

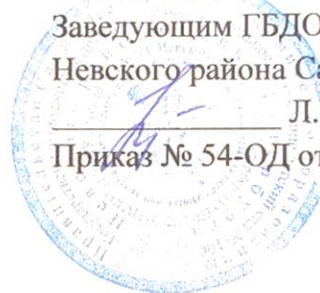
**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 100 Невского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада № 100
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от 31.08.2023 № 1

УТВЕРЖДЕНА

Заведующим ГБДОУ детского сада №100
Невского района Санкт-Петербурга
Л.И.Кузнецова
Приказ № 54-ОД от 18.09.2023г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Группа по вольной борьбе «Силач»
Возраст обучающихся: 4 -7 лет
Срок освоения программы: 1 год**

Разработчик:
Анушян Меружан Араевич,
педагог дополнительного образования

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Основные характеристики программы	3
1.2.	Организационно-педагогические условия реализации программы	4
2.	Учебный план	4
3.	Календарный учебный график	7
4.	Рабочая программа	8
5.	Методические и оценочные материалы	18

1. Пояснительная записка

1.1. Основные характеристики программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Группа по вольной борьбе «Силач» имеет физкультурно-спортивную **направленность**. Она предназначена для обеспечения базового уровня подготовки учащихся. Программа составлена на основе программы «Вольная борьба: Примерная программа», разработанной Подливаевым Б.А., Миндиашвили Д.Г., Грузных Г.М., Купцовым А.П. Программа составлена с учетом передового опыта обучения и тренировки борцов, результатов практических рекомендаций по возрастной физиологии, методике физического воспитания и гигиены.

Адресат Программы: обучающиеся дошкольного возраста от 4 до 7 лет.

Актуальность Программы обусловлена необходимостью сохранения и укрепления здоровья, формирования навыков ЗОЖ у детей и подростков. Занятия вольной борьбой выступают одними из стратегических задач физического воспитания детей и подростков. Эффективность их решения во многом зависит от субъективных факторов и, прежде всего, от личностного отношения к своему здоровью и образу жизни.

Уровень освоения Программы – общекультурный.

Объем Программы - 72 часа.

Срок освоения Программы - 1 год.

Цель Программы: создание условий для получения начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта посредством обучения основам вольной борьбы.

Задачи :

1. Обучающие:

- обучить начальным основам техники гимнастических движений;
- обучить сложным элементам и соединениям;

2. Развивающие:

- развить физические и специально-двигательные качества;

3. Воспитательные

- воспитать волевые качества, умение самостоятельно работать и соревноваться.
- воспитать уважение к своему сопернику и к спорту

Планируемые результаты освоения Программы:

1. Предметные:

- Ребенок освоит начальные техники гимнастических движений;
- Ребенок освоит сложные элементы и соединения;

2. Метапредметные:

- Ребенок разовьет физические и специально-двигательные качества

3. Личностные:

- Ребенок умеет самостоятельно работать и соревноваться;
- Ребенок уважительно относится к своему сопернику и к спорту

1.2. Организационно-педагогические условия реализации Программы

Программа реализуется на русском языке

Форма обучения – очная

Условия набора: в группу зачисляются все желающие.

Условия формирования групп: разновозрастные, группы формируются до 15 человек.

Формы организации и проведения занятий:

Формы занятий – групповые

Режим занятий – занятия проводятся 2 раза в неделю

Формы проведения занятий – тренировка, соревнование

Формы аттестации – аттестация не предусмотрена

Материально-техническое оснащение Программы:

1. Скамья
2. Скакалки по количеству детей
3. Мячи по количеству детей
4. Маты
5. Обручи
6. Утяжелители

Кадровое обеспечение Программы:

Для реализации программы необходим педагог дополнительного образования.

