Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 336 Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Решением Педагогического совета
Протокол от 31.08.2023 № 01

УТВЕРЖДАЮ
Директор
_____ И.В.Большаков
Приказ от 01.09.2023 № 173-о

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 4F20DD5A436FAD12ADEC85EB4539CBBD
Владелец: Большаков Илья Владимирович
Действителен: с 12.08.2022 до 05.11.2023

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Вольная борьба»

Срок освоения программы 2 год

Возраст обучающихся 7-11 лет

Объем программы: 72 часа

Разработчик:

Педагог дополнительного образования

Проворов М.Л.
(фамилия инициалы)

Санкт-Петербург

2023 год

Цель: Популяризация здорового образа жизни, через активные занятия физкультурой и **спортом**.

ЗАДАЧИ:

1.ОБУЧАЮЩИЕ

– подготовить учащихся к соревнованиям различного уровня (школьные, городские, районные)

2. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ – формировать у учащихся трудолюбие, честность, чувство дружбы, патриотизма, взаимопомощи.

3. РАЗВИВАЮЩИЕ - укреплять физическое здоровье учащихся.

Учебный план 22\23 года обучения
1 год обучения .

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	2		Контрольные нормативы по ОФП; технике. Тесты по теории. Промежуточная аттестация.
2	Акробатические элементы	6	2	4	
3	Техника само страховки	12	1	11	
4	Техника борьбы в стойке	12	1	11	
5	Техника борьбы лёжа	12	1	11	
6	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	14	1	13	
7	Подвижные игры, эстафеты	6	1	5	
8	Контрольные нормативы Промежуточная аттестация	6		6	
9	Самостоятельная (внеаудиторная) работа	2		2	Творческий продукт учащихся.
	Итого (час.)	72	9	63	

Планируемые результаты (по текущему году):

Данная программа в большей степени направлена на развитие физических способностей, приобретение умений и навыков борьбы. В ходе реализации программы используются личностно-ориентированные технологи и обучения, позволяющие осуществить разностороннее развитие учащихся на основе индивидуальной работы с каждым учащимся.

Содержание образовательной программы (по текущему году)

Учебно-тематическийплан1годаобучения

№	Наименование разделов/модулей	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	2	2		Контрольные нормативы по ОФП;технике. Тесты по теории. Промежуточная аттестация.
2	Акробатические элементы	6	2	4	
3	Техника самостраховки	12	1	11	
4	Техника борьбы в стойке	12	1	11	
5	Техника борьбы лёжа	12	1	11	
6	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	14	1	13	
7	Подвижные игры, эстафеты	6	1	5	
8	Контрольные нормативы Промежуточная аттестация	6		6	
9	Самостоятельная(внеаудиторная) работа	2		2	Творческий продукт учащихся.
Итого объем программы		63	9	72	

Календарно-тематическое планирование(по текущему году)

№	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения(число, Месяц ,год)	Дата проведения (пофакту)
1	Теория. Инструктаж по ТБ. ОРУ.Подвижные игры.	1		
2	ОРУ. Перекаты в группировке. Эстафеты.	1		
3	Строевые упражнения. Кувырок вперёд. ОФП.	1		
4	Строевые упражнения. Кувырок назад. Подвижные игры.	1		
5	Кувырки. Самостраховка (падение назад).ОФП.	1		
6	Сдача нормативов.	1		
7	Перекаты, кувырки. Самостраховка (падение вперёд).ОФП.	1		
8	Упр. На выносливость. Самостраховка. Эстафеты.	1		
9	Теория. Борьба в стойке (передвижения ,захваты).ОФП.	1		
10	Кувырки, перекаты .Захваты .Выведение из равновесия.	1		
11	Самостраховка. Задняя подножка .ОФП.	1		
12	Борцовская разминка. Борцовский мост. Стойка на голове ,на руках.	1		
13	Самостраховка. Задняя подножка .ОФП.	1		
14	Борьба лёжа (удержание сбоку).	1		
15	Самостраховка. Задняя подножка. ОФП.	1		
16	Борьба лёжа; выведение из равновесия, удержание сбоку.	1		
17	Теория. Освобождения от захватов .ОФП.	1		
18	Беговые упражнения. Освобождения от захватов за руку.	1		
19	Борьба лёжа: выведение из равновесия, удержание сбоку. ОФП.	1		
20	Самостраховка. Захваты. Задняя подножка.	1		
21	Беговые упражнения. Освобождения от захватов за руку .ОФП.	1		
22	Упр. навыносливость. Самостраховка. Эстафеты.	1		
23	Кувырки. Самостраховка. Задняя подножка. ОФП. ОРУ. Силовая подготовка. Подвижные игры.	1		
24	Беговые упражнения. Освобождения от захватов за одежду.	1		
25	Теория. Передняя подсечка. ОФП.	1		
26	Борьба лёжа: выведение из равновесия, удержание с боку.	1		
27	Кувырки падения. Передняя подсечка. ОФП.	1		
28	Самостраховка. Задняя подножка-удержание.	1		
29	Кувыркипадения. Передняя подсечка .ОФП.	1		
30	Беговые упражнения. Освобождения от захватов. Подвижные игры.	1		
31	Самостраховка. Задняя подножка-удержание. ОФП.	1		
32	Борьба лёжа: выведение из равновесия, удержание сбоку.	1		
33	Теория. Передняя подножка. ОФП. Инструктаж по ТБ.	1		

