

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
Домбаровского района Оренбургской области
Лагерь дневного пребывания «Чемпион»

СОГЛАСОВАНО
на методическом совете
Протокол № 4
« 11 » мая 2022 год



УТВЕРЖДЕНА
И.о. директора МБУДО ДЮСШ
С.А. Собчинский
« 11 » мая 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
КРАТКОСРОЧНАЯ ПРОГРАММА
Секция «Вольная борьба»
(возраст детей, на которых рассчитана программа от 7-15 лет)

Автор программы:
Кужербаев
Серекбай Салимович,
инструктор-методист

п. Домбаровский, 2022 г.

Пояснительная записка

«В здоровом теле - здоровый дух!»

Вольная борьба – одно из самых эффективных средств развития двигательных качеств. Не случайно дети любят этот вид спорта за ее непринужденность. На борьбе дети занимаются в спортивном зале. Наша школа работает по программе здоровья сбережения обучающихся. Регулярно проводятся соревнования по вольной борьбе на школьном, муниципальном, областном уровнях. Дети с удовольствием посещают объединение дополнительного образования, где получают навыки техники, развивают двигательные качества.

Направленность

Отделение вольная борьба, как объединение спортивной направленности, призвано способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей юных спортсменов, достижению ими уровня спортивных успехов сообразно способностям, а также улучшению их состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня физической подготовленности, профилактику вредных привычек и правонарушений.

Программа объединения дополнительного образования «Вольная борьба» рассчитана на 6 дней, занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа для детей от 7 до 15 лет.

Заниматься в объединении дополнительного образования могут все желающие в возрасте от 7 до 15 лет, для которых здоровый образ жизни – главная ценность.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодежи, являясь увлекательным спортивным видом спорта, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Актуальность программы

Борьба доступна всем, несложный инвентарь и простые правила этой увлекательного спорта покоряют многих любителей.

Выбор этого спорта определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя-преподавателя.

Очень важно, чтобы ребенок мог снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий вольной борьбой. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия спортом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, чёткости и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у борцов проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к спорту. Эти особенности создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования, направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Педагогическая целесообразность – позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Цели:

Обучающая – обучить детей технике и тактике, правилам и особенностям данного вида спорта, вопросам подготовки к единоборствам с обязательным закреплением полученных знаний на практике.

Развивающая – совершенствовать у юных спортсменов их техническое мастерство, тактическое мышление, способность анализировать ход поединка, сложившейся ситуации, развивать умение мыслить, вовлечь ребёнка в активные, популяризовать здоровый образ жизни среди обучающихся школы.

Воспитательная – воспитывать у юных спортсменов чувство патриотизма, любви к Родине, коллективизма, нравственные качества (уважительность, тактичность, ответственность, настойчивость и др.), а также эмоциональные качества личности (оптимизм, бодрость и др.).

Задачи:

- подготовка всесторонне развитых юных спортсменов и достойное представление на районных, областных соревнованиях;
- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, юных борцов, повышение их уровня физической подготовленности;
- профилактика вредных привычек и правонарушений;
- обучение технике ведения борьбы; развитие выносливости, силы, координации движений;
- воспитание воли, смелости, решительности, чувства коллективизма, взаимовыручки и взаимопомощи;
- развитие правильной осанки, обучение правильному дыханию.

Отличительные особенности.

В отличие от программы «Борьба» ДОЛ «Борцы» г.Орел, программа «Вольная борьба» предусматривает формирование у учащихся обще-учебных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций:

- **информационной** (умение анализировать, преобразовывать, применять информацию для решения проблем);
- **коммуникативной** (умение эффективно сотрудничать с другими людьми);
- **само-организационной** (умение ставить цели, планировать, ответственно относиться к здоровью, полноценно использовать личностные ресурсы);
- **самообразовательной** (готовность конструировать и осуществлять собственную образовательную траекторию, обеспечивая успешность и конкурентоспособность).

Возраст детей: 7-15 лет.

Сроки реализации: 12 ч.

Этапы реализации, их обоснование и взаимосвязь.

Формы проведения занятий различны.