2. Учебный план

возраст (4 – 5 лет)

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Входная диагностика. ТБ в спортивном зале	2	2	-	наблюдение
2	Гигиена, закаливание и режим питания спортсмена	2	2	-	опрос
3	Борцовская терминология	5	1	4	кроссворд, игра-испытание
4	Меры предупреждения травм и страховка	6	1	5	опрос, самоанализ
5	Психологическая подготовка	4	1	3	смотр знаний, тестирование

6	Общая физическая подготовка (ОФП)	15	3	12	наблюдение, игра, соревнование, тест
7	Специальная физическая подготовка (СФП)	15	3	12	эстафета, наблюдение, диагностические задания,
8	Элементы борьбы	6	1	5	самоанализ, наблюдение
9	Акробатика	6	1	5	смотр знаний, игра-испытание, самоанализ
10	Культурно-массовая работа	10	-	10	соревнование, игра
11	Итоговое занятие. Итоговая диагностика	1	-	1	показательное выступление
	Итого:	72	15	57	

возраст (5 – 7 лет)

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Входная диагностика. ТБ в спортивном зале	2	2	-	наблюдение
2	Гигиена, закаливание и режим питания спортсмена	2	2	-	опрос
3	Физическая культура и спорт в России	2	2	-	диагностические задания
4	Правила соревнований по вольной борьбе.	2	1	1	наблюдение
5	Борцовская терминология	5	1	4	кроссворд, игра-испытание
6	Меры предупреждения травм и страховка	6	1	5	опрос, самоанализ

7	Психологическая подготовка	4	1	3	смотр знаний, тестирование
8	Общая физическая подготовка (ОФП)	10	2	8	наблюдение, игра, соревнование, тест
9	Специальная физическая подготовка (СФП)	10	2	8	эстафета, наблюдение, диагностические задания,
10	Элементы борьбы	6	1	5	самоанализ, наблюдение
11	Техника и тактика	12	2	10	смотр знаний, игра-испытание, самоанализ
12	Культурно-массовая работа	10	-	10	соревнование, игра
13	Итоговое занятие. Итоговая диагностика	1	-	1	показательное выступление
	Итого:	72	17	55	

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 100 Невского района Санкт-Петербурга**

УТВЕРЖДЕН

Заведующим ГБДОУ детского сада №100
Невского района Санкт-Петербурга

_____ Л.И.Кузнецова
Приказ № 54-ОД от 18.09.2023г

**3.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Группа по вольной борьбе «Силач»
на 2023-2024 учебный год**

Группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
4 – 5 лет	01.09.2023	31.05.2024	36	72	72	2 раза в неделю по 1 ч
5 – 7 лет	01.09.2023	31.05.2024	36	72	72	2 раза в неделю по 1 ч

За единицу измерения времени занятия взят 1 академический час. Академический час проведения занятия равен длительности занятия в зависимости от возраста обучающихся (в соответствии с действующим санитарным законодательством) для детей 4-5 лет 1 академический час равен 20 минутам, для детей 6-7 лет – 30 минутам.

4. Рабочая программа

Особенности организации образовательного процесса для детей 4-5 лет

Каждое занятие содержит в себе следующие этапы:

1. **Организационный этап** (создание эмоционального настроения в группе, упражнения и игры с целью привлечения внимания детей);
2. **Мотивационный этап** (сообщение темы занятия, пояснение тематических понятий, выяснение исходного уровня знаний детей по данной теме);
3. **Практический этап** (подача новой информации на основе имеющихся данных, задания на развитие познавательных процессов и творческих способностей, отработка полученных навыков на практике)
4. **Рефлексивный этап** (обобщение полученных знаний, подведение итогов занятия).

Цель Программы: физическое развитие учащихся и приобщение их к здоровому образу жизни посредством обучения основам вольной борьбы.

