



Муниципальное казенное учреждение  
«Управление образованием Междуреченского городского округа»  
Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеский центр»

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол от 18.05.2021 г. №3

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО  
«Детско-юношеский центр»



Хацанович П.Н.

Приказ № 206/1  
От 18.05.2021г.

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

Возраст учащихся: 7-15 лет  
Срок реализации: 3 года

Разработчик:  
Лазарев Роман Викторович,  
педагог дополнительного образования

Междуреченский городской округ, 2020

## Оглавление

Паспорт программы.....	3
Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.....	5
1.1. Пояснительная записка.....	5
Направленность программы.....	5
Актуальность программы.....	5
Отличительные особенности программы.....	5
Адресат программы.....	6
Объём программы.....	6
Формы обучения и виды занятий по программе.....	6
Срок освоения программы.....	7
Режим занятия.....	7
1.2. Цель и задачи программы.....	7
1.3. Содержание программы.....	8
Учебный план 1 года обучения.....	8
Содержание учебного плана 1 года обучения.....	8
Учебный план 2 года обучения.....	12
Содержание учебного плана 2 года обучения.....	12
Учебный план 3 года обучения.....	15
Содержание учебного плана 3 года обучения.....	15
1.4. Планируемые результаты освоения программы.....	17
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	19
Календарный учебный график.....	19
Условия реализации программы.....	19
Этапы и формы аттестации.....	19
Оценочные материалы.....	22
Методические материалы.....	22
Список литературы.....	24
Приложение №1.....	25
Приложение №2.....	26

## Паспорт программы

<b>Наименование программы:</b>
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Вольная борьба»
<b>Разработчик программы:</b>
Лазарев Роман Викторович, педагог дополнительного образования
<b>Ответственный за реализацию программы:</b>
Лазарев Роман Викторович, педагог дополнительного образования
<b>Образовательная направленность:</b>
Физкультурно-спортивная направленность
<b>Цель программы:</b>
физическое развитие учащихся и приобщение их к здоровому образу жизни посредством обучения вольной борьбе
<b>Задачи программы:</b>
<b>Образовательные:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• формировать у учащихся представление о здоровом образе жизни и систему знаний о физической культуре, вольной борьбе;</li><li>• познакомить учащихся с правилами соревнований по вольной борьбе;</li><li>• обучать учащихся основам технико-тактической подготовки борьбы, нацеленным на укрепление здоровья, совершенствование функциональных возможностей основных систем организма.</li></ul>
<b>Развивающие:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• развивать физические качества учащихся (гибкость, быстроту, выносливость, силовые возможности);</li></ul>
<b>Воспитательные:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• воспитывать у учащихся культуру общения и поведения;</li><li>• воспитывать у учащихся трудолюбие, упорство в достижении желаемых результатов.</li></ul>
<b>Возраст учащихся:</b>
От 7 до 15 лет
<b>Год разработки программы:</b>
2020, внесены изменения: 2021
<b>Сроки реализации программы:</b>
3 года/лет (всего 648 часа, по 216 часов в год)
<b>Нормативно-правовое обеспечение программы:</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.)</li><li>2. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273 «Об образовании в Российской Федерации»</li><li>3. Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018 - 2025 гг. (постановление Правительства РФ от 26.12.2017 №1642);</li><li>4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р);</li><li>5. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;</li><li>6. «Концепция развития дополнительного образования детей» - Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 №1726-р;</li><li>7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;</li><li>8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</li></ol>

9. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196;
10. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей);
11. Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 N 1598 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"(Зарегистрировано в Минюсте России 03.02.2015 N 35847);
12. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)”;
13. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда и соц. защиты РФ от 05.05.2018 №298н);
14. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ» (включая разноуровневые программы);
15. Указ Президиума РФ от 7 мая 2012 г. №599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;
16. Закон «Об образовании в Кемеровской области» редакция от 03.07.2013 №86-ОЗ;
17. Государственная программа Кемеровской области «Развитие системы образования Кузбасса» на 2014 - 2025 годы. Утверждена постановлением Коллегии Администрации Кемеровской области от 4 сентября 2013 г. N 367
18. Распоряжение Коллегии Администрации Кемеровской области от 03.04.2019 №212-р «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Кемеровской области»;
19. Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области от 05.04.2019 №740 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей»;
20. Нормативно-правовые документы учреждения:
  - Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр»;
  - Учебный план Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр».

***Методическое обеспечение программы:***

Учебно-методический комплекс.

Материалы из опыта работы педагога.

Специальная, методическая литература (см. список литературы) и т.д.

***Рецензенты:***

***Внутренняя рецензия:*** Шарабарина Валентина Валериевна, старший методист МБУ ДО «Детско-юношеский центр»

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Вольная борьба**» соответствует требованиям нормативно-правовых документов Российской Федерации и Кемеровской области - Кузбасса, регламентирующих образовательную деятельность учреждений дополнительного образования. Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Вольная борьба» осуществляется на русском языке – государственный язык РФ.

Программа разрабатывалась в соответствии с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Министерства образования и науки РФ и включает результаты осмысления собственного педагогического опыта.

### **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Вольная борьба» (далее ДООП) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Реализация программы ориентирована на формирование и развитие творческих способностей детей и удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья за рамками основного образования.

Реализация ДООП не нацелена на достижение предметных результатов освоения основной образовательной программы начального, основного и среднего общего образования, предусмотренных федеральными государственными образовательными стандартами основного общего образования.

### **Актуальность программы**

Актуальность программы определяется запросом со стороны учащихся и их родителей, а также опирается на необходимость подготовки физически развитых, энергичных молодых людей, способных добиваться поставленных целей и успеха, уважающих свой народ, город, страну. Большинству ребят после окончания школы придется служить в армии, и прошедшим обучение по данной программе, будет намного легче нести воинскую службу, имея определенную физическую подготовку. Таким образом, вольную борьбу можно рассматривать как средство формирования физической и духовной гармонии и удовлетворения запросов, как отдельных людей, так и общества в целом.

### **Отличительные особенности программы**

Программа опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие морально-волевых и нравственных качеств учащихся. В программе используются методики, основанные на дифференцировании тренировочных нагрузок с учетом физической подготовленности учащихся.

Организация учебно-тренировочного процесса по вольной борьбе и его содержания на принципиальных различий не имеет. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает укрепление здоровья учащихся, развитие специфических качеств, необходимых в единоборствах, ознакомление с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям борьбой. Оставшееся время учебно-тренировочного занятия может быть использовано на изучение и совершенствование подводящих упражнений, элементов техники борьбы, оценочных приёмов в партере и стойке в пропорции 3:1. Основой отбора учебного материала должен быть спортивно-игровой метод организации и проведения учебно-тренировочных занятий.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что, при систематических занятиях вольной борьбой создаются благоприятные условия не только для физического развития,

но и духовного, и интеллектуального развития, творческой самореализации личности учащегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культуры. И, что особенно важно, - происходит социальное и профессиональное самоопределение. Занятия вольной борьбой можно считать и работой по профилактике асоциального поведения учащихся. Большое внимание уделяется работе с родителями учащихся, всей семьей.

#### Уровни сложности программы:

1 год обучения - стартовый уровень (на данном уровне проводится ознакомление учащихся с программой, уделяется акцент общей физической подготовке, работа направлена на изучение учащимися базовых навыков и приёмов программы)

2-3 год обучения - базовый уровень (данный уровень направлен на совершенствование навыков учащихся, выполнение спортивных разрядов и спортивных нормативов.).

#### **Адресат программы**

Возрастная категория учащихся: 7-15 лет. Количественный оптимальный состав группы – до 15 человек. Для зачисления в группу учащихся необходимы: заявление от родителей и справка об отсутствии медицинских противопоказаний от участкового врача.

Данная программа реализуется на базе МБУ ДО «Детско-юношеский центр».

#### **Объём программы**

Общий объём дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Вольная борьба» составляет 648 часов: по 216 часов в год.

