и правила поведения на занятиях, в бассейне, на соревнованиях. ОРУ. Борьба за мяч между командами - стоя на коленях.
28	Техника безопасности и правила поведения на занятиях, в бассейне, на соревнованиях. ОРУ. Борьба за мяч между командами - стоя на коленях. 1
29	ОРУ. Борьба за мяч между командами - стоя на коленях.
30	Правила соревнований по игровым комплексам миниборьбы. ОРУ с мячом. Эстафета. Игра "Третья точка"
31	Правила соревнований по игровым комплексам миниборьбы. ОРУ с мячом. Игра "Перенеси товарища"
32	Правила соревнований по игровым комплексам миниборьбы. ОРУ с мячом. Эстафета. Борьба на коленях
33	Правила соревнований по игровым комплексам миниборьбы. ОРУ . Игры с атакующим захватом
34	Правила соревнований по игровым комплексам миниборьбы. ОРУ . Игры с атакующим захватом 1

№ п/п	Тема 4 класс
1	Техника безопасности при занятиях вольной борьбой. ОРУ без предметов. Метание из положения стоя.
2	Спортивная деятельность , направленная на достижения результатов в выбранном виде спорта. ОРУ без предметов. Метание из положения стоя.
3	История развития вольной борьбы. ОРУ с мячами. Метание из положения стоя на коленях
4	Виды и характер борьбы у различных народов нашей страны ОРУ с мячами. Метание из положения стоя на коленях
5	Виды и характер борьбы у различных народов нашей страны ОРУ с мячами. метание из положения сидя.
6	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена. ОРУ с мячами. Метание левой рукой.
7	Личная гигиена и закаливание спортсмена. ОРУ с мячами. Метание мяча с разбега
8	Личная гигиена и закаливание спортсмена. ОРУ с мячами. Метание мяча с разбега 1
9	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях вольной борьбой. ОРУ без предметов. Упражнения в лазании и перелазании через полосу препятствий.
10	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях вольной борьбой. ОРУ без предметов.
11	Врачебный контроль. Самоконтроль. Массаж. ОРУ с мячами. Эстафета с обручами на ловкость
12.	Врачебный контроль. Самоконтроль. Массаж. ОРУ с мячами. Подвижная игра "Ловля парами"
13	Понятие о спортивной технике. ОРУ со скакалками. Подвижная игра "Кто точнее"
14	Понятие о спортивной технике. ОРУ без предмета. Акробатические упражнения
15	Понятие о спортивной технике. ОРУ без предмета. Акробатические упражнения 1
16	Физическая подготовка борца. ОРУ . Акробатические упражнения.
17	Физическая подготовка борца. ОРУ . Акробатические упражнения.1
18	Физическая подготовка борца. ОРУ . Акробатические упражнения.2
19	Волевая и нравственная подготовка. ОРУ. Подвижная игра "Заяц без логова"
20	Волевая и нравственная подготовка. ОРУ. Подвижная игра "Заяц без логова" 1
21	Волевая и нравственная подготовка. ОРУ. Игры с элементами единоборств "Оторви от ковра"
22	Волевая и нравственная подготовка. ОРУ. Игры с элементами единоборств "Сумей повернуться спиной"
23	Волевая и нравственная подготовка. ОРУ. Игры с элементами единоборств "Борьба на коленях"
24	Техника безопасности и правила поведения на занятиях, в бассейне, на соревнованиях. ОРУ. Эстафета.

25	Техника безопасности и правила поведения на занятиях, в бассейне, на соревнованиях. ОРУ. Борьба за площадь ковра в парах.
26	Техника безопасности и правила поведения на занятиях, в бассейне, на соревнованиях. ОРУ. Борьба за площадь ковра в парах. 1
27	Техника безопасности и правила поведения на занятиях, в бассейне, на соревнованиях. ОРУ. Борьба за мяч между командами - стоя на коленях.
28	Техника безопасности и правила поведения на занятиях, в бассейне, на соревнованиях. ОРУ. Борьба за мяч между командами - стоя на коленях. 1
29	ОРУ. Борьба за мяч между командами - стоя на коленях.
30	Правила соревнований по игровым комплексам миниборьбы. ОРУ с мячом. Эстафета. Игра "Третья точка"
31	Правила соревнований по игровым комплексам миниборьбы. ОРУ с мячом. Игра "Перенеси товарища"
32	Правила соревнований по игровым комплексам миниборьбы. ОРУ с мячом. Эстафета. Борьба на коленях
33	Правила соревнований по игровым комплексам миниборьбы. ОРУ . Игры с атакующим захватом
34	Правила соревнований по игровым комплексам миниборьбы. ОРУ . Игры с атакующим захватом 1

