



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

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол от 17.05.2022 г. №3

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО
«Детско-юношеский центр»



Хацанович П.Н.

Приказ № 193
От 17.05.2022г.

**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

порт программы.....	3
Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.....	6
1.1. Пояснительная записка.....	6
Направленность программы.....	6
Актуальность программы.....	6
Отличительные особенности программы.....	6
Адресат программы.....	7
Объём программы.....	7
Формы обучения и виды занятий по программе.....	7
Срок освоения программы.....	8
Режим занятия.....	8
1.2. Цель и задачи программы.....	8
1.3. Содержание программы.....	10
Учебный план 1 года обучения.....	10
Содержание учебного плана 1 года обучения.....	11
Учебный план 2 года обучения.....	15
Содержание учебного плана 2 года обучения.....	16
Учебный план 3 года обучения.....	19
Содержание учебного плана 3 года обучения.....	20
1.4. Планируемые результаты освоения программы.....	24
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	25
Календарный учебный график.....	25
Условия реализации программы.....	25
Этапы и формы аттестации.....	26
Оценочные материалы.....	29
Методические материалы.....	29
Список литературы.....	31
Приложение №1.....	32
Приложение №2.....	33
Приложение №3.....	41

Паспорт программы

Наименование программы:
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Вольная борьба»
Разработчик программы:
Лазарев Роман Викторович, педагог дополнительного образования
Ответственный за реализацию программы:
Лазарев Роман Викторович, педагог дополнительного образования
Образовательная направленность:
Физкультурно-спортивная направленность
Цель программы:
физическое развитие учащихся и приобщение их к здоровому образу жизни, посредством обучения вольной борьбе
Задачи программы:
<p>Образовательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> • развивать физические качества учащихся (гибкость, быстроту, выносливость, силовые возможности); <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • воспитывать у учащихся культуру общения и поведения; • воспитывать у учащихся трудолюбие, упорство в достижении желаемых результатов.
Возраст учащихся:
От 7 до 15 лет
Год разработки программы:
2020, внесены изменения: 2022
Сроки реализации программы:
3 года/лет (всего 648 часа, по 216 часов в год)
Нормативно-правовое обеспечение программы:
<ol style="list-style-type: none"> 1. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»; 2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»); 3. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3); 4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»; 5. Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.) 6. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273 «Об образовании в Российской Федерации» 7. Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018 - 2025 гг. (постановление Правительства РФ от 26.12.2017 №1642);

8. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р);
9. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
10. «Концепция развития дополнительного образования детей» - Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 № 678-р;
11. 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»;
12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
13. 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»;
14. 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);
15. 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);
16. 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)”;
17. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда и соц. защиты РФ от 05.05.2018 №298н);
18. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ» (включая разноуровневые программы);
19. Указ Президиума РФ от 7 мая 2012 г. №599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;
20. Закон «Об образовании в Кемеровской области» редакция от 03.07.2013 №86-ОЗ;
21. 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
22. Распоряжение Коллегии Администрации Кемеровской области от 03.04.2019 №212-р «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Кемеровской области»;
23. Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области от 05.04.2019 №740 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей»;
24. 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 развитие физических качеств детей, 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, естественное постепенное повышение тренировочных требований решает проблему укрепления здоровья учащихся. Содержание программного материала направлено на развитие специфических качеств, необходимых в единоборствах, ознакомление с техническим арсеналом, привитие любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям борьбой. 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

Форма обучения по программе – очная с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Формы занятий, используемые при реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Вольная борьба»:

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

Реализация программы предусматривает организацию и проведение (воспитательных) мероприятий, направленных на совместную деятельность учащихся и родителей (законных представителей).

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 платформа для проведения онлайн-занятий Zoom, а также мессенджер 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)

Цель: обучение базовой технике вольной борьбы, развитие физических качеств учащихся

Задачи

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);
- содействовать гражданско-патриотическому воспитанию, посредством ознакомления учащихся с биографией и достижениями российских спортсменов

№	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	14	90	Педагогическое наблюдение. Фронтальный опрос. Контрольные нормативы
2.1	Физическая подготовка	14	14		Опрос
2.2	Упражнения для мышц брюшного пресса	20		20	Педагогическое наблюдение
2.3	Упражнение для мышц спины	18		18	
2.4	Упражнения для мышц ног	18		18	
2.5	Упражнения для мышц плечевого пояса	20		20	
2.6	Подвижные игры и эстафеты	8		8	
2.7	Контрольные нормативы	6		6	Контрольные

					нормативы
3.	Специальная физическая подготовка	58	10	48	Педагогическое наблюдение. Фронтальный опрос. Контрольные нормативы
3.1	Специальная подготовка	6	6		Опрос
3.2	Упражнения на равновесие	12		12	Педагогическое наблюдение
3.3	Акробатические упражнения	12		12	
3.4	Упражнения со скакалкой	12		12	
3.5	Упражнения на гимнастической стенке	12		12	
3.6	Контрольные нормативы	4		4	Контрольные нормативы
4.	Технико-тактическая подготовка	40	4	36	Педагогическое наблюдение. Фронтальный опрос.
4.1	Тактическая подготовка	6	6		Опрос
4.2	Обучение элементам базовой стойки	10		10	Педагогическое наблюдение
4.3	Партер	10		10	
4.4	Стойка	10		10	
4.5	Контрольные нормативы	4		4	Контрольные нормативы
5.	Соревнования	12	2	10	Педагогическое наблюдение. Фронтальный опрос. Контрольные нормативы
	Итого	216	32	184	

Содержание учебного плана 1 года обучения (стартовый уровень)

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.)