#### **Формы обучения и виды занятий по программе**

Формы и виды обучения, используемые при реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Вольная борьба»:

- Групповая работа
- Игра
- Конкурс
- Дистанционная форма
- Мастер-класс
- Соревнование

#### **Типы занятий:**

- **Комбинированные**– изложение материала, проверка домашнего задания и пройденного материала, закрепление полученных знаний;
- **Подача нового материала;**
- **Повторение и усвоение пройденного материала**– мониторинг и проверочные работы, анализ полученных результатов;
- **Закрепление знаний, умений и навыков**– постановка задачи и самостоятельная работа учащегося под руководством педагога;
- **Применение полученных знаний и навыков**– прикладная работа учащегося, использующего на практике приобретенных знаний.

#### **Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:**

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ и т.д.)
- наглядный (демонстрация педагогом, работа по образцу и др.)
- практический (выполнение работ по инструкционным картам, схемам и др.)

#### **Методы, в основе которых лежит уровень деятельности учащихся:**

- объяснительно-иллюстративный – учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;

**Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:**

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы в группах;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

**Метод целостного упражнения;**

**Метод частично-регламентированного упражнения:**

- методы обучения двигательным действиям;
- методы воспитания физических качеств.

**Соревновательный метод;**

**Игровой метод.**

**Метод круговой тренировки.**

**Срок освоения программы**

Срок освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Вольная борьба» составляет 3 года.

**Режим занятий**

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа, продолжительностью 45 минут каждое. При проведении 2-х часовых занятий обязательна перемена продолжительностью 10 минут.

В дистанционном режиме проводятся занятия во время карантина, морозов, при отсутствии учащегося на занятии (по причине болезни, отъезда и др.), при подготовке учащихся к различным конкурсам, а также для углубленного изучения тем программы.

С данной целью применяется –Whatsapp.

Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности по соответствующим инструктажам.

Программа составлена с учетом санитарно-гигиенических правил, возрастных особенностей учащихся и порядка проведения занятий.

Организация обучения по программе осуществляется на базе МБУ ДО «Детско-юношеский центр»

**1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:** физическое развитие учащихся и приобщение их к здоровому образу жизни посредством обучения вольной борьбе

**Задачи:**

**Образовательные:**

- формировать у учащихся представление о здоровом образе жизни и систему знаний о физической культуре, вольной борьбе;
- познакомить учащихся с правилами соревнований по вольной борьбе;
- обучать учащихся основам технико-тактической подготовки борьбы, нацеленным на укрепление здоровья, совершенствование функциональных возможностей основных систем организма.

**Развивающие:**

- развивать физические качества учащихся (гибкость, быстроту, выносливость, силовые возможности);

**Воспитательные:**

- воспитывать у учащихся культуру общения и поведения;
- воспитывать у учащихся трудолюбие, упорство в достижении желаемых результатов.

**1.3. Содержание программы****Учебный план 1 года обучения**

(стартовый уровень)

№	Название раздела/темы	Количество часов			Формы аттестации*
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. Инструктаж по ТБ.	2	2	-	Опрос
2.	Общая физическая подготовка	104	4	100	Педагогическое наблюдение. Фронтальный опрос. Контрольные нормативы
3.	Специальная физическая подготовка	58	4	54	Педагогическое наблюдение. Фронтальный опрос. Контрольные нормативы
4.	Технико-тактическая подготовка	40	4	36	Педагогическое наблюдение. Фронтальный опрос.
5.	Соревнования	12	2	10	Педагогическое наблюдение. Фронтальный опрос. Контрольные нормативы
	Итого	216	16	200	

**Содержание учебного плана 1 года обучения**

(стартовый уровень)

**Цель 1 года обучения:** обучение базовой технике вольной борьбы, развитие физических качеств учащихся

**Задачи 1 года обучения:**Образовательные

- познакомить учащихся с правилами поведения при занятии физическими упражнениями в зале и на улице;
- ознакомить учащихся с техникой и тактикой вольной борьбы;
- ознакомить учащихся с правилами выполнения движения на развитие быстроты, ловкости и гибкости;
- обучать учащихся различным прыжковым и гимнастическим упражнениям;
- обучать учащихся играть в подвижные, спортивные игры по заданным правилам;
- познакомить учащихся с правилами соревнований по вольной борьбе.



### Развивающие

- развивать у учащихся основные физические качества: силу, ловкость, скорость, выносливость
- формировать у учащихся навыки здорового образа жизни;
- формировать у учащихся навыки по самоконтролю и личной гигиены.

### Воспитательные

- воспитывать у учащихся дисциплину (правила поведения в группе, соблюдение режима);
- содействие гражданско-патриотическому воспитанию, посредством ознакомления учащихся с биографией и достижениями о российских спортсменов.

## **Тема 1. Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. Инструктаж по ТБ. (2ч.)**

### *Теория.*

Ознакомление с местом занятий. Правила поведения. Знакомство с историей развития вольной борьбы. Задачи первого года обучения.

### *Форма контроля.*

Опрос «История вольной борьбы»

## **Тема 2. Общая физическая подготовка (104ч.)**

### *Теория. (4часа)*

Общая физическая подготовка – главная составляющая физического воспитания. Физические упражнения, их оздоровительная направленность, значение для развития физиологических систем организма. Роль физической подготовки в развитии психики и интеллекта, её влияние на укрепление здоровья и повышение работоспособности. Роль спорта в формировании патриотизма.

Требования к физической подготовке, её место и значение в повышении функциональных возможностей организма. Правильная организация двигательной активности. Многократное повторение – основа навыков правильных движений.

Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения.

### *Практика. (100 часов)*

#### Упражнения для мышц брюшного пресса:

- лежа на спине, (ноги закреплены, согнуты, руки скрещены на груди) поднимание туловища;
- лежа на спине с упором на локтях, переменное поднимание и сгибание ног («велосипед»);
- лежа на спине, вертикальные и горизонтальные «ножницы»
- в висе на гимнастической стенке, подтягивание коленей к груди,
- другие.

#### Упражнение для мышц спины:

- лежа на животе, руки вытянутые вверх, поочередное поднимание прямых ног и рук,
- и другие.

#### Упражнения для мышц ног:

- приседания на одной и двух ногах;
- прыжки через скакалку;
- ходьба выпадами;
- зашагивание на возвышенность;
- ходьба в полуприседе;
- и другие.

#### Упражнения для мышц плечевого пояса:

- отжимание от гимнастической скамейки, пола;
- подтягивание по гимнастической скамейке;
- подтягивание на перекладине;
- и другие.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползанья, лазания, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

*Форма контроля.*

Педагогическое наблюдение. Фронтальный опрос. Контрольные нормативы.

### **3. Специальная физическая подготовка. (58ч.)**

*Теория.(4 часа)*

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства учащихся, занимающихся вольной борьбой. Место специальной физической подготовки при занятиях вольной борьбой.

Характеристика и методика развития специальных качеств, необходимых учащимся для выполнения отдельных групп упражнений.

Индивидуальный подход в общей и специальной подготовке.

*Практика.(54 часа)*

Упражнения на равновесия: наклоны вперед-назад, в стороны, прыжки на месте с поворотом на 90, 180 градусов,

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения, сидя в группировке, длинный кувырок с прыжка, кувырки через левое и правое плечо, комбинации кувырков, кувырки спиной вперед, кувырки через препятствия, перевороты боком.

Упражнения со скакалкой. Различные прыжковые упражнения: прыжки-подскоки с длинной скакалкой; прыжки-подскоки через короткую скакалку

Упражнения на гимнастической стенке:

- вис спиной на гимнастической стенке – поднимание ног до касания рейки над головой;
- угол в висе;
- соскоки;
- наклоны вперед, руки в захвате за рейку на уровне таза.

*Форма контроля.*

Педагогическое наблюдение. Фронтальный опрос. Контрольные нормативы.