Задачи :

1. Обучающие:

- обучить начальным основам техники гимнастических движений;
- обучить сложным элементам и соединениям;

2. Развивающие:

- развить физические и специально-двигательные качества;

3. Воспитательные

- воспитать волевые качества, умение самостоятельно работать и соревноваться.
- воспитать уважение к своему сопернику и к спорту

Планируемые результаты освоения Программы:

1. Предметные:

- Ребенок освоит начальные техники гимнастических движений;
- Ребенок освоит сложные элементы и соединения;

2. Метапредметные:

- Ребенок разовьет физические и специально-двигательные качества

3. Личностные:

- Ребенок умеет самостоятельно работать и соревноваться;
- Ребенок уважительно относится к своему сопернику и к спорту

Содержание программы

Название раздела/темы	Теория	Практика
Вводное занятие. Входная диагностика. ТБ в спортивном зале	Педагог рассказывает о правилах поведения на занятиях, наблюдает за	Дети играют в подвижные игры

	деятельностью детей в подвижных играх	Игры: найди себе пару, третий лишний, эпидемия, хвостики, вышибала
Гигиена, закаливание и режим питания спортсмена	Педагог рассказывает детям о правилах закаливания, соблюдения гигиены и режиме питания спортсменов	Дети играют в подвижные игры Игры: найди себе пару, третий лишний, эпидемия, хвостики, вышибала
Борцовская терминология	Педагог знакомит детей с терминами: «Вольная борьба», «Арбитр/судья», «прием», «тактика борьбы» и др.	Дети играют в подвижные игры Игры: найди себе пару, третий лишний, эпидемия, хвостики, вышибала
Меры предупреждения травм и страховка	Педагог рассказывает детям о мерах по предупреждению травм и страховке	Дети играют в подвижные игры, выполняют упражнения Игры: найди себе пару, третий лишний, эпидемия, хвостики, вышибала
Психологическая подготовка	Педагог рассказывает детям о мерах психологической подготовки	Дети выполняют упражнения, играют в подвижные игры Игры: найди себе пару, третий лишний, эпидемия, хвостики, вышибала
Общая физическая подготовка (ОФП)	Педагог показывает и рассказывает о специальных упражнениях для укрепления мышц плечевого пояса, развития силы мышц рук, мышц брюшного пресса, мышц спины, связок голеностопного сустава. Об упражнениях для развития выносливости, координации, для укрепления вестибулярного аппарата.	Дети выполняют задания с упора лежа на спине, поднятие туловища вверх. Приседания- руки за головой из исходного положения. Отжимания с исходного положения упор лежа. Комплекс упражнений для укрепления суставов и мышц, способствующий развитию роста и здоровья

Специальная Физическая подготовка (СФП)	Педагог показывает и рассказывает о специальных упражнениях для укрепления мышц плечевого пояса, развития силы мышц рук, мышц брюшного пресса, мышц спины, связок голеностопного сустава. Об упражнениях для развития выносливости, координации, для укрепления вестибулярного аппарата. Развивает у детей умение использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения 13 двигательных качеств, необходимых в вольной борьбе.	Выполнение приседаний в паре, отжимания в парах с хлопками. Поднятие туловища с исходного положения лежа с хлопками. Комплекс упражнений для укрепления суставов и мышц, способствующий развитию роста и здоровья
Элементы борьбы	Разделение детей по парам. Изучение приемов в игровой форме, разбор приёмов	Дети изучают приемы: нырок за шею, перевод в партер, ломок с колен.
Акробатика	Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений, само и взаимостраховка при выполнении сложных упражнений.	Кувырок лицом с приседа, шпагат, борцовский мост, кувырки спиной.
Культурно-массовая работа	Подготовка детей к различным конкурсам, соревнованиям	Тренировки, участие детей в соревнованиях, показательных выступлениях
Итоговое занятие. Итоговая диагностика	Подготовка к итоговому показательному выступлению	Открытое занятие

Календарно-тематический план

Для детей 4-5 лет

№ занятия	Тема занятия	Тренировочный план
-----------	--------------	--------------------

