

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ  
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ №548 «ЦАРИЦЫНО»

Принята на заседании  
методического (педагогического) совета

Протокол № 2  
от «14» февраля 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАОУ ЦО №548

Е.Л.Рачевский

Приказ № 90/1

от «16» февраля 2017 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа**  
**КЛУБ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ**

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Уровень программы:** ознакомительный

**Возраст учащихся:** учащиеся 1-2 классов

**Срок реализации:** 2 года (152 часа)

**Автор-составитель:**

Голикова Людмила Юрьевна

Педагог дополнительного образования

Москва 2017

## ***Раздел 1. Пояснительная записка***

### Направленность и уровень программы

Физкультурно-спортивная программа ознакомительного уровня для всех желающих заниматься спортивной борьбой решает задачу укрепления здоровья и физического развития занимающихся, воспитания личностных качеств, освоение и совершенствование двигательных навыков, основ спортивной техники спортивной борьбы в процессе систематических физкультурно-спортивных занятий.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа ознакомительного уровня является начальным этапом многолетней подготовки учащихся Клуба спортивной борьбы. В настоящее время в младшем школьном возрасте актуальным является укрепление здоровья, обучение двигательным действиям, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний, способствующих гармоничному физическому развитию и повышению физической и умственной работоспособности. Прохождение подготовки по программе ознакомительного уровня для младших школьников позволяет родителям учащихся определиться с выбором спортивной специализации, а педагогам определить наиболее перспективных и нацеленных на дальнейшее обучение учащихся.

### Цель и задачи

Целью предлагаемой программы, разработанной с учетом возрастной специфики группы, является вовлечение детей младшего школьного возраста в систематические занятия в Клубе спортивной борьбы, обеспечение всестороннего физического развития на уровне выше среднего и ориентация родителей на дальнейшее обучение детей по спортивным программам Клуба.

### *Задачи в обучении:*

1. Овладение основами техники выполнения физических упражнений, входящих в нормативную базу.
2. Формирование жизненно необходимых умений и получение связанных с ними элементарных знаний.
3. Укрепление здоровья, знание и соблюдение правил личной гигиены, гигиены занятий спортом.
4. Умение рационально планировать режим труда и отдыха.

### *Задачи в развитии:*

1. Развитие личности.
2. Развитие основных физических качеств – сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.
3. Укрепление сердечнососудистой системы и связочного аппарата
4. Знакомство с элементами борьбы и акробатики.

### *Задачи в воспитании:*

1. Формирование морально-волевых, нравственных и эстетических качеств личности положительной направленности.
2. Воспитание спортивной этики (честная борьба, уважение соперника, судей, соблюдение правил), дисциплины и ответственности.

Группа/категория учащихся Для учащихся 1-2 классов (6-8 лет)

Формы и режим занятий

- очная (сочетание аудиторных и выездных занятий)
  - групповая (занятия проводятся в разновозрастных группах), предельное число обучающихся в группе – 20 человек (по СанПин 2014).
- 2 раза в неделю по 1 часу

Срок реализации программы 2 года (152 часа)

Прогнозируемые (ожидаемые) результаты программы:

**1 год обучения**

*Программные требования к знаниям (результаты теоретической подготовки):*

- знание правил и норм поведения при занятиях спортивной борьбой.
- знание контрольных упражнений и техники их выполнения.
- знание основ гигиены.

*Программные требования к умениям и навыкам (результаты практической подготовки):*

- иметь крепкие мышцы рук, шеи, спины, пресса, ног, развить гибкость в грудном и поясничном отделах позвоночника.
- уметь бегать, прыгать, отжиматься и подтягиваться, правильно группироваться, падать, освоить элементы акробатики и первоначальные приемы борьбы.

**2 год обучения**

*Программные требования к знаниям (результаты теоретической подготовки):*

- знать правила и нормы поведения при занятиях спортивной борьбой.
- знать контрольные упражнения и технику их выполнения.
- усвоить специальные знания, знать основы гигиены и здорового образа жизни.