### **4. Техничко-тактическая подготовка (40ч.)**

*Теория.(4 часа)*

Общая характеристика техники вольной борьбы. Знакомство с основными составляющими арсенала техники вольной борьбы.

Положение стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, высокая, средняя. Положение партер: высокий, низкий, положение лёжа на животе, стойка на четвереньках, на одном колене, борцовский мост, полумост. Положения: в начале и конце схватки, формы приветствия. Дистанция: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата. Элементы маневрирования: В стойке: передвижение вперед, назад, вправо, влево, шагами с подставлением ноги, с уклонами. В партере: передвижение вперед и назад с помощью ног, выседы в упоре лёжа вправо, влево, повороты на боку вокруг вертикальной оси. Маневрирование в различных стойках: знакомство с различными способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касание, маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих захватов

*Практика.(36 часов)*

Обучение элементам базовой стойки, «Бой с тенью». Борьба стоя и борьба лежа. Выполнение упражнений, развивающих способность к выполнению быстрых, акробатических движений. Подвижные игры по упрощенным правилам.

Техничко-тактическая подготовка:

*Теория.*

**Партер.** Для ведения борьбы в партере учащиеся рекомендовано освоить простейшие перевороты следующих групп приёмов:

1. Скручиванием (захватом двух рук сбоку, захватом предплечья изнутри, захватом рычагом).
2. Забеганием (захватом шеи из-под плеча, переворот ключом, захватом запястья и головы, захватом шеи из-под плеч).
3. Переходом (переворот переходом с ключом и захватом подбородка, переворот

переходом с ключом и захватом плеча другой руки).

4. Прогибом (захватом шеи и плеча сбоку, захватом на рычаг).

**Стойка.** Среди приёмов в стойке наиболее простыми и доступными для изучения являются:

1. Бросок подворотом захватом за руку;
2. Бросок наклоном с различными захватами;
3. Сваливание сбиванием в комбинации с 1 и 2;
4. Перевод в партер рывком, нырком;
5. Сваливание скручиванием;
6. Бросок (перевод) вращением;

Броски подворотом с различными захватами составляют обширную группу приёмов борьбы в стойке.

*Практика.*

Использования сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (вызовы, комбинации, контратаки), действий для проведения захватов, бросков, удержаний.

Выведение соперника из равновесия, находясь с ним обоюдном захвате.

Выполнение изучаемых приёмов с соперником, стоящим в разных стойках, с соперником разного роста.

*Форма контроля.* Педагогическое наблюдение. Фронтальный опрос.

### **5. Соревнования (12ч.)**

*Теория. (2 часа)*

Виды соревнований по вольной борьбе и особенности их проведения. Меры безопасности при проведении соревнований. Значение вольной борьбы в патриотическом воспитании подрастающего поколения., знаменитые российские борцы.

Ознакомление с правилами организации и проведения соревнований.

*Практика. (10 часов)*

Оборудование места соревнований. Порядок проведения соревнований. Участие в качестве помощников при приеме контрольных нормативов, при проведении внутригрупповых соревнований.

Участие в соревнованиях по ОФП: бег на 30 с низкого старта, челночный бег, подтягивание на перекладине, бег на 1000 метров без учета времени, поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты.

Участие в соревнованиях и товарищеских встречах (объединение, группа).

*Форма контроля.* Педагогическое наблюдение. Фронтальный опрос. Контрольные нормативы.

## **Учебный план 2 года обучения (базовый уровень)**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма аттестации.
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	2	-	Педагогическое наблюдение. Фронтальный опрос.
2	Общая физическая подготовка	80	4	76	Педагогическое наблюдение. Фронтальный опрос. Контрольные нормативы
3	Специальная физическая подготовка	70	4	66	Педагогическое наблюдение. Фронтальный опрос.
4	Технико-тактическая	50	4	46	Педагогическое

	подготовка				наблюдение. Фронтальный опрос.
5	Соревнования	14	2	12	Результат участия в соревнованиях.
	Итого	216	16	200	

### Содержание учебного плана 2года обучения

(базовый уровень)

**Цель 2 года обучения:** повышение уровня физической подготовленности учащихся и уровня выполнения ими технико-тактических приемов.

**Задачи:2 года обучения:**

Образовательные

- познакомить учащихся со специализированные знания и умениями в области вольной борьбы;
- рассказать учащимся о влиянии конкретных физических упражнений на собственный организм.

Развивающие

- совершенствовать у учащихся элементы акробатики и самостраховки;
- развивать у учащихся технико-тактическое мастерство.

Воспитательные

- формировать у учащихся навыки общения и взаимодействия в спортивном коллективе;
- формировать у учащихся морально-волевые качества.

#### **Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. (2ч.)**

*Теория.*

Ознакомление с местом занятий. Правила поведения. Техника безопасности во время занятий вольной борьбой. Развитие вольной борьбы.

*Форма контроля.* Педагогическое наблюдение. Фронтальный опрос.

#### **Тема 2. Общая физическая подготовка (80ч.)**

*Теория.*

Основная задача общей физической подготовки – всестороннее развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств учащихся.

Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения стабильных результатов при занятиях физическими упражнениями, в успешном овладении техникой вольной борьбы.

*Практика.*

Упражнения в ходьбе:

- ходьба с подскоками и прыжками вверх;
- ходьба с поворотами на 180, 360 градусов;
- ходьба с поворотами на 180 и 360 градусов прыжком.

Упражнения в беге:

- бег с поворотами на 360 градусов;
- бег с поворотами на 360 градусов прыжком;
- бег с прыжками вверх;
- бег с прыжками в длину.

Упражнения для формирования правильной осанки:

- и.п. – положение правильной осанки у стены; прогнуть спину, не отрывая головы и таза от стены, затем принять исходное положение.

Упражнения для совершенствования гибкости:

- исходное положение – ноги врозь; прогнуться назад, встать на носки, пальцами рук коснуться пяток;

- сидя на ковре, ноги скрестно; захватив руками за носки и максимально потянуть к себе до положения «по-турецки»;

Акробатические упражнения:

- полет-кувырок через два чучела, лежащих вместе;
- переворот: вперед, боком («колесо»), подъем разгибом из положения лежа на спине;
- темповый подскок (вальсет).

Упражнения в парах для развития силы:

- один лежит на спине, руки вперед, второй захватывает за руки, ставит его на ноги, при этом партнер, которого поднимают, старается не сгибать туловище, то же с захватом за одну руку;
- один принимает положение упора лежа, ноги на плечах партнера; выполнение: сгибание и разгибание рук.

Контрольные нормативы.

*Форма контроля.* Педагогическая наблюдение. Фронтальный опрос. Контрольный нормативы.

### **Тема 3. Специальная физическая подготовка (70ч.)**

*Теория.*

Специальные упражнения на развитие физических качеств. Подводящие упражнения для освоения техники выполнения основных элементов вольной борьбы.

*Практика.*

Упражнения для самостраховки при падении: перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения, сидя, из приседа, из полуприседа, кувырок вперед через правое и левое плечо, падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях.

Маневрирование в различных стойках: знакомство с различными способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касание, маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих захватов.

*Форма контроля.* Педагогическое наблюдение. Фронтальный опрос.

### **Тема 4. Техничко-тактическая подготовка (50ч.)**

*Теория.*

Характеристика техники вольной борьбы. Изучение основных составляющих арсенала техники вольной борьбы. Элементы базовой техники: базовые стойки, борьба стоя, борьба лежа.

*Практика.*

Поединки на использование усилий партнера. Проведение технических действий из различных исходных положений: стоя спиной к партнеру, из различных стоек и с различных дистанций.

**Техничко-тактическая подготовка** борьбы из положения стоя:

Сваливания сбиванием- захватом ног.

Броски наклоном-захватом руки с задней подножкой.

