

**Администрация городского округа «Город Калининград»
комитет по образованию
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Калининграда детский сад № 59**

Рассмотрена на заседании
Педагогического совета
от 30.08.2024 г.
Протокол № 1
от 30.08.2024 г.

Утверждена
приказом заведующего
МАДОУ д/с № 59
О. В. Мех
№ 215-о от 30.08.2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Вольная борьба»**

Возраст обучающихся: 4-7 лет
Срок реализации: 10 месяцев

Автор программы:
педагог дополнительного образования
Ауга Артем Олегович
г. Калининград

г. Калининград, 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Описание предмета, дисциплины, которому посвящена программа

Занятия по вольной борьбе проводятся среди детей разного возраста. Такая форма организации занятий помогает развивать у детей необходимые коммуникативные навыки. Старшие дети выступают в роли наставников, помощников, образца действий. Дети более младшего возраста знакомятся с опытом более старших детей, учатся подражать, развивается чувство уважения к старшим. На занятиях вольной борьбой у детей развивают физические качества, дети знакомятся с тактикой и приемами ведения борьбы. Занятия по освоению теоретического материала проводятся в виде бесед, пояснений на практических и теоретических занятиях. Практический материал изучается на учебно-тренировочных занятиях, проводимых в форме групповых занятий.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

Ведущая идея программы – создание условий для формирования и развития физически и духовно развитой личности ребенка.

Специальная физическая подготовка является продолжением общей физической подготовки со специализированным развитием физических качеств и навыков, необходимых в вольной борьбе. Задачей специальной физической подготовки юных борцов является развитие определенных физических качеств и навыков, способствующих достижению высоких результатов. Специальная физическая подготовка может быть полноценной только на хорошей базе общей физической подготовки.

СФП развивает группы мышц, выполняющих основную нагрузку в борцовских упражнениях, повышает выносливость к статическим напряжениям, возникающим при выполнении различных приемов при борьбе, устраняет недостатки физического развития, мешающие правильному выполнению отдельных элементов техники и тактики борьбы.

Задачи по специальной физической подготовке решаются как средствами специально-подготовительных упражнений, так и средствами подводящих упражнений.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы

Строевые упражнения: Общее понятие о строе и командах. Рапорт. Приветствие. Расчет на месте. Повороты на месте и в движении. Перестроение. Остановка во время движения шагом и бегом. Изменение скорости движения, изменение направления и т.д.

Гимнастика – Упражнения на снарядах, в равновесии. Приседания и прыжки на одной ноге и на обеих. Повороты на 90°-360°. Упражнения в упоре лежа. Подъемы из виса в упор (силой переворотом, разгибом, махом вперед и назад). Угол. Лазание на канат различными способами, на скорость. Опорные прыжки с разбега согнув ноги, прогнувшись, ноги врозь.

Акробатика: Кувырки вперед, назад, вперед-назад. Кувырки назад с переходом в стойку на руках; полет-кувырок в длину, в высоту, через препятствие (мешок, веревочку). Парные кувырки вперед, назад и вперед-назад. Стойка на голове и руках. Перевороты боком, вперед, назад. Подъем разгибом из положения лежа на спине. Кувырок вперед и подъем разгибом.

Л/атлетика: Бег на короткие дистанции (30,60 и 100м.); эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега и с места. Метание.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Вольная борьба» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Уровень освоения программы ознакомительный.

Актуальность образовательной программы.

Начинающему борцу при освоении навыков ведения единоборства предпочтительна игровая форма подачи учебного материала, который содержит тактические элементы поединка и строится на базе определенных комплексов технических действий. На первых порах необходимо усвоить всю палитру ведения единоборства, основные способы захватов, освобождения от них и способы тактической подготовки (теснение, выведения из равновесия, маневрирование) с целью завоевать предпочтительную позицию для успешного проведения технических действий.