	1-2	Вводное занятие. ТБ в спортивном зале	-знакомство с требованиями безопасности в спортивном зале -построение -разминка -подвижная игра -работа в парах
	3-8	Закаливание	-ознакомление с приемами закаливания -построение -разминка -подвижная игра -работа в парах -ОФП
октябрь	9-11	Режим питания спортсмена	-ознакомление с рационом питания спортсмена -построение -разминка -подвижная игра -работа в парах -ОФП
	12-13	Борцовская терминология	-построение -разминка -подвижная игра -работа в парах -ОФП
	14-16	Меры предупреждения травм и страховка	-построение -разминка -подвижная игра -работа в парах -ОФП
ноябрь	17-18	Психологическая подготовка	Нырок и его разновидности
	19-20	Общая физическая подготовка (ОФП)	Выпрыгивания с низкого приседа, отжимания с партнером
	21-22	Специальная физическая подготовка (СФП)	Челночный бег
	23-24	Элементы борьбы	Выпрыгивания с низкого приседа , отжимания с партнером
декабрь	25-26	Акробатика	Пятнашки , хвостики
	27-28	Культурно-массовая работа	Эстафеты

	29-30	Итоговое занятие	Третий лишний, найди себе пару
	31-32	Упражнение для развития силы	Работа со своим весом упоре стоя
январь	33-34	Подвижные игры	Третий лишний, найди себе пару
	35-36	Упражнение на выносливость	Челночный бег
	37-38	Подвижные игры	Пятнашки, хвостики
	39-40	Изучение приема	Перевод и его разновидности
февраль	41-42	Упражнение для развития силы	Отжимания на скамейку с поддержкой партнера
	43-44	Изучение приема	Нырок и его разновидности
	45-46	Изучение приема	Перевод и его разновидности
	47-48	Упражнение на выносливость	Эстафеты в парах
март	49-50	Изучение приема	Нырок и его разновидности
	51-52	Упражнение для развития силы	Выпрыгивания с низкого приседа, отжимания с партнером
	53-54	Упражнение на выносливость	Челночный бег
	55-56	Упражнение на выносливость	Эстафеты
апрел	57-58	Изучение приема	Сброс и его разновидности

май	59-60	Изучение приема	Сброс и его разновидности
	61-62	Изучение приема	Сброс и его разновидности
	63-64	Упражнение для развития силы	Отжимания на скамейку с поддержкой партнера
	65-66	Изучение приема	Нырок и его разновидности
	67-68	Упражнение для развития силы	Выпрыгивания с низкого приседа, отжимания с партнером
	69-70	Упражнение на выносливость	Эстафеты в парах
	71-72	Открытое занятие	Соревнование

Особенности организации образовательного процесса для детей 5-7 лет

Каждое занятие содержит в себе следующие этапы:

- 1. Организационный этап** (создание эмоционального настроения в группе, упражнения и игры с целью привлечения внимания детей);
- 2. Мотивационный этап** (сообщение темы занятия, пояснение тематических понятий, выяснение исходного уровня знаний детей по данной теме);
- 3. Практический этап** (подача новой информации на основе имеющихся данных, задания на развитие познавательных процессов и творческих способностей, отработка полученных навыков на практике)
- 4. Рефлексивный этап** (обобщение полученных знаний, подведение итогов занятия).

Цель Программы: физическое развитие учащихся и приобщение их к здоровому образу жизни посредством обучения основам вольной борьбы.

Задачи:

1. Обучающие:

- обучить техникам гимнастических движений;
- обучить сложным элементам и соединениям;

2. Развивающие:

- развить физические и специально-двигательные качества;

3. Воспитательные

- воспитать волевые качества, умение самостоятельно работать и соревноваться.
- воспитать уважение к своему сопернику и к спорту

Планируемые результаты освоения Программы:

1. Предметные:

- Ребенок освоит техники гимнастических движений;
- Ребенок освоит сложные элементы и соединения;

2. Метапредметные:

- Ребенок разовьет физические и специально-двигательные качества

3. Личностные:

- Ребенок умеет самостоятельно работать и соревноваться;
- Ребенок уважительно относится к своему сопернику и к спорту

