

**Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
"Спортивная школа с.п.Шалушка" Чегемского муниципального
района КБР**

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по спорту с поражением
опорно-двигательного аппарата
(легкая атлетика)**

Уровень программы: базовый

Адресат: от 9 до 12 лет

Год обучения: 1 год обучения

Автор: Сасиков А.С. тренер - преподаватель

с.п. Шалушка, 2025 г.

Цель программы: Создание условий для физического, нравственного и интеллектуального развития обучающихся и формирования у них потребности в ведении активного здорового образа жизни средствами борьбы

Задачи:

Предметные

- обучить теоретическим основам и правилам;
- развить общефизические навыки;
- развить физические качества (силу, ловкость, выносливость и т.д.);
- развить активность и самостоятельность;
- развить культуру поведения, коммуникабельность, социальную адаптацию в среде сверстников.

Метапредметные

- обучить технике безопасности при занятиях в спортивном зале;
- познакомить с историей данного вида спорта;
- обучить приемам контроля физического самочувствия;

Личностные

- сформировать волевые качества (трудолюбие, настойчивость, собранность и т.д.);
- развить чувство справедливости, чувство уважения к окружающим, умение общаться со взрослыми и сверстниками;
- сформировать приоритетное отношение к здоровому образу жизни, стремление к активному и содержательному проведению свободного времени.

Планируемые результаты

Предметные

У обучающихся будут:

- сформированы знание истории, правил и терминологии греко-римской борьбы;
- развиты знания теоретических основ и правил греко-римской борьбы;
- развиты общефизические навыки;
- развиты физические качества (силу, ловкость, выносливость и т.д.);
- развиты активность и самостоятельность;
- развита культура поведения, коммуникабельность, социальную адаптацию в среде сверстников.

Метапредметные

Обучающиеся будут:

- обучены технике безопасности при занятиях в спортивном зале;
- умение работать в команде.
- ознакомлены с историей данного вида спорта;
- обучены приемам контроля физического самочувствия;
- научатся планировать свою деятельность;

Личностные

У обучающихся будут

- сформированы волевые качества (трудолюбие, настойчивость, собранность и т.д.);
- развиты чувство справедливости, чувство уважения к окружающим, умение общаться со взрослыми и сверстниками;
- сформированы приоритетное отношение к здоровому образу жизни, стремление к активному и содержательному проведению свободного времени

Календарно-тематический план

№ п/п	По плану	По факту	Тема занятий	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
				всего	теория	практика	
			1. Вводное занятие	2	1	1	Беседа Выполнение контрольных нормативов
			2. Теоретическая подготовка	11	9	2	Беседа Устный опрос
1			Физическая культура и спорт в России	1	1		
2			История развития борьбы в России	1	1		
3			Правила техники безопасности на занятиях	3	2	1	
4			Физическая подготовка борца. Влияние занятий единоборствами на строение и функции организма спортсмена	2	2		
5			Основы гигиены, закаливания, питания и режима борца	2	2		
6			Первая доврачебная помощь и профилактика травматизма	2	1	1	
7			Единая спортивная классификация в греко-римской борьбе	1	1		
			3. Общая физическая подготовка	80	5	75	Выполнение контрольных нормативов
1			Обще-подготовительные упражнения		1	15	
2			Упражнения без предметов		1	15	
3			Упражнения с предметами		1	15	
4			Упражнения на гимнастических снарядах		1	15	
5			Специально-подготовительные упражнения		1	15	
			4. Специальная физическая подготовка	97	8	89	Выполнение контрольных нормативов
1			Специализированные игровые комплексы		1	10	

2			Простейшие формы борьбы		1	11	
3			Акробатические упражнения		1	11	
4			Упражнения для укрепления мышц шеи		1	11	
5			Упражнения на мосту		1	11	
6			Имитационные упражнения		1	11	
7			Упражнения с партнером		1	12	
8			Упражнения в самостраховке и страховке партнеров		1	12	
			5. Техничко-тактическая подготовка	56	6	50	Выполнение контрольных нормативов
1.			Основные положения в борьбе	1	1		
2.			Стойка	11	1	10	
3.			Партер	11	1	10	
4.			Положение лежа на ковре	11	1	10	
5.			Дистанции	11	1	10	
6.			Элементы маневрирования	11	1	10	
			6. Тестирование	5	2	3	Беседа Выполнение контрольных нормативов
1.			Контрольно-переводные нормативы	5	2	3	
			7. Итоговое занятие	1	1		Беседа
			ВСЕГО	252	32	220	