Творческое использование игрового материала позволяет охватить процесс начального постепенного овладения тактикой вольной борьбы, начиная с ее элементов и кончая поединком в реальной схватке. Указанный подход благоприятно воздействует выявлению способных детей, делает учебный процесс более плодотворным и эмоциональным.

Педагогическая целесообразность образовательной программы: в ходе освоения программы у детей будет развиваться координация движений, двигательные навыки, улучшится общая физическая подготовка, появится чувство уверенности в своих силах и возможностях.

Практическая значимость образовательной программы заключается в развитии высоко духовной, нравственной и патриотичной личности мальчика – будущего мужчины, физически и духовно способного прийти на помощь нуждающимся и защитить самого себя.

Принципы отбора содержания образовательной программы:

- принцип наглядности – предполагает использование наглядного материала (наглядных картинок, материала, оборудования, образца), которые позволяют увидеть образец действий, понять принцип действий);
- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип доступности – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих возрасту и индивидуальным способностям детей;
- принцип постепенного повышения требований – предполагает определенную методическую последовательность в освоении элементов.

Отличительные особенности образовательной программы.

В ходе освоения программы происходит моральная, интеллектуальная и специальная психическая подготовка. Нормы поведения в общественной и личной жизни, труде (учебе), спортивной деятельности. Моральные качества: добросовестное отношение к труду, трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость, умение преодолевать трудности, коллективные навыки работы, чувство ответственности за свои действия, взаимопомощь, выручка, высокая сознательность, организованность, дисциплинированность, уважение к товарищам и другие жизненно необходимые качества. Преданность Родине.

Происходит интеллектуальное развитие спортсмена, связь интеллектуальной подготовки с остальными видами спортивной подготовки борца.

Цель образовательной программы: приобщение детей к спорту и активному образу жизни средствами вольной борьбы.

Задачи образовательной программы:

- образовательные: привлечение детей к занятиям физической культуры и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивной борьбы, подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы;
- развивающие: развитие физических качеств, представлений о вольной борьбе, как о виде спорта;
- воспитательные: воспитание стремления к здоровому и активному образу жизни, стремления помогать нуждающимся, заботиться о младших.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа является разновозрастной и предназначена для детей от 4 до 7 лет.

Особенности организации образовательного процесса

Набор детей в объединение – свободный, с учётом желания ребёнка. Программа объединения предусматривает групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп 8-20 человек.

Форма обучения - очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 80 часов. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 20-30 минут.

Объем и срок освоения образовательной программы:

Срок освоения программы 10 месяцев.

На полное освоение программы требуется 80 часов.

Аудиторная нагрузка составляет 72 часа, внеаудиторная – 8 часов. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа реализуется в течение 10 месяцев, включая каникулярное время, и делится на учебный год с 1 сентября по 31 мая (аудиторные занятия) и летний период с 1 июня по 30 июня (внеаудиторные занятия).

Основные методы обучения

Каждое занятие содержит теоретическую часть и практическую работу по закреплению пройденного материала.

Каждое занятие условно разбивается на 3 части, которые составляют в комплексе целостное занятие:

Первая часть включает в себя организационные моменты, изложение нового материала, инструктаж, планирование и распределений заданий для каждого обучающегося на данное занятие.

Вторая часть – практическая работа обучающихся, в которой происходит закрепление теоретического материала, отрабатываются навыки и приемы, формируются успешные способы деятельности.

Третья часть посвящена анализу проделанной работы и подведению итогов, в которой используются творческие задания, что мотивирует обучающихся на дальнейшее развитие. В ходе реализации программы используются следующие методы:

- наглядный (показ педагога, просмотр видеосюжетов);
- словесный (объяснение инструкций, терминов, команд, беседы);
- практический (занятия, конкурс, открытые занятия для родителей).

Планируемые результаты

В работе над программой обучающиеся получают не только новые знания, но также надпредметные компетенции: умение работать в паре, в команде, способность анализировать свои действия и исправлять свои ошибки самостоятельно.