34	Болевой приём: рычаг локтя при удержаниис боку.	1		
35	Самостраховка .Задняя подножка-удержание. ОФП.	1		
36	Беговые упражнения. Освобождения от захватов. Подвижные игры.	1		
37	Кувырки падения. Передняя подсечка. ОФП.	1		
38	Сдача нормативов.	1		
39	Самостраховка. Передняя подножка-удержание. ОФП.	1		
40	Болевой приём :рычаг локтя при удержании с боку.	1		
41	Теория. Бросок через бедро. ОФП.	1		
42	Самостраховка. Задняя подножка-удержание. ОРУ. Силовая подготовка. Эстафеты.	1		
43	Кувырк и падения. Передняя подсечка. ОФП.	1		
44	Болевой приём: рычаг локтя при удержании сбоку. Эстафеты.	1		
45	Бросок через бедро. ОФП.	1		
46	Беговые упражнения. Освобождения от захватов. Подвижные игры.	1		
47	Самостраховка .Задняя подножка-удержание. ОФП.	1		
48	Бросок через бедро-удержание сбоку.	1		
49	Теория. Освобождение от удержаний. ОФП.	1		
50	Болевой приём: рычаг локтя с захватом руки между ног.	1		
51	Самостраховка. Передняя подножка-болевой приём. ОФП.	1		
52	Удержания. Освобождение отудержаний .Подвижные игры.	1		
53	Бросок через бедро-болевой приём. ОФП.	1		
54	Беговые упражнения. Освобождения от захватов. Эстафеты.	1		
55	Самостраховка. Передняя подножка-болевой приём. ОФП.	1		
56	Удержания. Освобождение от удержаний. Подвижные игры.	1		
57	Теория. Освобождение от обхватов туловища. ОФП.	1		
58	Борьба лёжа (поперечное удержание). Подвижные игры.	1		
59	Самостраховка .Бросок через бедро-болевой приём. ОФП.	1		
	Освобождение от обхватов туловища. Эстафеты.	1		

60				
61	Самостраховка. Передняя подножка-болевой приём. ОФП.	1		
62	Удержания. Болевые приёмы: рычаг локтя.	1		
63	Кувырки падения. Передняя подсечка. ОФП.	1		
64	Освобождения от захватов, обхватов. Подвижные игры.	1		
65	Теория. Перевороты. ОФП.	1		
66	Удержания. Освобождение от удержаний -переворот. Подвижные игры.	1		
67	Самостраховка. Бросок через бедро-болевой приём. ОФП.	1		
68	Сдача нормативов ОФП и СФП	1		
69	Самостраховка. Передняя подножка-болевой приём. ОФП.	1		
70	Удержания. Освобождение от удержаний. Подвижные игры.	1		
71	Кувырки падения. Передняя подсечка. ОФП.	1		
72	Освобождения от захватов, обхватов. Подвижные игры.	1		