

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества «Олимп» Приволжского района г. Казани

Казан шәһәре Идел буе районның «Олимп» балалар ижаты үзәге»  
өстәмә белем муниципаль бюджет учреждениесе

Принята на заседании  
Педагогического Совета  
МБУДО ЦДТ «Олимп»  
Протокол № 1  
от «24» 08 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУДО ЦДТ «Олимп»  
А.Г. Бариева

Приказ № 174/2  
от «09» 09 2021 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
*физкультурно-спортивной направленности*  
**«ВОЛЬНАЯ БОРЬБА-ОТАРЫ»**

Возраст учащихся: 7-11 лет

Срок реализации программы: 3 года

*Автор-составитель программы:  
Минвалеева Лия Фаргатовна,  
педагог дополнительного образования*

г. Казань, 2020

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |    |
|---|----|
| Информационная карта образовательной программы.....   | 3  |
| 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....  | 4  |
| 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ИЗУЧЕНИЯ МАТЕРИАЛА ПО ПРОГРАММЕ «ВОЛЬНАЯ БОРЬБА-ОТАРЫ» .....  | 10 |
| 3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ИЗУЧЕНИЯ МАТЕРИАЛА ПО ПРОГРАММЕ «ВОЛЬНАЯ БОРЬБА-ОТАРЫ» .....                                | 11 |
| 3.1. Учебно-тематический план программы 1-го года обучения .....  | 11 |
| 3.2. Учебно-тематический план программы 2-го года обучения .....  | 12 |
| 3.3. Учебно-тематический план программы 3-го года обучения .....  | 13 |
| 4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «ВОЛЬНАЯ БОРЬБА-ОТАРЫ» .....  | 15 |
| 4.1. Содержание программы 1-го года обучения .....  | 15 |
| 4.2. Содержание программы 2-го года обучения .....  | 15 |
| 4.3. Содержание программы 3-го года обучения .....  | 16 |
| 5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ИЗУЧЕНИЯ МАТЕРИАЛА ПО ПРОГРАММЕ «ВОЛЬНАЯ БОРЬБА-ОТАРЫ» .....                              | 18 |
| 5.1. Календарный учебный график 1-го года обучения .....  | 18 |
| 5.2. Календарный учебный график 2-го года обучения .....  | 23 |
| 5.3. Календарный учебный график 3-го года обучения .....  | 30 |
| 6. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ .....   | 36 |
| 6.1. Нормативные требования по ОФП, СФП и технической подготовке для учащихся по программе «Вольная борьба-отары» ..... | 36 |
| 6.1.1. Текущие нормативные требования (Декабрь) .....   | 36 |
| 6.1.2. Итоговые нормативные требования (Май) .....  | 37 |
| 7. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ «ВОЛЬНАЯ БОРЬБА-ОТАРЫ».....   | 38 |
| 7.1. Обеспечение программы методической продукцией .....  | 40 |
| 7.2. Методы обучения, используемые при реализации программы .....   | 40 |
| 8. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «ВОЛЬНАЯ БОРЬБА-ОТАРЫ» .....  | 42 |
| 9. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ .....   | 43 |

## Информационная карта образовательной программы

|     |  |   |
|-----|--|---|
| 1   | Образовательная организация                                  | Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования<br>«Центр детского творчества «Олимп»<br>Приволжского района г. Казани   |
| 2   | Полное название программы                                    | <b>Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Вольная борьба-Отары»</b>  |
| 3   | Направленность программы                                     | Физкультурно-спортивная   |
| 4   | Сведения о разработчиках                                     |   |
| 4.1 | Ф.И.О., должность  | Минвалеева Лия Фаргатовна<br>педагог дополнительного образования  |
| 5   | Сведения о программе   |   |
| 5.1 | Срок реализации  | 3 года  |
| 5.2 | Возраст учащихся   | 7–11 лет  |
| 5.3 | Характеристика программы<br>-тип программы<br>-вид программы | - Модифицированная<br>- Однопрофильная  |
| 5.4 | Цель программы   | Основная цель образовательной программы «Вольная борьба-Отары»: создание условий для развития способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития, самосовершенствования, формировании личности у юношей и девушек в процессе овладения спортивной борьбой.   |
| 6   | Формы и методы образовательной деятельности                  | <i>Формы обучения</i> – групповая, индивидуальная.<br><i>Методы обучения:</i><br>- словесные (беседа, объяснение);<br>- наглядные (схемы, образцы, рисунки, презентации);<br>- практические - физические упражнения;<br>- игровой и соревновательный;<br>- самостоятельная работа учащихся.<br>Представленные методы используются комплексно.   |
| 7   | Формы мониторинга результативности                           | - мониторинг достижений учащихся (листы, протоколы мониторинга);<br>- портфолио достижений учащихся;<br>- участие в соревнованиях и турнирах.   |
| 8   | Результативность реализации программы                        | В качестве показателей результативности реализации программы рассматриваться участие учащихся в:<br>- спортивных праздниках, конкурсах;<br>- соревнованиях местного, районного, городского и республиканского уровней;<br>- контрольных (нормативных) испытаниях и упражнениях (проводятся в течение всего учебного года 2 раза - в конце первого полугодия - в декабре и в конце второго полугодия - в мае). |
| 9   | Дата утверждения и последней корректировки программы         | 01.09.2021  |
| 10  | Рецензенты   | Программно-экспертная комиссия МБУДО ЦДТ «Олимп»  |