*Программные требования к умениям и навыкам (результаты практической подготовки):*

- должна присутствовать положительная динамика показателей развития физических качеств и специальных умений в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся.

**По окончании программы:**

*Программные требования к уровню воспитанности:*

- иметь навыки культурного поведения.
- следовать нормам борцовской этики и правилам, принятым в коллективе.
- быть готовым к трудовой и спортивной деятельности.

*Программные требования к уровню развития:*

- иметь устойчивый интерес и привычку к систематическим занятиям в Клубе.
- иметь потребность в здоровом образе жизни и занятиях борьбой на следующем этапе обучения.
- выполнять контрольно-переводные испытания на уровне приемных для базового периода обучения

**Раздел 2. Содержание программы**

**Учебный (тематический) план**

**1 год обучения**

	Названия разделов и тем	Количество часов	
--	-------------------------	------------------	--

№ п/п		Всего	теория	Практика	Формы аттестации / контроля
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях.	1	0,5	0,5	Наблюдение, беседы
2.	Теоретическая подготовка.	6	6		Наблюдение, опросы, беседы
2.1.	Основы знаний о здоровье.	2	2		
2.2.	Нравственная подготовка	1	1		
2.3	Эстетическая подготовка	1	1		
2.4	Интеллектуальная подготовка	2	2		
3.	Практическая подготовка	64		64	Прием нормативов, тестирование, хронометрирование занятий, определение нагрузки по ЧСС, результаты соревнований
3.1.	Ходьба и бег	10		10	
3.2.	Равновесие	2		2	
3.3	Висы и упоры	2		2	
3.4	Лазание	2		2	
3.5	Прыжки	6		6	
3.6	Общеразвивающие упражнения	15		15	
3.7	Специальные подготовительные упражнения	12		12	
3.8	Подвижные игры	15		15	
4.	Контроль за физической подготовленностью	4		4	Приемные и переводные тесты
5.	Итоговое занятие	1	1		
Итого:		76	7,5	68,5	

№ п/п	Названия разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях.	1	0,5	0,5	Наблюдение, беседы
2.	Теоретическая подготовка.	6	6		Наблюдение, опросы, беседы
2.1.	Основы знаний о здоровье.	2	2		

2.2.	Нравственная подготовка	1	1		
2.3	Эстетическая подготовка	1	1		
2.4	Интеллектуальная подготовка	2	2		
3.	Практическая подготовка	64		64	Прием нормативов, тестирование, хронометрирование занятий, определение нагрузки по ЧСС, результаты соревнований
3.1.	Ходьба и бег	10		10	
3.2.	Равновесие	4		4	
3.3	Висы и упоры	4		4	
3.4	Лазание	4		4	
3.5	Прыжки	6		6	
3.6	Общеразвивающие упражнения	12		12	
3.7	Специальные подготовительные упражнения	12		12	
3.8	Подвижные игры	12		12	
4.	Контроль за физической подготовленностью	4		4	Приемные и переводные тесты
5.	Итоговое занятие	1	1		
Итого:		76	7.5	68,5	

### *Содержание учебного (тематического) плана*

#### 1 раздел. Вводное занятие

Теория: Правила поведения и техника безопасности при занятиях борьбой в спортивном зале. Техника безопасности при выполнении различных упражнений, направление движения и дистанции, страховка и помощь

Практика: Приветствие. Строевые упражнения. Беговые упражнения. общеразвивающие упражнения. Элементы игры.