1) Познавательное направление: беседы, изучение новых приёмов борьбы подвижные игры, анализ ведения учебно – тренировочных схваток;

2) Здоровье-сберегающее направление: игры на свежем воздухе, туристические походы.

Методы работы с детьми: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, проблемный, частично-поисковый, исследовательский.

Режим занятий.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа. Всего 12 часов в смену. Расписание занятий составляется с учётом требований Сан-Пин.

Формы обучения.

– Индивидуальная (каждый ребенок должен выполнить свою программу);

– Групповая (при подвижных играх, каждая группа выполняет определенное задание).

Планируемые результаты освоения учащимися программы курса «Вольная борьба».

Прогнозируемый результат:

Обучающиеся должны знать:

1. Правила ведения борьбы
2. Название и назначение каждого приёма.
3. Технику безопасности на занятиях.
4. Правила личной гигиены.

Обучающиеся должны уметь:

1. Правильно организовать ведение борьбы.
2. Пользоваться приобретенными навыками на практике.
3. Выполнять правила техники безопасности.
4. Соблюдать последовательность учебно- тренировочного процесса.
5. Выполнять самостоятельно изученные приёмы борьбы.
6. Сотрудничать со своими сверстниками, оказывать товарищу помощь, проявлять самостоятельность.

Качества личности, которые могут быть развиты у детей в результате занятий:

- трудолюбие;
- самостоятельность;
- уверенность в своих силах.

У воспитанника будут сформированы:

– интерес к новым стилям вольной борьбы, к новым способам самовыражения;

– познавательный интерес к новым способам ведения технико-тактическим действиям;

– адекватное понимание причин успешности/не успешности спортивной деятельности.

Воспитанник получит возможность для формирования:

– внутренней позиции на уровне понимания необходимости спортивной деятельности, как одного из средств самовыражения в жизни;

– выраженной познавательной мотивации;

- устойчивого интереса к новым способам познания.

Регулятивные универсальные учебные действия.

Воспитанник научится:

- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

Воспитанник получит возможность научиться:

- проявлять познавательную инициативу;
- самостоятельно находить варианты решения спортивной задачи.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

Воспитанники смогут:

- допускать существование различных вариантов выполнения поставленной спортивной задачи;
- учитывать разные мнения, стремиться к координации при выполнении коллективных задач;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться, приходить к общему решению;
- соблюдать корректность в высказываниях;
- задавать вопросы по существу;
- контролировать действия партнёра.

Воспитанник получит возможность научиться:

- учитывать разные мнения и обосновывать свою позицию;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать партнёрам в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

Познавательные универсальные учебные действия.

Воспитанник научится:

- осуществлять поиск нужной информации для выполнения спортивной задачи с использованием учебной и дополнительной литературы в открытом информационном пространстве, в т.ч. контролируемом пространстве Интернет;
- высказываться в устной форме;
- анализировать, выделять главное;
- осуществлять синтез (целое из частей);
- проводить сравнение, классификацию по разным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи;

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации в соответствии с ис-

следовательской задачей с использованием сети Интернет;

- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;

- использованию методов и приёмов спортивной деятельности в учебном процессе и повседневной жизни.

В результате занятий по предложенной программе воспитанники получают возможность:

- развивать образное мышление, воображение, фантазию, спортивное мышление, творческие способности;

- расширять знания и представления в спортивной деятельности;

- использовать ранее изученные приёмы;

- совершенствовать навыки спортивной деятельности в коллективе;

- достичь оптимального уровня развития.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является подготовка и проведение соревнований, вручение наградной атрибутики в качестве подарков.

Учебно-тематический план.