В результате освоения программы дети:

1. Познакомятся с элементами и тактикой вольной борьбы;
2. Научатся соблюдать технику безопасности;
3. Освоят общую физическую подготовку в соответствии с возрастом;
4. У детей улучшится координация движений;
5. У детей будут развиваться нравственные качества;

Механизм оценивания образовательных результатов

Применяется педагогическая диагностика. Отслеживаются: ребенок

- реагирует умеет действовать по образцу;
- ребенок координированно выполняет простые элементы и связки;
- ребенок проявляет интерес к импровизации под музыку;
- ребенок понимает инструкции педагога и с удовольствием участвует в занятиях;
- ребенок умеет взаимодействовать с другими детьми во время занятий и при выполнении упражнений.

Оценка осуществляется по 5-балльной системе педагогом.

Уровень теоретических и практических знаний.

Низкий уровень. Обучающийся знает фрагментарно изученный материал, требуется помощь и контроль педагога в выполнении заданий.

Средний уровень. Обучающийся знает изученный материал, но требуется помощь педагога в отдельных заданиях.

Высокий уровень. Обучающийся способен самостоятельно четко и безопасно выполнить акробатические движения.

0-1 до 2 баллов выставляется - «ребенок имеет затруднения при выполнении заданий»;

от 3 баллов – «ребенок справляется с заданием с помощью педагога»;

от 4 до 5 баллов – «ребенок самостоятельно справляется с заданием».

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

педагогическая диагностика, открытые занятия, соревнования, выступления.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией

общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
 - вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
 - формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни;
- дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

1) Материально-технические условия реализации образовательной программы

Маты.

Ноутбук.

Музыкальный центр.

2) Учебно-методическое и информационное обеспечение

Спортивный зал, соответствующий санитарным нормам СанПин.

Предметно-пространственная среда (наглядные пособия, атрибуты, видеоролики,).

Информационные материалы на сайте, посвященные данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

3) Кадровые условия

Педагог дополнительного образования.

4) Оценочные и методические материалы

Вся оценочная система делится на три уровня сложности:

Первый уровень: обучающийся может с помощью педагога ответить на общие вопросы, поднимаемые за период обучения, построить и объяснить принцип действий.

Второй уровень: обучающийся отвечает на все вопросы, поднимаемые за период обучения, может самостоятельно построить принцип действий.

Третий уровень: обучающийся отвечает на все вопросы, может самостоятельно построить принцип действий при выполнении заданий, проявляет инициативу при выполнении задания, вносит свои предложения.

Учебно-тематический план

№	Разделы программы, темы	Количество часов			Формы аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
ОФП		35			
1	Техника безопасности на занятиях по	5	0,5	4,5	Разминка, упражнения, отслеживание

	вольной борьбе				результатов
2	Общие сведения об истории развития вольной борьбы, национальной борьбы.	3	0,5	2,5	Разминка, упражнения, отслеживание результатов -
3	Общая и специальная физическая подготовка.	10	0,5	9,5	Разминка, упражнения, отслеживание результатов
4	Основы техники вольной борьбы	17	1	16	Разминка, упражнения, отслеживание результатов
Специальная физическая подготовка		37			
5	Правила соревнований	3	1	3	Упражнения , беседа
6	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы	27	2	25	Наблюдение за выполнением отдельных элементов и в связке
7	Психологическая подготовка	2	0,5	1,5	Разминка, упражнения, отслеживание результатов
8	Участие в соревнованиях	3	-	3	Разминка, упражнения, отслеживание результатов
9	Открытые занятия	2	-	2	Разминка, упражнения, отслеживание результатов
	Итого аудиторных занятий за учебный год	72			
	Летний период (внеаудиторные занятия) Закрепления полученных навыков,	8	-	8	Упражнения, контрольные задания, соревнования

	соревнования, ОФП				
	Итого:	80	6	74	

Содержание образовательной программы

Раздел №1. ОФП (общая физическая подготовка).