Содержание программы

Название раздела/темы	Теория	Практика
Вводное занятие. Входная диагностика. ТБ в спортивном зале	Педагог рассказывает о правилах поведения на занятиях, наблюдает за деятельностью детей в подвижных играх	Дети играют в подвижные игры Игры: найди себе пару, третий лишний, эпидемия, хвостики, вышибала
Гигиена, закаливание и режим питания спортсмена	Педагог рассказывает детям о правилах закаливания, соблюдения гигиены и режиме питания спортсменов	Дети играют в подвижные игры Игры: найди себе пару, третий лишний, эпидемия, хвостики, вышибала
Физическая культура и спорт в России	Педагог знакомит детей с культурой и спортом в России	Дети играют в подвижные игры
Правила соревнований по вольной борьбе.	Педагог знакомит детей с правилами соревнований	Дети играют в подвижные игры Игры: найди себе пару, третий лишний, эпидемия, хвостики, вышибала
Борцовская терминология	Педагог знакомит детей с терминами: «Вольная борьба», «Арбитр/судья», «прием», «тактика борьбы» и др.	Дети играют в подвижные игры Игры: найди себе пару, третий лишний, эпидемия, хвостики, вышибала
Меры предупреждения травм и страховка	Педагог рассказывает детям о мерах по предупреждению травм и страховке	Дети играют в подвижные игры, выполняют упражнения Игры: найди себе пару, третий лишний, эпидемия, хвостики, вышибала
Психологическая подготовка	Педагог рассказывает детям о мерах психологической подготовки	Дети выполняют упражнения, играют в подвижные игры

		Игры: найди себе пару, третий лишний, эпидемия, хвостики, вышибала
Общая физическая подготовка (ОФП)	Педагог показывает и рассказывает о специальных упражнениях для укрепления мышц плечевого пояса, развития силы мышц рук, мышц брюшного пресса, мышц спины, связок голеностопного сустава. Об упражнениях для развития выносливости, координации, для укрепления вестибулярного аппарата.	Дети выполняют задания с упора лежа на спине, поднятие туловища вверх. Приседания- руки за головой из исходного положения. Отжимания с исходного положения упор лежа. Комплекс упражнений для укрепления суставов и мышц, способствующий развитию роста и здоровья
Специальная Физическая подготовка (СФП)	Педагог показывает и рассказывает о специальных упражнениях для укрепления мышц плечевого пояса, развития силы мышц рук, мышц брюшного пресса, мышц спины, связок голеностопного сустава. Об упражнениях для развития выносливости, координации, для укрепления вестибулярного аппарата. Развивает у детей умение использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения 13 двигательных качеств, необходимых в вольной борьбе.	Выполнение приседаний в паре, отжимания в парах с хлопками. Поднятие туловища с исходного положения лежа с хлопками. Комплекс упражнений для укрепления суставов и мышц, способствующий развитию роста и здоровья
Элементы борьбы	Разделение детей по парам. Изучение приемов в игровой форме, разбор приёмов	Дети изучают приемы: нырок за шею, перевод в партер, ломок с колен.
Техника и тактика	Педагог знакомит детей с тактическими приемами борьбы	Кувырок лицом с приседа, шпагат, борцовский мост, кувырки спиной.

Культурно-массовая работа	Подготовка детей к различным конкурсам, соревнованиям	Тренировки, участие детей в соревнованиях, показательных выступлениях
Итоговое занятие. Итоговая диагностика	Подготовка к итоговому показательному выступлению	Открытое занятие

Календарно-тематический план

Для детей 5-7 лет

	№ занятия	Тема занятия	Тренировочный план
	1-2	Вводное занятие. ТБ в спортивном зале	-знакомство с требованиями безопасности в спортивном зале -построение -разминка -подвижная игра -работа в парах
	3-8	Закаливание	-ознакомление с приемами закаливания -построение -разминка -подвижная игра -работа в парах -ОФП
октябрь	9-11	Режим питания спортсмена	-ознакомление с рационом питания спортсмена -построение -разминка -подвижная игра -работа в парах -ОФП
	12-13	Борцовская терминология	-построение -разминка -подвижная игра -работа в парах -ОФП
	14-16	Меры предупреждения травм и страховка	-построение -разминка -подвижная игра -работа в парах -ОФП
ноябрь	17-18	Психологическая подготовка	Нырок и его разновидности