Броски поворотом («мельница») - захватом руки и одноименной ноги изнутри

Техничко-тактическая подготовка борьбы из положения лежа:

Перевороты скручиванием- захватом дальней руки и бедра снизу – спереди и др.

Перевороты переходом- захватом шеи сверху и бедра изнутри

Перевороты накатом- захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой

Перевороты забеганием- захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая ближнюю руку бедром.

*Форма контроля.* Педагогическое наблюдение. Фронтальный опрос.

### **Тема 5. Соревнования (14ч.)**

*Теория.*

Правила организации и проведения соревнований по вольной борьбе. Подготовка спортсмена к участию в соревнованиях. Правила поведения на соревнованиях. Одежда и обувь спортсмена.

*Практика.*

Участие в соревнованиях:

- по подвижным играм («Борьба за мяч» 1х1, 2х2 и т.д.) и др.;

- по общефизической подготовке:
  - бег на 60 и 1000 метров;
  - сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
  - подтягивание на перекладине;
- участие спортсменов в спаррингах и внутригрупповых соревнованиях.  
*Форма контроля.* Результат участия в соревнованиях.

### Учебный план 3 года обучения (базовый уровень)

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Опрос
2	Общая физическая подготовка	50	2	48	Педагогическое наблюдение. Фронтальный опрос. Контрольные нормативы
3	Специальная физическая подготовка	54	2	52	Педагогическое наблюдение. Фронтальный опрос. Контрольные нормативы
4	Технико-тактическая подготовка	96	2	94	Педагогическое наблюдение. Фронтальный опрос.
5	Соревнования	14	2	12	Педагогическое наблюдение. Фронтальный опрос.
	Итого часов	216	10	206	

**Цель 3 года обучения:** совершенствование у учащихся физических качеств необходимых для владения техникой и тактикой вольной борьбы.

**Задачи:**

Образовательные

- обучать учащихся навыкам судейства на соревнованиях.

Развивающие

- совершенствовать у учащихся технико-тактическое мастерство с учетом индивидуальных особенностей;
- формировать у учащихся умение ставить цель, планировать, прогнозировать, анализировать собственные спортивные достижения.

Воспитательные

- воспитывать у учащихся уважительное отношение к соперникам на соревнованиях.

### Содержание, 3 год обучения

**Тема 1. Вводное занятие (2 ч.)**

*Теория.*

Ознакомление с местом занятий. Правила поведения. Техника безопасности во время занятий вольной борьбой. Самоконтроль.

*Форма контроля.* Опрос «Правила поведения во время занятий»

**Тема 2. Общая физическая подготовка (50ч.)**

*Теория.*

Совершенствование в технике выполнения обще развивающих упражнений, направленных на развитие основных двигательных качеств.

*Практика.*

Прыжки:

- прыжки с набивным мячом в руках: вверх, в длину, в сторону;
- то же стоя на одной ноге;
- прыжки в высоту с разбега разными способами;
- прыжки с высоты с набивным мячом в руках.

Акробатические упражнения:

- переполезания: чередуя с кувырками, ходьбой и бегом, чередование способов переполезаний (по-пластунски);
- полет-кувырок через два чучела, лежащих вместе;
- переворот: вперед, боком («колесо»), подъем разгибом из положения лежа на спине;
- темповый подскок (вальсет).

Упражнения в парах на гибкость:

- один стоит наклонившись вперед, руки между ногами; второй сидит на ковре сзади партнера, упираясь стопами в ноги партнера, захватывает его руки; выполнение, верхний выполняет наклон вперед, нижний за руки тянет к себе и т.д.;
- один стоит, наклонившись вперед, руки за головой, второй захватывает за локти партнера и помогает выполнять повороты туловища в левую и правую сторону;
- оба сидят на ковре спиной к спине, взявшись под локти; выполнение: первый наклоняется, второй ложится ему на спину, прогибаясь;
- стоя спиной друг к другу, взявшись за руки вверху; сделать шаг вперед, прогнуться (постепенно длину шага увеличивать).

Упражнения в парах для укрепления мышц и связок шеи:

- наклоны головы вперед-назад, в стороны, круговые движения в положении упора головой в ковёр;
- повороты в стороны, круговые движения головой;
- то же, но партнер противодействует выполнению упражнения, удерживая голову, выполняющего своими руками;
- наклоны головой вперед-назад с упором ладонями в подбородок, то же, но круговые движения головой.

Контрольные упражнения

*Форма контроля.* Педагогическое наблюдение. Фронтальный опрос. Контрольные нормативы.

### **Тема 3. Специальная физическая подготовка (54ч.)**

*Теория.*

Использование специальных, подводящих и имитационных упражнений к основным техническим приемам вольной борьбы.

*Практика.*

Упражнения для самостраховки при падении:

Перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекал на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

Имитационные упражнения с набивным мячом:

-Вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем;

-Маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием;

-Перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами);

эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.

Упражнение на канате; Лазанье с помощью ног, без помощи ног, в положении сед углом; раскачивание в висе на канате, прыжки на дальность, держась за канат и раскачиваясь, прыжки, держась за канат, через условное препятствие, лазанье и передвижение по горизонтальному канату с помощью ног и без помощи ног.

Упражнение на мосту; Вставание на мост лежа на спине, кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту;

Упражнение с манекеном; Поднимание манекена, лежащего (стоящего на ковре); броски манекена толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны; переноска манекена на руках, плече, спине, бедре, стопе, голове и т.п.; повороты, наклоны, приседания с манекеном на плечах, руке, голове; лежа на спине – перетаскивание манекена через себя, перекаты в стороны; ходьба и бег с манекеном на руках, плечах, голове и т. д.; движения на мосту с манекеном на груди продольно, поперек; имитация изучаемых приемов.

*Форма контроля.* Педагогическое наблюдение. Фронтальный опрос. Контрольные нормативы.

#### **Тема 4. Техничко-тактическая подготовка (96ч.)**

##### *Теория.*

Характеристика техники вольной борьбы. Изучение основных составляющих арсенала техники вольной борьбы. Отработка техники: перемещения в стойке: перемещения на нижнем уровне (партер) на использование усилий партнера, схватки на выносливость.

##### *Практика.*

Освобождение от захватов. Отработка приемов в стойке и партере. Защита. Система рычагов. Поединки с заданием проводить только контрприемы. Поединки с физически сильным, но менее опытным противником. Поединки со сменой партнера каждую минуту.

##### Элементы маневрирования

Маневрирование в определенном захвате со сменой взаимоположений в стойке и в партере; со сменой захватов.

Маневрирование с задачей не дать сопернику осуществить определенный захват.

Маневрирование с задачей освободиться от захвата, навязываемого соперником.

Маневрирование с задачей осуществить свой захват.

Маневрирование с задачей перейти с одного захвата на другой.

Маневрирование с задачей занять выгодное положение для последующего выполнения определенного приема.

Маневрирование с элементами заданного способа выполнения блокирующих действий и захватов посредством игр в касания с постепенным усложнением заданий (ограничение площади; введение гандикапа и т. п.).

Атакующие и блокирующие захваты

Освоение блокирующих захватов и упоров, прижимая руки к туловищу.