#### 2 раздел Теоретическая подготовка

##### Тема 2.1. Основы знаний о здоровье.

Теория: Общее понятие о здоровье. Здоровый образ жизни. Организация режима дня для юного борца

##### Тема 2.2. Нравственная подготовка

Теория: Спортивный характер и его роль в достижении победы. Честность, справедливость, готовность помогать окружающим, развитие товарищеских взаимоотношений и сплочение коллектива

### Тема 2.3. Эстетическая подготовка

Теория: Красота спортивной фигуры и правильной осанки, примеры правильного и красивого выполнения упражнений, внешний вид, гигиена одежды и места занятий

### Тема 2.4. Интеллектуальная подготовка

Теория: Основы знаний о мире, эволюции, культуре, истории спорта и физического воспитания. Понятие об основных физических качествах человека.

## 3 раздел. Практическая подготовка

### Тема 3.1. Ходьба и бег

Практика: Ходьба на носках и пятках, внешнем и внутреннем крае стопы, в приседе. Ходьба с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу. Ходьба парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы. Ходьба скрестным шагом, приставными шагами. Бег в колонне, по прямой, с поворотами, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, спиной

### Тема 3.2. Равновесие

Практика: Стойка на носках, на одной ноге, ходьба по гимнастической скамейке, по рейке, по шнуру, при вращениях, между линиями, по линиям, вращения в парах

### Тема 3.3. Висы и упоры

Практика: Висы на перекладине разными хватами, вис на канате, вис спиной на гимнастической стенке, упоры лежа и сидя, упоры головой стоя на коленях и стопах, упоры спереди и сзади

### Тема 3.4. Лазание

Практика: Лазание на четвереньках между предметами, вокруг предметов, из различных исходных положений, под натянутой веревкой, через обруч, вверх-вниз по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, перелезание через препятствия

### Тема 3.5. Прыжки

Практика: Прыжки на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, с места на место, вокруг предметов, через линии, вверх, вверх с касанием предметов, вверх из приседа, с высоты вниз, через препятствия, вперед, назад, в стороны, с места

### Тема 3.6. Общеразвивающие упражнения

Практика: Весь арсенал двигательных действий без предметов и с предметами: стойки, вращения и наклоны, махи, выпады, повороты, развороты, сгибания и разгибания.

### Тема 3.7. Специальные подготовительные упражнения

Практика: Группировки из положений стоя, сидя, лежа, перекаты в группировках из различных и.п., кувырки вперед, назад, через плечо. Стойки и передвижения, стойка на лопатках, стойки на руках и голове. Вставание на борцовский мост лежа на спине,

прыжком из упора головы в ковер, забегание. Вставание и передвижение на гимнастическом мосту.

#### Тема 3.8. Подвижные игры

Практика: Подвижные игры, совершенствующие технику прыжков, ориентирование в пространстве, технику метаний, развивающие точность движений, развивающие быстроту и ловкость, формирующие навыки противоборства и единоборств.

#### 4 раздел. Контроль за физической подготовленностью

Практика: Приемные и переводные тесты, анализ показателей физической подготовленности

#### 5 раздел. Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов года, сравнительный анализ результатов тестов, задания для самостоятельной работы летом.

### ***Календарный учебный график***

См. Приложение 2 к календарному учебному графику дополнительного образования на 2016-2017 учебный год.

### ***Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы***

**МЕХАНИЗМ ВЫЯВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРОГРАММЫ:**

*Формы и содержание итогового занятия:* сравнительный анализ показателей физической подготовленности за год. Индивидуальные задания на лето.

*Критерии оценки учебных результатов программы:* положительная динамика результатов тестов.

Учебная деятельность	Баллы	Оценивается
Выполнение упражнений теста.	0-нет прироста или спад 1 - прирост 2% 2 – прирост 4% 3 – прирост 6% 4 – прирост 8% 5 – прирост 10% и выше	<ul style="list-style-type: none"><li>• Правильность выполнения упражнения</li><li>• Соблюдение правил техники безопасности</li></ul>

*Способы фиксации учебных результатов программы:* рейтинговая система (индивидуальный суммарный числовой показатель оценивания показателей учащегося по каждой теме ДОП с фиксацией рейтинга – в 6 упражнениях от 0 до 30 баллов.