Тема №1. Техника безопасности на занятиях по вольной борьбе

- 1) Беседа по технике безопасности.
- 2) Знакомство с направлением Вольная борьба
- 3) Просмотр видео сюжета.
- 4) Разминка.
- 5) Контрольные диагностические упражнения.

Тема № 2. Общая и специальная физическая подготовка.

- 1) Разминка.
- 2) Упражнения.
- 3) Упражнения на растяжку, развитие гибкости.
- 4) Упражнения на развитие мышечного тонуса.
- 5) Контрольные задания.

Тема № 3. Общая и специальная физическая подготовка.

- 1) Разминка.
- 2) Упражнения (отжимания, приседания, пресс, прыжки, повороты, кувырки)
- 3) Контрольные упражнения, закрепление навыков.

Тема № 4. Основы техники вольной борьбы

- 1) Разминка.
- 2) Обсуждение правил.
- 3) Упражнения.
- 4) Закрепление полученных навыков.

Раздел № 2. Специальная физическая подготовка

Тема № 5. Правила соревнований

- 1) Разминка.
- 2) Объяснения педагога.
- 3) Показ педагога, действие по примеру.
- 4) Выполнение практических заданий (упражнений, элементов).
- 5) Закрепление полученных навыков.

Тема № 6. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы

- 1) Разминка.
- 2) Объяснение техники безопасности.
- 3) Повторение правил выполнения отдельных упражнений, элементов
- 4) Поединки.
- 5) Закрепление полученных навыков

Тема № 7. Психологическая подготовка

- 1) Разминка.
- 2) Повторение упражнений.
- 3) Повторение базовых элементов.
- 4) Работа над ошибками.

5) Поединки

Тема № 8. Участие в соревнованиях

- 1) Разминка.
- 2) Повторение.
- 3) Поединки.
- 4) Соревнования.

Тема № 9. Открытые занятия

- 1) Разминка.
- 2) ОФП.
- 3) Выполнение отдельных элементов, упражнений.
- 4) Практические задания.

Тема № 10. Летний период (внеаудиторные занятия)

- 1) ОФП.
- 2) Поединки.
- 3) Соревнования.

Календарный учебный график

1. Календарный год включает в себя каникулярное время и делится на учебный год с 16 сентября по 31 мая (аудиторные занятия) и летний период с 1 июня по 30 июня (внеаудиторные занятия).

2. Продолжительность учебного года в МАДОУ д/с № 59

Начало учебного года - 16 сентября

Окончание учебного года – 31 мая

Продолжительность учебного года (аудиторные занятия) – 36 недель

3. Продолжительность летнего периода

Начало периода - 1 июня

Окончание периода – 30 июня

Продолжительность летнего периода (внеаудиторные занятия) – 4 недели

4. Комплектование групп – с 1 сентября по 16 сентября т.г.

5. Календарь аудиторных и внеаудиторных занятий

Периоды	Даты	Количество недель
1 полугодие	16.09 -31.12	16
Промежуточная диагностика	16.09 -20.09	-
Зимние праздники	01.01 -10.01	2
2 полугодие	11.01 -31.05	20
Итоговая диагностика	25.05 -31.05	-
Всего аудиторных недель	-	36
Летний период	01.06 – 30.06	4
Всего внеаудиторных недель	-	4

6. Объем образовательной нагрузки:

Количество максимальной аудиторной и внеаудиторной нагрузки на одну группу - 2 часа в неделю, что составляет 80 ч. в год;

Занятия проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным заведующим МАДОУ д/с № 59.

7.Режим работы учреждения в летний период (внеаудиторная нагрузка). В летний период (внеаудиторные занятия) проводятся в различных видах и формах: ОФП, предметная подготовка, соревнования.

8.Родительские собрания проводятся по усмотрению педагогов не реже двух раз в год.

Рабочая программа воспитания

Цель: физическое, гармоничное развитие детей и талантов посредством вольной борьбы.