Освоение способов освобождения от захватов:

при захвате запястья – сделать резкий рывок захваченной рукой на себя и, поворачивая её в сторону большого пальца руки противника, тут же захватить его запястье;

при захвате одноименного запястья и плеча – упереться свободной рукой в одноименное плечо противника и, вырывая руку, освободить её;



при обхвате обеих рук за запястья – сделать резкий рывок руками на себя, поворачивая их в сторону больших пальцев противника, освободиться от захвата и тут же захватить его запястья;

при захвате рук сверху – упереться руками в туловище противника и, отходя назад, резким движением рук на себя освободиться от захвата;

при захвате рук снизу – опуская захваченные руки через стороны вниз и приседая, захватить руки противника сверху или упереться руками ему в живот;

при захвате разноименной руки и шеи – приседая, сбить свободной рукой под локоть руку противника с шеи, наклонив при этом голову вниз, и вырвать захваченную руку;

при захвате шеи с плечом (руки атакующего соединены) – приседая, сбить свободной рукой с шеи руку противника и рывком опустить вниз захваченную руку;

при захвате шеи с плечом сверху:

а) приседая, упереться предплечьем захваченной руки в живот противнику и, захватив свободной рукой его разноименное запястье, отступая назад, разорвать захват;

б) захватить туловище и разноименное запястье противника у себя на шее, подойти ближе к нему и, выпрямляясь, разорвать захват;

при захвате туловища двумя руками спереди – приседая, упереться ладонями в подбородок противника и, отходя назад, разорвать захват;

при захвате туловища с рукой – захватить свободной рукой разноименное запястье противника и, нажимая на его руку вниз и приседая, одновременно упереться предплечьем другой руки в живот атакующего, отойти от него назад и разорвать захват;

при захвате одноименной руки и туловища сбоку – в момент рывка за руку и зашагивания противника самому зашагнуть за него и, снимая одноименную руку со своего туловища, отойти от него.

Игры для отработки тактики:

- «Строптивные лошади»;
- перетягивание через черту четверками, пятерками;
- борьба на руках лежа на животе;
- перетягивание каната сидя;
- борьба за захват ног.
- теснение соперника к краю зоны

*Форма контроля.* Педагогическое наблюдение. Фронтальный опрос.

## **Тема 5. Соревнования (14ч.)**

*Теория.*

Терминология принятая в вольной борьбе. Ознакомление с правилами организации и проведения соревнований по вольной борьбе. Подготовка спортсмена к участию в соревнованиях.

Правила поведения на соревнованиях. Одежда и обувь спортсмена.

*Практика.*

Участие спортсменов в различных соревнованиях как по общефизической подготовке, играх, так и по вольной борьбе.

*Формула контроля.* Педагогическое наблюдение. Фронтальный опрос.

### **1.4. Планируемые результаты освоения программы**

#### **Результаты 1 года обучения**

К концу 1 года обучения, учащиеся достигнут следующих результатов:

##### **Предметные (образовательные):**

- знание правил поведения при занятиях физическими упражнениями в зале и на улице;
- представление о технике и тактике вольной борьбы;
- знание и правильное выполнение движений на развитие быстроты, ловкости и гибкости;
- умение выполнять различные прыжковые и гимнастические упражнения;

- умение играть в подвижные, спортивные игры по заданным правилам;
- знание и соблюдение правил соревнований по вольной борьбе.

**Метапредметные:**

- осознание ценности здорового образа жизни, владение начальными навыками самоконтроля и личной гигиены.
- знание о российских спортсменах и их достижениях.

**Личностные:**

- соблюдение правил внутреннего распорядка;
- повысился уровень показателей развития основных физические качеств учащихся (показатели силы, ловкости, скорости, выносливости).

## **Результаты 2 года обучения**

**Предметные**

- специализированные знания и умения в области вольной борьбы, согласно программному материалу 2 года обучения;
- владение элементами акробатики и самостраховки;
- технико-тактическое мастерство, согласно нормативным требованиям программы 2 года обучения;

**Метапредметные**

- знание о влиянии конкретных физических упражнений на собственный организм;
- навыки общения и взаимодействия в спортивном коллективе;

**Личностные**

- морально-волевые качества, необходимые для участия в соревнованиях: целеустремленность, инициативность, дисциплинированность, решительность, смелость, способность преодолевать препятствия, стоящие на пути к достижению цели.

## **К концу 3 года обучения, учащиеся достигнут следующих результатов:**

**Предметные:**

- знания и умения в судействе соревнования по вольной борьбе;
- навыки технико-тактического мастерства по вольной борьбе.

**Метапредметные:**

- умение ставить цель, планировать, прогнозировать, анализировать собственные спортивные достижения.
- уважительное отношение к соперникам на соревнованиях, соблюдение спортивной этики.

**Личностные:**

- высокий уровень развития физических показателей.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе определяется Календарным учебным графиком, который является приложением к программе и разрабатывается до начала каждого учебного года, согласовывается с заведующим отделом и утверждается на педагогическом совете.

Календарный учебный график соответствует санитарно-эпидемиологическим правилам и нормам, утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Начало учебного года - 1 сентября, окончание учебного года – 31 мая.

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы	Количество учебных дней
1	1 год обучения	216	36	3 раза в неделю по 2 часа	108
2	2 год обучения	216	36	3 раза в неделю по 2 часа	108
3	3 год обучения	216	36	3 раза в неделю по 2 часа	108

### Условия реализации программы

#### Материально-техническое обеспечение:

Оборудованный спортивный зал (ковёр, турник, мячи 16 шт., скакалки 16 шт., гимнастическая стенка, канаты 4 шт., свисток 2 шт., секундомер).

#### Информационное и учебно-методическое обеспечение:

Учебно-методическое обеспечение (дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа, пособия, учебно-методический комплекс: дидактические материалы, плакаты, видеотека, методические рекомендации, сборники материалов и задач).

#### Кадровое обеспечение:

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта (Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт) код А и В с уровнями квалификации 6, обладающий профессиональными компетенциями в предметной области.



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение выполнять акробатические упражнения.</li> <li>- умение выполнять упражнения в парах для развития силы.</li> </ul>	
<b>Текущий контроль</b>	<b>Тема 3. Специально физическая подготовка</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение выполнять упражнения для самостраховки при падении.</li> <li>- умение выполнять упражнения на маневрирования в различных стойках.</li> </ul>	Педагогическое наблюдение Соревнования
	<b>Тема 4. Техничко-тактическая подготовка.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение правильного исполнения технических действий.</li> </ul>	Педагогическое наблюдение Соревнования
	<b>Тема 2: Общая физическая подготовка</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уровень развития физических качеств</li> </ul> <b>Тема 3. Специально физическая подготовка</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>-уровень развития специальных физических качеств</li> </ul>	Контрольные нормативы. педагогическое наблюдение
<b>Промежуточный контроль</b>	<b>Тема 5: соревнования.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>-умение взаимодействовать друг с другом.</li> <li>- уровень развития физических качеств согласно программе 2 года обучения.</li> </ul>	Сдача нормативов Соревнования

III год обучения.		
<b>Входной контроль</b>	<b>Тема 1. Введение в программу 3 года обучения.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>-знание правил поведения и техники безопасности.</li> <li>-знания учащихся о самоконтроле.</li> </ul> <b>Тема 2: Общая физическая подготовка.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение выполнять прыжки.</li> <li>- умение выполнять акробатические упражнения.</li> <li>- умение выполнять упражнения в парах на гибкость.</li> <li>- умение выполнять упражнения в парах для укрепления мышц и связок шеи.</li> </ul>	Опрос  Контрольные нормативы, педагогическое наблюдение
<b>Текущий контроль</b>	<b>Тема 3. Специально физическая подготовка.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение выполнять упражнения для самостраховке при падении.</li> <li>- умение выполнять имитационные упражнения с набиванием мяча.</li> <li>- умение выполнять упражнения на канате.</li> <li>- умение выполнять упражнения на мосту.</li> <li>- умение выполнять упражнения с манекеном.</li> </ul>	Педагогическое наблюдение Соревнования
	<b>Тема 4. Техничко-тактическая подготовка.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение выполнять освобождение от атакующих и блокирующих захватов.</li> </ul>	Педагогическое наблюдение Соревнования
<b>Итоговый контроль</b>	<b>Тема 5. Соревнования.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>-умение судить соревнования;</li> <li>- умение конструктивно взаимодействовать с соперниками;</li> </ul>	Соревнования Контрольные нормативы Педагогическое

	-уровень развития физических показателей. - умение ставить цель, планировать, прогнозировать, анализировать собственные спортивные достижения.	наблюдение
--	---	------------

### Оценочные материалы

Диагностика результативности сформированных компетенций, учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Вольная борьба» осуществляется посредством выполнения учащимися контрольных нормативов по ОФП и СФП (критерии и показатели в Приложении №1), а также посредством фронтального опроса по пройденным темам.