№ п/п	Дата проведения	Содержание занятий	Время
1	2022 г.	Вводное	30 мин
2	2022 г.	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.	30 мин
3	2022г.	Гигиена, закаливание, питание и режим борца.	30 мин
4	2022 г.	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.	30 мин
5	2022 г.	Моральная, психологическая и физическая подготовка борца.	30 мин
6	2022 г.	Правила соревнований по спортивной борьбе.	30 мин
7	2022 г.	Группировка при падении.	1 час
8	2022 г.	Упражнения на координацию.	30 мин
9	2022 г.	Основные стойки.	30 мин
10	2022 г.	Приемы в стойке.	1 час
11	2022 г.	Приемы в партере.	1 час
12	2022г.	Броски через бедро.	1 час
13	2022 г.	Броски «Мельница».	1 час
14	2022 г.	Тактика движения во время борьбы.	30 мин
15	2022 г.	Обманные маневры.	30 мин
16	2022г.	Тактика выхода из захвата.	30 мин
17	2022 г.	Футбол.	1 час
18	2022 г.	Эстафеты.	30 мин

Итого: 12 часов

Содержание программы занятий

Тема 1. Вводное.

Теория: Борьба – старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер борьбы у различных народов страны.

Практика: Ознакомление с позициями старта, правилах дыхания и умением распределять силы. Техника безопасности при выполнении различных обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений борца.

Бег на малые дистанции: 100 м, 200 м.

Тема 2. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.

Теория: Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

Практика: Основные акробатические упражнения. Правила самостраховки. Проведение обязательного комплекса элементарных упражнений. Бег на большие дистанции: 500 м, 1000 м.

Тема 3. Гигиена, закаливание, питание и режим борца.

Теория: Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена борца. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения. Примерная схема режима для юного борца.

Практика: Упражнения на укрепления мышечной массы спины, шеи, живота. Укрепление мышц рук и ног.

Тема 4. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.

Теория: Самоконтроль в процессе спортом. Дневник самоконтроля.

Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития борца.

Практика: Понятие «общеукрепляющие упражнения». Их роль в процессе тренировок. Выполнение разминки, выполнение расслабляющих упражнений.

Тема 5. Моральная, психологическая и физическая подготовка борца.

Теория: Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли.

Правила поведения в спортивном коллективе. Роль физических качеств в подготовке борца.

Практика: Понятие «выносливость». Упражнения на развитие выносливости. Бег на длинные дистанции. Постепенное повышение нагрузки при

приседаниях, отжиманиях.

Тема 6. Правила соревнований по спортивной борьбе.

Теория: Проведение соревнований по игровым комплексам по правилам мини-борьба.

Оценка технических действий и определение победителя. Разрешенные и запрещенные действия.

Практика: Упражнения на укрепления мышц ног и спины. Их комбинирование. Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивание в длину из полного приседа, упражнения с прыгалкой. Упражнения для спины: наклоны, вращающие движения, поднимания штанги.

Тема 7. Группировка при падении.

Теория: Техника безопасности при падении.

Практика: Отработка способов группировки при падении.

Тема 8. Упражнения на координацию.

Теория: Значимость развития координации. Упражнения, помогающие развить координацию движений.

Практика: Игровые упражнения, развивающие координацию.

Тема 9. Основные стойки.

Теория: Ознакомление с основными стойками в борьбе.

Практика: Отработка основных стоек.

Тема 10. Приемы в стойке.

Теория: Изучение основных приемов выполняемых в стойке.

Практика: Практическое изучение и отработка приемов в стойке.

Тема 11. Приемы в партере.

Теория: Изучение основных приемов в партере.

Практика: Практическое изучение и отработка приемов в партере.

Тема 12. Броски через бедро.

Теория: Поэтапный разбор броска через бедро.

Практика: Практическое освоение броска через бедро.

Тема 13. Броски «мельница».

Теория: Поэтапный разбор броска «мельница».

Практика: Практическое освоение броска «мельница».

Тема 14. Тактика движения во время борьбы.

Теория: Изучение моделей тактического движения во время борьбы.

Практика: Отработка разных моделей движения во время борьбы.

Тема 15. Обманные маневры.

Теория: Изучение маневров способных отвлечь внимание противника.

Практика: Отработка обманных манёвров.

Тема 16. Тактика выхода из захвата.

Теория: Изучение моделей выхода из захвата. Повторение техники безопасности во время борьбы.

Практика: Отработка приемов помогающих освободиться от захвата.

Тема 17 Футбол.

Теория: Понятие о спортивной технике. Классификация и терминология технических приемов. Основные правила.

Практика: Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем: движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево). Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Тема 18. Эстафеты.