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Вольная борьба-отары» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа является начальной, т.е. предполагает ознакомление и изучение учащимися основных двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, укрепление здоровья. Программа «Вольная борьба-отары» является модифицированной, составлена для Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества «Олимп» (МБУДО ЦДТ «Олимп») Приволжского района города Казани, разработана на основании существующих нормативных документов учреждений дополнительного образования по физической культуре, Программы развития Центра «Разноцветный мир Олимпограда», Программы «Альтернатива» по пропаганде здорового образа жизни и профилактике асоциальных явлений в среде обучающихся.

Программа соответствует закону РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012, Постановлению Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. №41 «Об утверждении САНПИН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Приказу Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Примерным требованиям к программам дополнительного образования детей от 11.12.2006г. №06-1844.

В основу программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, учреждений дополнительного образования, программ общеобразовательных учреждений «Физическое воспитание учащихся 1-11 классов» (*рекомендованы Главным управлением развития общего среднего образования Министерства образования Российской Федерации, 1996 год*) и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

### **Новизна и оригинальность программы «Вольная борьба-отары»:**

- в изменении структуры, согласно требованиям к дополнительным образовательным программам;
- в обновлении содержания, включающего современный стиль вольной борьбы;
- в использовании компьютерных технологий на тренировках, что позволяет модифицировать тренировочный процесс и гарантирует большую эффективность в достижении результата. А также повысить информационную насыщенность тренировки, выйти за рамки тренировочного процесса, дополнить и укрепить содержание тренировок;
- формирование личных качеств ребенка (общительность, сила воли, целеустремленность, самостоятельность, решительность).

**Актуальность** программы обусловлена необходимостью сохранения и укрепления здоровья, формирования навыков ЗОЖ у детей и подростков.

В детском и подростковом возрасте не задумываешься о своём здоровье, но, понимая важность сохранения и укрепления его надо говорить о здоровом образе жизни уже сейчас. Прививать устойчивые навыки сбережения здоровья, так как состояние здоровья подрастающего поколения вызывает большую тревогу.

Программа «Вольная борьба-отары» поможет детям и подросткам адаптироваться к различным условиям жизнедеятельности и сформирует интерес к занятиям спортом.

### **Педагогическая целесообразность 3-летней программы «Вольная борьба-отары»**

В основе программы лежит идея формирования положительной мотивации к занятиям спортом, создания условий для реализации спортивного потенциала детей, организация занятости подростков в вечернее время, с целью изолирования их от негативного влияния улицы. Вольная борьба как и во многих других видах спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному. 3-летний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и уровню подготовленности.

**Основная цель образовательной программы «Вольная борьба-отары»:** создание условий для развития способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития, самосовершенствования, формировании личности у юношей и девушек в процессе овладения спортивной борьбой.

Исходя из заданной цели, сформированы следующие **задачи:**

#### **Обучающие:**

- познакомить с основными движениями и правилами борьбы;
- познакомить с теоретическими основами техники и тактики вольной борьбы;
- сформировать навыки ведения схватки;
- обучить технике и тактике вольной борьбы.

#### **Развивающие:**

- развить умение оценивать правильность выполнения своих действий;
- развить основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию;
- развить познавательную активность и интерес к занятиям вольной борьбой и спортом в целом.

#### **Воспитательные:**

- воспитать устойчивый интерес к систематическим занятиям вольной борьбой;
- воспитывать морально-волевые качества у юных спортсменов.