### Методические материалы

Учебно-методический комплекс к программе «**Вольная борьба**» включает:

Методическая разработка занятия «Введение во дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Вольная борьба».

Специализированные игровые комплексы;

Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Подливаев Б.А., Грузных Г.М.)

### Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

№	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного (образовательного) процесса (в рамках занятия)	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу	Теоретические занятия	Вербальный, наглядный, объяснительно-иллюстративный	Тематическая слайд презентация	компьютер	Фронтальный опрос
2	Общая физическая подготовка	Теоретические и учебно-тренировочные занятия	Наглядный, практический, объяснительный	Мультимедийные материалы	Маты, форма, компьютер.	Контрольные нормативы
3	Специальная физическая	Учебно-тренировочные занятия	Наглядный, объяснительный, практический	Методическая подборка	Маты, форма.	Педагогическое наблюдение Контрольные

	подготовк а					е нормативы
4	Технико- тактическ ая подготовк а	Теоретические и практические занятия	Наглядный, объяснительный, практический	Специальная литература	Маты, форма	Педагогичес кое наблюдение Контрольны е нормативы
5	Соревнов ания	Практические занятия элементами беседы	Наглядный, объяснительно- иллюстративный		Маты, форма	Результаты участия в соревновани ях. Педагогичес кое наблюдение

## Список литературы

### для педагога:

1. Подливаев Б.А., Грузных Г.М. Греко-римская борьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. — М.: Советский спорт, 2004 - 277с.
2. Ивко В.С. Борьба спортивная. – М.: Просвещение, 1997. – 331 с.
3. Кожарский В.Л. Техника классической борьбы. - М.: ФиС, 1978. – 360 с.
4. Ленц А.Н. Тактика в спортивной борьбе. - М.: ФиС, 1967. – 152 с.
5. Рудницкий В.И. Борьба классического стиля. М.: Просвещение, 1990. – 149 с.
6. Купцова А.П. Спортивная борьба. - М.: ФиС, 1978. – 424 с.

### для учащихся:

1. Туманян Г.С. Спортивная борьба. Учебное пособие. - М.: Советский спорт, 1997. – 285 с.
2. Туманян Г.С. Спортивная борьба. Методика подготовки. - М.: Советский спорт, 1998. – 398 с.
3. Туманян Г.С. Спортивная борьба. Планирование и контроль. - М.: Советский спорт, 2000. – 383 с.



## Список терминов

**Кувырок** - переворот через голову на поверхности. Во время некоторых кувырков необходимо брать группировку. При исполнении этого элемента напрягается спина, поэтому исполнять его следует на мягкой поверхности. Кувырок является базовым гимнастическим упражнением, которое делают даже в школе на уроке физкультуры.

**Маневр** - организованное передвижение сил в ходе выполнения задачи

**Мышцы** - органы, состоящие из мышечной ткани; способны сокращаться под влиянием нервных импульсов. Часть опорно-двигательного аппарата. Выполняют различные движения, обеспечивая перемещение тела, поддержание позы, сокращение голосовых связок, дыхание и прочее. Мышечная ткань упруга и эластична; состоит из миоцитов (мышечных клеток). Для мышц характерно утомление, которое проявляется при интенсивной работе или нагрузке.

**Наклоны** - термин, обозначающий сгибание тела.

**Партер** - это положение в момент схватки, когда один из противников теряет вертикальное положение. Не во всех видах борьбы можно перейти в партер, и схватка ограничена касанием одного из противников пола.

**Скакалка** - спортивный снаряд для физических упражнений (прыжков) взрослых и детей. Представляет собой синтетический или кожаный шнур. Прыжки осуществляются таким образом, чтобы скакалка проходила под ногами и над головой. Может использоваться одним или несколькими участниками.

**Соревнования** - форма деятельности, борьба, соперничество за достижение превосходства, лучшего результата.

**Стойка** - положение, при котором борец ведет схватку стоя на ногах. Оно должно быть устойчивым, позволять легко маневрировать по ковру, быстро переходить от нападения к защитным действиям и наоборот.

**Тактика** - совокупность эффективных способов ведения спортивных состязаний.

**Физическая подготовка** - укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств спортсменов: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации.

**Критерии оценивания сформированных компетентностей учащихся по программе**  
 Нормативные требования к оценке показателей развития физических качеств и  
 двигательных способностей (мальчики, юноши)

Упражнение	Баллы	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет
1. Бег 30 м, сек.	5	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2
	4	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4
	3	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6
	2	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8
	1	7,0	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0
2. Челночный бег, сек.	5	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8
	4	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0
	3	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2
	2	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4
	1				9,0	8,8	8,6
3. Прыжок в длину с места, см	5	155	166	176	186	196	211
	4	141-155	151-165	161-175	171-185	181-195	196-210
	3	126-140	136-150	146-160	156-170	166-180	181-195
	2	110-125	121-135	131-145	141-155	151-165	165-180
	1	105	120-130	130-140	140-150	150	160
4. Подтягивание	5	4		5	11	13	15
	4	2-3		3-4	8-10	9-12	11-14
	3	1-2		2-3	5-7	5-8	7-10
	2	1		2	2-4	2-4	3-6
	1	1		1	1	1	2
5. Пресс	5	35		42		46	
	4	24		32		36	
	3	21		27		32	
	2	17		23		27	
	1	12		18		22	
6. Отжимания	5	17		22		28	
	4	10		17		22	
	3	7		13		17	
	2	5		10		13	
	1	2		7		10	

Нормативные требования к оценке показателей развития физических качеств и  
 двигательных способностей (девочки, девушки)

Упражнение	Баллы	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет
1. Бег 30 м, сек.	5	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4
	4	7,3	6,4-7,0	6,2	6,0	5,8	5,6
	3	7,6	7,3	6,4	6,2	6,0	5,8
	2	7,8	7,5	6,6	6,4	6,2	6,0
	1	8,0	7,7	6,8	6,6	6,4	6,2
2. Челночный бег 3x10 м, сек.	5	10,2	9,7	9,3	8,4	8,2	8,0
	4	10,6-11,3	10,1-10,7	9,7	8,6	8,4	8,2
	3	11,7	11,2	10,3	8,7	8,5	8,3
	2	11,9	11,4	11,0	9,0	9,1	8,9
	1	12,1	11,6	11,2	9,9	9,7	9,5

3. Прыжок в длину с места, см	5	150	155	160	167	176	186
	4	130-110	140-125	150-135	162	171	180
	3	85	90	110	158	166	175
	2	75	85	105	155	161	170
	1	70	80	100	140	156	165
4. Подтягивание, кол-во раз	5	12	14	16	18	19	20
	4	4-8	6-10	7-11	8-13	10-14	11-15
	3	3	4	4	4	5	6
	2	2	3	3	3	4	5
	1	1	2	2	2	2	4
5.Пресс	5	30		36		40	
	4	21		27		30	
	3	18		24		28	
	2	14		21		24	
	1	10		16		19	
6.Отжимания	5	12		14		17	
	4	8		11		15	
	3	5		8		11	
	2	3		5		8	
	1	2		3		5	

Нормативные требования к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей (мальчики, юноши)

Упражнение	Баллы	13 лет	14 лет	15 лет
1. Бег 30 м, сек.	5	5,0	4,8	4,6
	4	5,2	5,0	4,8
	3	5,4	5,2	5,0
	2	5,6	5,4	5,2
	1	5,8	5,6	5,4
2. Челночный бег, сек.	5	7,6	7,4	7,2
	4	7,8	7,6	7,4
	3	8,0	7,8	7,6
	2	8,2	8,0	7,8
	1	8,4	8,2	8,0
3. Прыжок в длину с места, см	5	221	236	251
	4	206-220	216-235	231-250
	3	191-205	196-215	211-230
	2	166-190	171-195	190-210
	1	175	180	190
4. Подтягивание, кол-во раз	5	16	17	18
	4	12-15	13-16	14-17
	3	8-11	9-12	10-13
	2	4-7	5-8	6-9
	1	3	4	5
5.Пресс	5	49		
	4	39		
	3	35		
	2	29		
	1	25		
6.Отжимания	5	36		