Теория: Классификация эстафет. Основные правила. Навыки, которые развивает эстафетная игра.

Практика: Проведение эстафетных игр с эстафетной палочкой, с мячом, с обручем, с кеглями.

Методическое обеспечение

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка юных футболистов органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической, игровой) и проводится в ходе занятий.

Для воспитания игровой дисциплины на установке инструктор должен четко сформулировать игровое задание каждому футболисту. На разборе прошедшей игры оценивается степень выполнения игрового задания и соблюдение каждым спортсменом игровой дисциплины.

Развитие процессов восприятия.

Умение ориентироваться в сложной игровой обстановке – важнее качество футболиста. Во многом оно зависит от зрительного восприятия: периферического и глубинного зрения.

Развитие внимания.

В сложных и быстро меняющихся игровых ситуациях футболист одновременно воспринимает большое количество различных объектов. Концентрация внимания на наиболее важных объектах является его интенсивностью, а умению противостоять действию различных сбивающих факторов – его устойчивостью.

Развитие оперативно-тактического мышления.

Тактическое мышление развивается с помощью игровых упражнений, моделирующих различные по сложности ситуации, а также во время практических занятий.

Восстановительные средства и мероприятия.

В современном футболе проблема восстановления работоспособности приобретает особо важное значение.

Медико-биологические мероприятия включают в себя питание, витаминизацию, фармакологические препараты, физиотерапевтические средства.

Рациональное питание – одно из средств восстановления работоспособности. Оно должно быть калорийным, разнообразным, полноценным, с оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов.

Медико-биологические мероприятия включают в себя питание, витаминизацию.

Гигиенические средства восстановления обстоятельно разработаны и представлены в соответствующих нормативных положениях. К ним относятся: требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. В футболе чрезвычайно важно, значение имеет обязательно соблюдение гигиенических требований к местам занятий, помещениям для отдыха и инвентарю (температура, вентиляция, освещенность, качества футбольной площадки).

Список литературы

1. Джапоралиев В.Т. Индивидуализация тактической подготовки спортсменов в связи с особенностями соревновательной деятельности: Автореф. дис.... канд.пед.наук. – М., 1983.– 22 с.
2. Котиков А.Н. Биомеханики физических упражнений. – М., ФиС. – 1986.– 237с.
3. Купрешивили О.М. Объем технических действий у борцов у различных квалификаций // Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1974. – С 35–36
4. Калмыков С.В. Индивидуальность в спорте. – Улан–Удэ.: Бурят. К.Н. издательство 1989.– 144 с.
5. Калмыков С.В. Основные индивидуализации подготовки единоборцов. – Улан–Удэ, Бурят. К.Н. издательство 1994.– 151с.
6. Ленц А.Н., Громыко В.В. повышение эффективности учебно–тренировочной схватки // Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1973. – С 8–
7. Миндиашвили Д.Г. Контратакующие действия в вольной борьбе. – Красноярск., 1985. – 274 с.
8. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС,1977. – 271 с.
22
9. Миндиашвили Д.Г., Завьявлов А.И. Энциклопедия приемов вольной борьбы. Красноярск: Институт Спортивных Единоборств им. И. Ярыгина Красноярского Госпедиверситета., 1998. – 236 с.
10. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры // Учебник. – М., ФиС, – 1991.–321с.
11. Новиков А.А., Олеиник В.Г., Каргин Н.Н. Моделирование спортивной борьбы // Спортивная борьба: Ежегодник. – 1981. – С 62 – 65.
12. Новиков А.А. Методология технико–тактического мастерства спортсменов (на примере борьбы). – М., Улан–Удэ: изд. БГУ. – 1998. – 220с.
13. Рыбалко Б.М., Кочурко Е.И., Медведь. А.В. Анализ некоторых кинематических характеристик технических действий и факторов, влияющих на них // Спортивная борьба: Ежегодник. – М.: 1974. – С 36–38.
14. Сеченов И.И. Очерк рабочих движений человека. – М., 1981.–251с.
- 15 Подливаев Б.А. Миндиашвили Д.Г., Грузных Г.М., Купцов А.П., Громыко В.В., Лукичева А.Ю. 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. – 216с.