**Сроки реализации программы.** Программа рассчитана на 3 года обучения. Возраст учащихся по программе 12-17 лет. В объединение принимаются учащиеся, прошедшие начальный этап обучения по программе «Вольная борьба-Отары», а также все желающие, имеющие на момент зачисления соответствующий программе уровень овладения баскетбольными знаниями, двигательными умениями и навыками, уровень физического развития и двигательной подготовленности. Набор производится, начиная с мая до 10 сентября текущего года. В течение учебного года возможен добор и отчисление отдельных учащихся.

В целях рациональной организации образовательного процесса, в соответствии с целями коллектива учреждения, осуществления действенного управления его эффективностью, создания приемлемых условий для обучения и воспитания учащихся и работы сотрудников учреждения, получения ожидаемых результатов организация образовательного процесса осуществляется следующим образом:

- продолжительность учебного года с 1 сентября по 31 мая;
- занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа (недельная нагрузка 6 часов);
- годовая нагрузка – 216 часов;
- минимальное количество учащихся в группе 12-15 чел.

### **Формы и режим занятий.**

В качестве *основного принципа* организации учебно-воспитательного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование (особенно в первый год обучения) специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути занятий вольной борьбой, с позиций возникающих и создающихся в ходе

занятий, ситуаций. В этом случае учебный процесс строится с учетом естественных и постепенных повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям вольной борьбой.

**Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:**

- групповые занятия комплексного характера:
- образовательные;
- коррекционно-развивающие;
- оздоровительные;
- физкультурные;
- рекреационные.
- работа по индивидуальным планам, медицинский контроль, участие в соревнованиях;
- дистанционная форма обучения - осуществляется при необходимости при помощи платформы ZOOM, почтовых сервисов, мессенджера WhatsApp, социальных сетей «В Контакте» и «Instagram».

**Учебный материал** программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки: теоретическую, физическую, технико-тактическую и соревновательную. Указанные разделы Программы взаимосвязаны и предполагают воспитание гармонически развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности.

**Ознакомление с изучаемым навыком и первичное овладение им.** Обучение новому техническому приему или тактическому действию начинается с создания представления о нем. С этой целью учащимся объясняют назначение определенного приема, движения и показывают его. Одновременно акцентируется внимание на наиболее важных деталях движения (действия). Для создания представления о техническом приеме и тактическом действии используются специальные схемы. Важно, чтобы учащиеся поняли, осмыслили изучаемый материал. После объяснения и показа следует первичное выполнение под наблюдением педагога. Здесь очень важно осознать движение и самостоятельно контролировать его. Первые упражнения выполняются в простейших условиях, затем условия усложняются и учащимся предоставляется возможность для развития самостоятельности. Как только осваивается общая схема изучаемого движения, переходят к его совершенствованию.

**Совершенствование двигательных навыков** осуществляется в ходе многократных повторений, в результате которых движения становятся более правильными, экономичными. Двигательный навык должен быть доведен до известной степени автоматизма, чтобы в процессе поединка разгрузить сознание для решения тактических задач.

**Формы организации детей.**

В процессе проведения занятия применяются следующие формы организации детей: групповая, индивидуальная, работа в парах.

- Групповая форма чаще всего используется в занятиях с начинающими, при решении задач физической подготовки, изучении техники и основ тактики. Педагог проводит занятие одновременно со всей группой, давая общие упражнения для всех учащихся.
- Индивидуальная форма и работа в парах используется в тех случаях, когда отдельные учащиеся отстают в физической, тактической, технической подготовке. Педагог определяет слабые места в подготовке учащихся и дает им индивидуальные задания, которые выполняются во время занятия.

**Основополагающие принципы, реализуемые программой:**

Коллективное воспитание- проявляющийся во взаимодействии детей и взрослых в процессе совместного решения задач по формированию у учащихся опыта самопознания, самоопределения, самореализации, совместного творчества.

Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки,

воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки. Учащиеся распределяются на учебные группы по возрасту и полу. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы.