	19-20	Общая физическая подготовка (ОФП)	Выпрыгивания с низкого приседа, отжимания с партнером
	21-22	Специальная физическая подготовка (СФП)	Челночный бег
	23-24	Элементы борьбы	Выпрыгивания с низкого приседа , отжимания с партнером
декабрь	25-26	Акробатика	Пятнашки , хвостики
	27-28	Культурно-массовая работа	Эстафеты
	29-30	Итоговое занятие	Третий лишний, найди себе пару
	31-32	Упражнение для развития силы	Работа со своим весом упоре стоя
январь	33-34	Подвижные игры	Третий лишний, найди себе пару
	35-36	Упражнение на выносливость	Челночный бег
	37-38	Подвижные игры	Пятнашки, хвостики
	39-40	Изучение приема	Перевод и его разновидности
	41-42	Упражнение для развития силы	Отжимания на скамейку с поддержкой партнера
февраль	43-44	Изучение приема	Нырок и его разновидности
	45-46	Изучение приема	Перевод и его разновидности
	47-48	Упражнение на выносливость	Эстафеты в парах
	49-50	Изучение приема	Нырок и его разновидности
март	49-50	Изучение приема	Нырок и его разновидности

	51-52	Упражнение для развития силы	Выпрыгивания с низкого приседа, отжимания с партнером
	53-54	Упражнение на выносливость	Челночный бег
	55-56	Упражнение на выносливость	Эстафеты
апрель	57-58	Изучение приема	Сброс и его разновидности
	59-60	Изучение приема	Сброс и его разновидности
	61-62	Изучение приема	Сброс и его разновидности
	63-64	Упражнение для развития силы	Отжимания на скамейку с поддержкой партнера
май	65-66	Изучение приема	Нырок и его разновидности
	67-68	Упражнение для развития силы	Выпрыгивания с низкого приседа, отжимания с партнером
	69-70	Упражнение на выносливость	Эстафеты в парах
	71-72	Открытое занятие	Соревнование

5. Методические и оценочные материалы

Методические материалы

Формы работы	Офп Акробатика Гимнастика Подвижные игры Изучение Приемов
Методы и приемы	Игровой метод (дидактические игры). Наглядный метод (рассматривание дидактических пособий, предметов). Практический (показ способов действия с предметами, эксперимент).

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по Программе проводятся: входной контроль, итоговое оценивание.

Входной контроль: наблюдение

Итоговое оценивание (итоговый контроль): наблюдение

Список литературы

Оценочные материалы

1. Белкин. А. А. Идеомоторная подготовка в спорте. – М. физкультура и спорт, 1983.
2. Вольная борьба: примерная программа для спортивно-оздоровительных групп спортивных школ, М., 2014 26
3. Борьба вольная: примерная программа для системы дополнительного образования детей: для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2003.
4. Вольная борьба. Программа для тренерских факультетов институтов физической культуры (курс специализации), М., 1983.
5. Дякин А. М. Программа для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства, М., 1977.
6. Матушак П. Ф. Сто уроков вольной борьбы. Алма-Ата, 1990.
7. Медведь А. В., Кочурно Е. И. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы, Минск, «Полымя», 1985 г.
8. Миндиашвили Д. Г., Завьялов А. И. Учебник тренера по вольной борьбе. Красноярск: Изд. КПКУ, 1995.
9. Миндиашвили Д. Г., Подливаев Б. А. Планирование подготовки квалифицированных борцов: Методические рекомендации. М, 2000.
10. Невретдинов Ш. Т., Подливаев Б. А., Шахмурадов Ю. А. Основные направления технико - тактической и физической подготовки спортивного резерва по вольной борьбе. М.: ФОН, 1997.