*Методы выявления результатов воспитания:* наблюдения, в ходе которых оцениваются знание норм поведения; действия, совершаемых учащимися в процессе занятий, (дисциплинированность и культура поведения, а также их отношение к выполняемым заданиям); мотивация действий и поступков. Умение сдерживать свои эмоции, достойно реагировать на критику.

*Методы выявления результатов развития:* наблюдение, в ходе которого изучается восприимчивость к усвоению знаний, направленность интересов учащихся, развитие лидерских качеств.

**Формы подведения итогов реализации программы:** публичная презентация результатов контрольных испытаний в группе следующего года обучения.

#### ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочная таблица рейтинга суммарного числового показателя учащихся, прошедших данных курс подготовки.

#### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

#### МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

#### ТАБЛИЦА СРЕДНЕВОЗРАСТНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

№	УПРАЖНЕНИЕ	6 ЛЕТ	7 ЛЕТ	8 ЛЕТ
1	Бег 10 м с ходу, с	2,1	1,96	1,90
2	Бег 30 м со старта, с	7,55	7,05	6,55
3	Прыжок в длину с места, см	98,1	106,9	116,9
4	Отжимания от пола, раз	10	14	18
5	Челночный бег 3х10м, с	11,5	10,8	10,1
6	Подъем туловища из положения лежа за 30с, раз	8	12	16

#### ***Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы***

Материально-технические условия

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ:

*Требования к помещению для учебных занятий:* спортивный зал (ул. Елецкая, 31 размером 60 м<sup>2</sup>) соответствует Санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.4.3172-14.

*Требования к оборудованию учебного процесса:* оборудованный спортивный зал, мягкое борцовское покрытие, шведская стенка, перекладины, скамейки.

*Требования к оснащению учебного процесса:* мячи, скакалки, обручи, набивные мячи, борцовские пояса.

Учебно-методическое и информационное обеспечение

#### **Список литературы**

##### ***1. Список использованной литературы:***

1 Невретдинов Ш.Т., Подливаев Б.А., Шахмурадов Ю.А. Основные направления технико-тактической и физической подготовки спортивного резерва по вольной борьбе. – Москва, ФОН, 1997.- 59с.

2. Подливаев Б.А., Григорьев А.В. Уроки вольной борьбы. Приложения. Методика тестирования физической подготовленности учащихся. – Москва, Советский спорт, 2012, - 528 с, стр. 513-521.

3. Коджаспиров Ю.Г. Методика развития силы юных борцов 9-11 лет. Спортивная борьба: ежегодник.- Москва, ФИС, 1983, стр. 24-29.

4. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. - Москва, ФИС, 1991, -234с.

5. Борьба вольная: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва – Москва, «Советский спорт», 2003. – 216с.

6. Филин В.П. Воспитание физических качеств юных спортсменов.- Москва, ФИС, 1974, - 252с.

## **2. Список литературы для педагога:**

1. Савенков Г.И. Психолого-педагогическое воздействие на человека в системе спортивной тренировки (Психологическая подготовка спортсмена). Учебное пособие для преп. ИФК.- Москва, 2001.- 114с.

2. Спортивная борьба: Отбор и планирование.- Москва, ФИС, 1984,-144с.

## **3. Список литературы для учащихся (учащихся и родителей):**

1. Пилюян Р.А. Мотивация спортивной деятельности.- Москва, ФИС, 1984.- 104с.

2. Иваницкий М.В. Анатомия человека. Москва, 1965г. – 342с.

3. Рыбалко Б.М. Силовая подготовка борца. Минск , 2001г. – 315с.

4. Полубинский В.Н., Сенько В.М. Борьба самбо. Минск, «Беларусь» 1980г.- 142с.

5. Журналы «Чемпион клуб». Москва, ЗАО «ИД Брюсова»

## **4. Интернет-сайты:**

[www.Studopedia.su](http://www.Studopedia.su)

[www.wrestrus.ru](http://www.wrestrus.ru)