#### **Планируемые результаты освоения программы:**

- ✓ Сохранность контингента учащихся - 90%;
- ✓ Выполнение контрольных нормативов 95% учащихся;
- ✓ 30 % учащихся привлечены к работе по проведению традиционных мероприятий МБУ ДО ЦДТ «Олимп»;
- ✓ 50% учащихся участвуют в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня;
- ✓ 60% учащихся овладели навыками инструкторско-судейской практики;
- ✓ 90% учащихся успешно перешли на следующую ступень обучения по программе;
- ✓ Динамика спортивных личных достижений в выбранном виде спорта - у 95% учащихся;

#### **Ожидаемые результаты после 1-го года обучения**

- первоначальные понятия о технике и тактике вольной борьбы;
- основные виды движений и правила их выполнения;
- основные виды стоек и схваток единоборств;
- контроль динамики, стабильности спортивных результатов по различным критериям и показателям;
- специальную терминологию;
- понимание здорового образа жизни;
- основы внутренней мотивации к занятиям вольной борьбой;
- основы моральных качеств борца, дисциплинированность.
- основные правила проведения соревнований;
- выполнять физические, акробатические упражнения для развития, упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения для развития специальной выносливости, ловкости;
- выполнять основные виды стоек и схваток единоборств;
- выполнять общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения с учетом индивидуальных особенностей;
- выполнять запланированные тренировочные и соревновательные нагрузки;
- взаимодействовать в учебной и игровой деятельности.

#### **Ожидаемые результаты после 2-го года обучения**

- улучшат общую физическую подготовку;
- освоят упражнения СФП;

- ознакомятся с азами технико-тактической подготовки;
- приобретут знания о правилах техники безопасности и пожарной безопасности во время занятий по вольной борьбе;
- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;
- уметь дать оценки техническому действию.
- уметь судить схватку
- основы культуры общения и поведения в спортивном коллективе;
- чувство уверенности и самореализации в обществе;
- умение самостоятельно выполнять поставленные задачи, выполнять физические, акробатические упражнения для развития, упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения для развития специальной выносливости, ловкости;
- выполнять основные виды стоек и схваток единоборств;
- выполнять общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения с учетом индивидуальных особенностей;
- выполнять приемы повышенной сложности;
- выполнять акробатические упражнения для развития координации;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности
- умение оценивать правильность выполнения своих действий
- уметь выполнять правильные тактические действия на чувства темпа и ритма, координацию движения.

#### **Ожидаемые результаты после 3-го года обучения**

- умение находить наиболее эффективные способы решения;
- понимание причин своего успеха и не успеха;
- основные технико-тактические действия в основных видах стоек и схваток;
- проявлять инициативу в спортивно-оздоровительных мероприятиях, соревнованиях по вольной борьбе
- технику комбинирования приемов во время схваток и стоек;
- технико-тактические действия в условиях ведения поединков с разными соперниками;
- систему проведения соревнований.
- умение оценивать правильность выполнения своих действий;
- умение вносить необходимые коррективы в действие;
- умение формулировать собственное мнение;
- познавательная активность и интерес к занятиям спортом.

#### **Способы проверки реализации образовательной программы:**

- повседневное систематическое наблюдение (текущий мониторинг);
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Мониторинг реализации программы осуществляется два раза в год (в середине и в конце учебного года). Результатом наиболее успешного освоения образовательной программы является присвоение спортивного разряда.

#### **Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:**

- соревнования местного, районного, городского и республиканского уровней.

- контрольные (нормативные) испытания и упражнения (проводятся в течение всего учебного года 2 раза - в конце первого полугодия - в декабре и в конце второго полугодия - в мае).

**Формы и способы фиксации результатов:**

- мониторинг достижений учащихся (листы, протоколы мониторинга);
- личная книжка спортсмена.

**2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ИЗУЧЕНИЯ МАТЕРИАЛА ПО ПРОГРАММЕ  
«ВОЛЬНАЯ БОРЬБА-ОТАРЫ»**

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Раздел программы</b>  | <b>1 год<br/>обучения<br/>(кол-во<br/>часов)</b> | <b>2 год<br/>обучения<br/>(кол-во<br/>часов)</b> | <b>3 год<br/>обучения<br/>(кол-во<br/>часов)</b> |
|------------------|--|--|--|--|
| 1                | Теоретическая подготовка (организация учебно-воспитательного процесса) | 8  | 8  | 8  |
| 2                | Общая физическая подготовка  | 36   | 18   | 28   |
| 3                | Специальная физическая подготовка                                      | 32   | 24   | 24   |
| 4                | Техническая подготовка   | 32   | 34   | 24   |
| 5                | Тактическая подготовка   | 32   | 34   | 28   |
| 6                | Контрольные соревнования   | -  | 14   | 20   |
| 7                | Судейская практика   | -  | 4  | 4  |
| 8                | Контрольно-переводные испытания  | 12   | 8  | 8  |
|                  | <b>ИТОГО</b>   | <b>144</b>                                       | <b>144</b>                                       | <b>144</b>                                       |