

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа**

РАССМОТРЕНО

на педагогическом совете
протокол № _____
от _____ 202__ г.

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР
_____ М.В. Серко
_____ 202__ г.

УТВЕРЖДАЮ

директор МБУ ДО ДЮСШ
_____ С.В. Немченко
_____ 202__ г.

**Изменения и дополнения в рабочую
программу по вольной борьбе**

Этап: Т-1

Возраст детей: 13-16лет

Срок реализации: 1 год

Тренер-преподаватель: Сергиенко Сергей Павлович

**Волгодонской район,
х. Потапов
2020г.**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

На основании приказа Отдела образования администрации Волгодонского района №136 от 06.04.2020г., в целях реализации Указа Президента Российской Федерации от 02.04.2020 №239 «О мерах по обеспечению санитарно эпидемического благополучия населения на территории Российской Федерации в связи распространением новой коронавирусной инфекции (COVID-19)», в соответствии с распоряжением Губернатора Ростовской области от 16.03.2020 №43 «О введении режима повышенной готовности на территории Ростовской области и мерах по предотвращению распространения коронавирусной инфекции (COVID-19)», от 27.03.2020 №60 «О дополнительных мерах по предотвращению распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)», от 05.04.2020 №74 «О внесении изменений в распоряжение Губернатора Ростовской области от 16.03.2020 №43 и признании, утратившими силу некоторых распоряжений Губернатора Ростовской области.

На основании приказа директора МБУ ДО ДЮСШ №33 «Об организации дополнительного образования обучающихся», в период с 06.04.2020 по 30.04.2020 обеспечить реализацию программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в соответствии. С Временным порядком сопровождения реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Утвержденных приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 17.03.2020 №103. Разработать дистанционные проекты (конкурсы, квесты, акции и.т.п.) с обязательным анонсированием в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», официальном сайте образовательной организации для вовлечения в интерактивное формы занятий несовершеннолетних Волгодонского района в свободное время в период нахождения дома.

Изменения в тематическом планировании с 06 апреля по 30 апреля направлены на дистанционную форму обучения. Обучающимся будут

заданы домашние задания (теоретические задания), способствующие развитию и поддержанию интереса к занятиям вольной борьбой. Также по скайпу или телефону будут даны задания и рекомендации для поддержания физической формы. Упражнения направлены на общую физическую и специальную физическую подготовку. Обучающимся рекомендовано использовать ресурсы Интернета для просмотра финальных боев по вольной борьбе. Мировая лига, чемпионаты Европы, чемпионаты Мира, Олимпийские игры. Просмотр спортивных программ и передач. Посещение образовательного сайта Российское электронная школа, раздел физическая культура. Обучающиеся смогут по ссылке смотреть видео уроки, тренировки.

Календарно-тематическое планирование

Апрель 2020г.

	Дата занятия										
	7	9	11	14	16	18	21	23	25	28	30
I. Теория											
Современные правила вольной борьбы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Борцовский ковер											
Судейство											
Соревнования											
http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/volnaya-borba/											
II. Учебный материал											
Приемы вольной борьбы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Прием с захватом руки											
	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Сбивания и броски	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
https://www.youtube.com/watch?v=CZmy3oplHkq											
Приемы в партере	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Техника борьбы в партере	+		+		+		+		+		
Переворот в партере	+				+		+				
https://www.youtube.com/watch?v=CZmy3oplHkq											
Чемпионат Европы Рим 2020г.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
https://www.youtube.com/watch?v=C_jXJ2PSV_Q											
Психологическая подготовка	+		+		+		+		+		+
Инструкторская и судейская практика (самостоятельное изучение источников)		+		+		+		+		+	
Восстановительные мероприятия:											
-спортивный массаж;			+			+		+		+	
-упражнения для дыхания и расслабления мышц.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+