Особенности организации воспитательного процесса:

- занятие по интересам детей разного возраста в одной группе;
- воспитание социально-коммуникативных навыков взаимодействия с другими детьми, развитие чувства взаимопомощи, поддержки друг друга;
- представление опыта работы родительской общественности и коллегам, вовлечение в совместную деятельность;
- организация отчетных концертов и фотоотчета по воспитательной работе.

Формы и содержание деятельности

Используемые формы воспитательной работы:

- беседы,
- соревнования,
- открытое занятие.

Методы: наглядный, словесный, практический.

Планируемый результат: повышение мотивации к занятиям физкультурно-спортивной направленности; сформированность настойчивости в достижении цели; развитые навыки взаимодействия с другими детьми; развитие чувство оказания помощи друг другу при выполнении действий.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия/события	Направление воспитательной работы	Формы проведения	Сроки проведения
1.	Техника безопасности на занятиях вольной борьбой	Здоровьесберегающее воспитание, формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры, упражнения на развитие физических качеств	Социокультурное воспитание, здоровьесберегающее воспитание, формирование коммуникативных навыков	В рамках занятий	Сентябрь-апрель
3.	Беседа о силе, самозащите и защите нуждающихся	Безопасность и здоровый образ жизни, духовное, нравственное воспитание, формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Ноябрь-декабрь
4.	Беседа о празднике 23 Февраля	Духовное, нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, воспитание	В рамках занятий	Февраль

		семейных ценностей		
5.	Соревнования к 8 Марта	Нравственное и духовное воспитание, воспитание семейных ценностей	Соревнования в рамках занятий	Март
6.	Беседа о празднике 9 Мая	Духовное, нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, воспитание семейных ценностей	Совместное мероприятие с родителями	Май
7.	Открытые занятия	Воспитание положительного отношения к труду, безопасность и здоровый образ жизни	Открытые занятия для педагогов и родителей	Март-июнь

Список литературы

Нормативные правовые акты:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 года № 597.
4. Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 года № 809 «Об утверждении основ Государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
5. Указ Президента РФ от 7 мая 2024 г. №309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и перспективу до 2026 года»
6. Указ Президента Российской Федерации от 8 мая 2024 г. № 314 «Об утверждении Основ государственной политики Российской Федерации в области исторического просвещения».
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
10. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 «Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, 1 этап (2022-2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области».

Для педагога дополнительного образования:

8. Джапоралиев В.Т. Индивидуализация тактической подготовки спортсменов в связи с особенностями соревновательной деятельности: Автореф.. дис.... канд.пед.наук. – М., 1983.- 22 с.
9. Котиков А.Н. Биомеханики физических упражнений. – М., ФиС. – 1986.-237с.
- 10.Купрешивили О.М. Объем технических действий у борцов у различных квалификаций // Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1974. – С 35-36
- 11.Калмыков С.В. Индивидуальность в спорте. – Улан-Удэ.: Бурят. К.Н. издательство 1989.- 144 с.
12. Калмыков С.В. Основные индивидуализации подготовки единоборцов. – Улан-Удэ, Бурят. К.Н. издательство 1994.– 151с.
13. Ленц А.Н., Громыко В.В. повышение эффективности учебно-тренировочной схватки // Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1973. – С 8-
14. Миндиашвили Д.Г. Контратакующие действия в вольной борьбе. – Красноярск., 1985. – 274 с.
15. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.:ФиС,1977. - 271 с.
16. Миндиашвили Д.Г., Завьявлов А.И. Энциклопедия приемов вольной борьбы. Красноярск.: Институт Спортивных Единоборств им. И. Ярыгина Красноярского Госпедиверситета., 1998. – 236 с.
18. Новиков А.А., Олеиник В.Г., Каргин Н.Н. Моделирование спортивной борьбы // Спортивная борьба: Ежегодник. – 1981. – С 62 – 65.
19. Новиков А.А. Методология технико-тактического мастерства спортсменов (на примере борьбы). – М., Улан-Удэ: изд. БГУ. – 1998. - 220с.
20. 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.
- 21.Сеченов И.И. Очерк рабочих движений человека. – М., 1981.-251с.
- 22.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