	4	24
	3	20
	2	17
	1	14

Нормативные требования к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей (девочки, девушки)

Упражнение	Баллы	13 лет	14 лет	15 лет
1. Бег 30 м, сек.	5	5,3	5,2	5,2
	4	5,5	5,4	5,4
	3	5,7	5,6	5,6
	2	5,9	5,8	5,8
	1	6,1	5,9	5,9
2. Челночный бег, сек.	5	7,8	7,6	7,4
	4	8,0	7,8	7,6
	3	8,1	7,9	7,8
	2	8,7	8,5	8,3
	1	9,3	9,1	8,9
3. Прыжок в длину с места, см	5	190	196	202
	4	188	190	197
	3	183	185	192
	2	178	180	187
	1	173	175	185
4. Подтягивание, кол-во раз	5	20	21	22
	4	12-15	13-16	14-17
	3	7	8	9
	2		7	8
	1	4	6	7
5. Пресс	5		43	
	4		34	
	3		31	
	2		27	
	1		23	
6. Отжимания	5		20	
	4		17	
	3		13	
	2		10	
	1		7	

### **Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:**

- бег 30м с низкого старта (сек). Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.

- челночный бег 4 по 20 м (сек). Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 20-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

- прыжок в длину с места (см). Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.
- подтягивание в висе на перекладине (количество раз). Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз). И.П. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимания производится на кулаках. Засчитывается 32 отжимание, когда учащийся коснувшись грудью пола, вернулся в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах

- поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты (количество раз). И.П. сед на матах. Руки сцеплены в «замке» за головой. Колени согнуты. Выполнять упражнение следует, опуская спину до касания поверхности мата и вернуться в И.П., Обязательное условие - коснуться грудью колен. При выполнении упражнения запрещено разрывать руки за головой и отрывать ноги от пола.

### **Нормативы по СФП**

#### Забегания на мосту

- высокий уровень — крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, забегания без задержек, голова и руки при этом не смещаются;

- средний уровень — менее крутой мост, незначительные смещения рук и головы с задержкой при забегании;

- низкий уровень — низкий мост с упором на теменную часть головы, значительные смещения рук и головы при забегании, остановки при переходе из положения моста в упор и наоборот.

#### Перевороты с моста

- высокий уровень— крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, перевороты четкие, ритмичные, толчок одновременно обоими ногами;

- средний уровень — менее крутой мост, перевороты с помощью маха рук;

- низкий уровень — низкий мост, перевороты с раскачивания и поочередным отталкиванием ног.

#### Вставание на мост из стойки и обратно в стойку

- высокий уровень — упражнение выполняется слитно, за счет прогиба и работы мышц ног и брюшного пресса;

- средний уровень — выполняется слитно, без прогиба (опускается таз и сгибаются ноги в коленных суставах);

- низкий уровень» — выполняется без прогиба, с остановкой при помощи рук.

#### Кувырок вперед, подъем разгибом

- высокий уровень — выполняется четко, слитно, с фиксацией в финальной фазе;

- средний уровень — допущены незначительные ошибки в технике исполнения (потеря равновесия);

- низкий уровень — нарушена слитность, потеря равновесия, помощь руками при выполнении переворота разгибанием.

### Специализированные игровые комплексы

Базовые варианты для разработки комплекса игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках. Главная идея, на которой построен комплекс, - защита места на своем туловище от прикосновения (касания, захвата) противника. Обозначая места касания в различных точках, зонах, частях тела, педагог моделирует вероятную реакцию защиты принятием играющим соответствующей позы и действиями с помощью захватов, упоров, уклонов, перемещений и т.д. Таким образом, задание одному из партнеров коснуться обусловленной точки тела должно привести к следующему: защищаясь, другой спортсмен встречает атакующего либо упорами, либо «вязкой» его рук, чтобы не дать ему возможности коснуться. Все эти действия сопровождаются необходимостью соответствующе держать туловище (прямо, либо согнуто, либо разворотом в нужную сторону). Эти обстоятельства положены в основу разработки игр-заданий в касания. Например, для того чтобы учащийся действовал в положении прямой фронтальной стойки, необходимо в игре заставить его защищать от касания свой затылок или зону лопаток. Эффект необходимых действий в низкой стойке наиболее вероятен при задании защищать от попытки соперника коснуться живота. В обоих случаях принятие левосторонней стойки можно получить при задании одному из играющих (или обоим) коснуться правого бока (лопатки, плеча) противника. «Срабатывает» элементарный принцип построения защиты – удалить от противника опасный участок, а уж затем защищаться руками, маневрировать. Все это довольно предопределяет стойки играющих, их манеру действий. Чтобы получить эффект повышения силового противодействия соперников, увеличить мощность и быстроту движений, необходимо уменьшить площадь свободного перемещения. Указать, можно или нельзя блокировать действия захватами за руки и т.п. Данные примеры могут быть выполнены только при строгом выполнении условий или правил игры.

Они определяют факт победы одного из соревнующихся, а, следовательно, их поведение сводится к следующему:

- держаться только строго определенных точек, зон или частей тела соперника;
  - выполнять касания одной или двумя руками (какой именно, одновременно или последовательно, с какой стороны и т.п.);
  - перемещаться в пределах заданной (ограниченной) площади;
  - обоим партнерам выполнять одинаковые задания;
  - отступить можно (нельзя);
  - руки захватывать можно или нельзя и т.д.
- Организационно-методический момент – наряду с визуальными ориентирами мест касания (плечо, затылок, живот и т.д.) хорошо зарекомендовали себя предметные ориентиры, например, платок, размещенный за поясом или на частях тела спортсмена при помощи резинки. Суть та же, но способ «завоевания» платка несколько меняется. Силовые решения начинают преобладать. Опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего занятия или отдельных его частей. Их проведение возможно в залах без покрытий, на открытых площадках и т.п. при условиях запрета действий, приводящих к падениям. При разработке игр-заданий следует иметь в виду целевые установки, которые педагог ставит перед занимающимися. Игры первого порядка предполагают одинаковые задания обоим учащимся (коснуться затылка противника). Разные задания относятся к играм-заданиям второго порядка (например, один защищается от касаний живота, другой - от касаний затылка).

Игры-задания по освоению захватов различной плотности и активности Преодоление помех на пути решения игровых задач, начиная с игр в касания, вводит занимающихся в условия самообучения захватам, способам их преодоления. Для подросткового возраста это можно рассматривать на уровне личных открытий, находок. В одних случаях они «открывают» и проверяют в действии способы блокировки, в других - ищут и находят пути атаки. В играх состязаниях подростки имеют возможность оценить действенность захвата (за кисть, голе , плечо, одежду и т.п.), обхвата (туловища с руками и без рук с разных сторон), упора, зацепа,

подсада, подножки, подсечки и т.д. и т.п. При помощи состязательных игр «кто кого» они смогут узнать крепость соединения рук: в крючок, своей руки и запястья, ладонь в ладонь, своего запястья и руки.

Освоение контактов силового взаимодействия противоборствующих осуществляется в играх-заданиях в двух направлениях:

- блокирующие действия, сдерживания;

• активные действия, теснения. При подборе и проведении игр необходимо помнить, что оба партнера должны иметь четкие целевые установки действий в мини-поединке: один – удержать обусловленный захват (в пределах установленного времени или условия), другой – преодолеть блок, выполнить завершающие действия (осуществить заданный захват или зайти за спину, сбить противника в партер, коснуться части туловища, вытеснить за пределы ковра, сбить противника на колени и т.д.). Освоение блокирующих действий (последовательное изучение возможности их преодоления) может идти по трем направлениям: упор-упор, захват-упор, захват-захват.

Данное словосочетание означает способ выполнения блокирующих действий одной и другой рукой:

- упор-упор означает блоки только упорами обеими руками;

- захват-упор говорит о том, что одной рукой выполняется захват (хват, обхват и т.д.);

• захват-захват представляет жесткие захваты обеими руками. Приводим три основных вариантов игр-заданий. Игры по освоению блокирующих действий УПОР-УПОР

• упор левой рукой в правое предплечье соперника – упор правой рукой в ... (варианты: левое предплечье, левое плечо, слева в ключицу, лоб, грудь, живот);

• упор левой рукой в правое плечо – упор правой рукой в ... (варианты: см. предыдущее задание);

- упор левой рукой справа в ключицу - упор правой рукой (см. 1 задание);

- упор левой рукой в шею – упор правой рукой (см. 1 задание);

- упор левой рукой в грудь – упор правой рукой... (варианты: см. 1 задание);

- упор левой рукой в живот – упор правой рукой... (варианты: см. 1 задание);

- упор левой рукой в голову, лоб – упор правой рукой...(варианты см. 1 задание).

Задания можно усложнять изменением характера выполнения упоров (прямыми или полусогнутыми руками и т.п.). Добавление упоров плечом, тазом, головой повышает надежность действий. Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-УПОР

• захват левой рукой правой кисти противника – упоры правой рукой в грудь, живот, плечо, предплечье, голову, шею, любую из названных точек (разрешается менять точки упоров).

• захват правой рукой правой кисти соперника – упоры левой рукой в грудь (см. предыдущее задание).

• захват левой (правой) рукой локтя противника – упоры левой (правой) рукой (см. 1 задание). Выполнение заданий предусматривает варианты: не прижимая и прижимая захват к телу. Задания можно усложнить изменением характера выполнения упоров (прямая или полусогнутая рука).

Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ – ЗАХВАТ Данная группа заданий описывает действия (захваты) каждой рукой, выполняемые на соответствующей стороне различных частей тела партнера. Усложнения заданий идет путем изменения характера выполнения захватов- прижимая или не прижимая их к телу исполнителя, изменением точек касаний (партнеру, выполняющему задание, - преодолеть эти блокирующие действия и коснуться обусловленной части тела). В процессе игр, имитирующих блокирующие действия и способы их преодоления, могут включаться в захваты-блоки:

- захват разноименных предплечий кистями;

- захват одноименных предплечий кистями;

- захват правой (левой) руки соперника двумя снаружи (с упором разноименным плечом и захватом кисти, одноименного предплечья);
- захват рук спереди - сверху (снизу) с «отключением» их;
- захват левой (правой) руки с головой сверху, руки соединены. С одной стороны длительное удерживание блокирующих захватов без перехода к активным действиям в реальном поединке оценивается как пассивность. С другой – необходимо приобретать опыт «блокировки» всех действий соперника. Для устранения данного противоречия рекомендуется акцентировать внимание занимающихся на быстром освобождении от блокирующего захвата преодолению его с последующим решением заданной ситуации, всячески поощряя это умение. Поскольку по условию игры партнеры меняются ролями (задание «освободиться от захвата» сменяется его удерживанием), оба необходимых навыка совершенствуются.

Игры-задания по освоению умения теснений по площади поединка Теснения противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил) есть комплекс действий, вынуждающий противника к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых для занятий вольной борьбой, огромна. Элементы теснения встречаются в схватках везде, где есть контакт единоборцев с целью преодолеть сопротивление друг друга. Они наблюдаются в играх в касания, при выполнении упоров, поиске позиций для активных действий, выведения из равновесия. Теснения соперника учит подростков понимать психологическое состояние конкурентов: «гасить» их усилия; уходить из захватов, не отступая; перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Только в теснении можно получить максимум взаимных усилий, которые являются первопричиной всех внешних проявлений, действий, в том числе 47 приемов. В этой связи можно утверждать, что владение навыками теснения является базой освоения и совершенствования практически всех элементов техники вольной борьбы. Перед выполнением заданий с элементами теснения в игровой форме педагогу необходимо определить признаки преимущества и условия игры. Приводим несколько правил, по которым проводятся данные упражнения:

- победа присуждается за теснения противника по площади поединка в обусловленном захвате (за пределы ограничительной черты);

- соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом 3-6 м, в коридорах и т.п.;

- количество игровых попыток (поединков) варьирует в пределах 3-7;

- в соревнованиях участвуют все учащиеся, распределенные по весовым категориям. При отсутствии мягкого покрытия (на спортивных площадках, в парках и т.п.) требовать строгого соблюдения правил: действовать аккуратно, без падений, бросков. Внимательно слушать сигналы судей, неукоснительно выполнять команды о прекращении борьбы.

- Захваты, рекомендуемые как исходные для теснений в заданиях типа «кто кого»:
- одной, двумя руками извне;
- «крест»;

- «петля». Игры-задания с необычным началом поединка (дебюты) В процессе поединка единоборец часто попадает в ситуации, когда следует начинать и продолжать борьбу в невыгодных для него положениях. Если подобные условия вводятся в освоенный игровой материал, многократно повторяются на занятиях, то любые неожиданности в случае возникновения их в реальном поединке не вызывают растерянности. Поэтому все задания подбираются с учетом случаев, встречающихся в практике личного опыта педагога. Их назначении – совершенствование качеств спортивного мышления, отработка деталей техникой действий, отдельных эпизодов поединка, в усложненных условиях закрепления пройденного материала. Игры-задания с необычным началом поединка являются как бы завершающими в комплексе специализированных игровых средств.

Усложнение исходных положений осуществляется путем подбора разных или одинаковых заданий каждому партнеру. Предлагается несколько исходных положений начала игр:



- спина к спине, оба соперника на коленях;
- один на коленях, другой – стоя спиной к сопернику в один-два;
- оба в упоре лежа лицом друг к другу;
- оба лежа на спине, головами друг к другу и т.п.

Выбор исходных положений зависит от творчества и фантазии педагога. Побеждает тот, кто: заставил соперника выйти за пределы ограничительной черты; коснулся заранее указанной части тела; вошел в обусловленный захват и вытеснил из круга; оказался сзади за спиной или на колени; провел удержание или болевой прием и т.п. Игры в дебюты позволяют оценивать, как усвоен предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтение учащиеся. Это легко выявить если ограничить время на решение каждого из дебютов, запретить блокирование. Время, отводимое для решения поставленной задачи, не должно превышать 10-15 сек. Для удобства весь специализированный игровой комплекс можно представить в виде таблиц и разместить в спортивном зале как ориентир для учащихся и педагогов. Игровой материал с элементами противоборства является доминирующим на первых годах обучения. Образно выражаясь, этот временной интервал можно назвать «большой разминкой», постоянно готовящей организм учащихся к предстоящей специфической нагрузке – напряженной тренировочной работе и соревновательным поединкам. Поэтому организация и содержание отдельных занятий строится главной цели – содействовать естественному развитию детского организма. Для этого необходимо постепенно подводить их к условиям больших мышечных напряжений, необычным положениям тела, что требует длительной подготовки опорно-двигательного аппарата и других систем организма. Содержание занятий предусматривает подбор разнообразных 48 средств подготовки учащихся, занимающихся вольной борьбой. Их направленность позволяет проводить занятия с преимущественным использованием общеподготовительных средств (с элементами спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики т.п.). Это разнообразит обстановку с решением задач базовой физической подготовки. Ряд занятий может содержать в основном специализированные игровые комплексы вместе с другими упражнениями, имитирующими специальные двигательные действия учащихся. Последние могут быть представлены относительно постоянной группой специальных упражнений, которые войдут как в разминку, так и в другие части занятия, повторяясь в сериях занятий