2.1. Физическая подготовка (14 часа)

Теория.

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.

Форма контроля – опрос «Общая физическая подготовка – главная составляющая физического воспитания», «Роль спорта в формировании патриотизма».

2.2. Упражнения для мышц брюшного пресса (20 час.)

Практика.

- упражнения для мышц брюшного пресса лежа на спине, (ноги закреплены, согнуты, руки скрещены на груди) поднятие туловища;

- упражнения для мышц брюшного пресса лежа на спине с упором на локтях, переменное поднятие и сгибание ног («велосипед»);

- упражнения для мышц брюшного пресса лежа на спине, вертикальные и горизонтальные «ножницы»

- упражнения для мышц брюшного пресса в висе на гимнастической стенке, подтягивание коленей к груди,

- другие.

Форма контроля – педагогическое наблюдение

2.3. Упражнение для мышц спины (18 час.)

Практика.

- лежа на животе, руки вытянуты вверх, поочередное поднятие прямых ног и рук

- и другие упражнения.

Форма контроля – педагогическое наблюдение

2.4. Упражнения для мышц ног (18 час.)

Практика.

- приседания на одной и двух ногах;

- прыжки через скакалку;

- ходьба выпадами;

- зашагивание на возвышенность;

- ходьба в полуприседе;

- и другие.

Форма контроля – педагогическое наблюдение

2.5. Упражнения для мышц плечевого пояса (20 час.)

Практика.

- отжимание от гимнастической скамейки, пола;

- подтягивание по гимнастической скамейке;

- подтягивание на перекладине;

- и другие.

Форма контроля – педагогическое наблюдение

2.6. Подвижные игры и эстафеты (8 час.)

Практика.

Игры с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

Форма контроля – педагогическое наблюдение

2.7. Контрольные нормативы (6 час.)

Практика. Сдача контрольных нормативов по общефизической подготовке

Форма контроля. Контрольные нормативы.

3. Специальная физическая подготовка. (58час.)

3.1.Специальная подготовка (6 час.)

Теория

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.

Форма контроля – опрос «Роль и значение специальной физической подготовки»

3.2.Упражнения на равновесие (13час.)

Практика. Наклоны вперед-назад, в стороны, прыжки на месте с поворотом на 90, 180 градусов. Упражнения : «Мельница», «Корабль», «Паучок» и др.

Форма контроля- педагогическое наблюдение.

3.3.Акробатические упражнения (13час.)

Практика. Кувырки вперёд 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 вперёд, кувырки через препятствия, перевороты боком.

Форма контроля- педагогическое наблюдение

3.4.Упражнения со скакалкой(13час.)

Практика.

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

Форма контроля- педагогическое наблюдение

3.5.Упражнения на гимнастической стенке (13час.)

Практика.

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

Форма контроля- педагогическое наблюдение

3.6.Контрольные нормативы (4час.)

Практика. Сдача контрольных нормативов

Форма контроля Педагогическое наблюдение. Контрольные нормативы.

4. Техничко-тактическая подготовка (40ч.)

4.1.Тактическая подготовка (6 час.)

Теория.

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 вперёд, назад, вправо, влево, шагами с подставлением ноги, с уклонами. В партере: передвижение вперёд 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.

Форма контроля- опрос «Общая характеристика техники вольной борьбы», «Основные составляющие арсенала техники вольной борьбы»

4.2.Обучение элементам базовой стойки (10 час.)

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

4.3.Партер (10 час)

Практика.

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).

Форма контроля- педагогическое наблюдение

4.4.Стойка (10 час).

Практика.

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.

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

4.5.Контрольные нормативы (4час.)

Практика. Сдача контрольных нормативов.

Форма контроля - педагогическое наблюдение, контрольные нормативы

5. Соревнования (12час.)

Теория. (2 час).

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 час.)

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 «Правила соревнований по вольной борьбе», «Спортивно-патриотическое воспитание».

Учебный план 2 года обучения (базовый уровень)

Цель: повышение уровня физической подготовленности учащихся и уровня выполнения ими технико-тактических приемов.

Задачи:

Образовательные:

- познакомить учащихся со специализированными знаниями 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.

№ 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
2.1.	Физическая подготовка	4	4		опрос
2.2	Упражнения в парах для развития силы	12		12	Педагогическое наблюдение
2.3	Упражнения в ходьбе	12		12	
2.4	Упражнения в беге	12		12	
2.5	Упражнения для формирования правильной осанки	12		12	
2.6	Упражнения для совершенствования гибкости	12		12	
2.7	Акробатические упражнения	12		12	Контрольные нормативы
2.8	Контрольные нормативы	4		4	

3	Специальная физическая подготовка	70	4	66	Педагогическое наблюдение. Фронтальный опрос.
3.1	Специальная подготовка	4	4		Опрос
3.2	Упражнения для самостраховки при падении	30		30	Педагогическое наблюдение.
3.3	Маневрирование в различных стойках	30		30	
3.4	Контрольные нормативы	6		6	Контрольные нормативы
4	Технико-тактическая подготовка	50	14	36	Педагогическое наблюдение. Фронтальный опрос.
4.1	Тактическая подготовка	14	14		Опрос
4.2	Поединки на использование усилий партнера	30		30	Педагогическое наблюдение.
4.3	Контрольные нормативы	6		6	Контрольные нормативы
5	Соревнования	14	2	12	Соревнования.
	Итого	216	26	190	

Содержание учебного плана 2года обучения (базовый уровень)

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 «Техника безопасности во время занятий вольной борьбой». «Развитие вольной борьбы».

Тема 2. Общая физическая подготовка (80ч.)

2.1. Физическая подготовка (4часа)

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.

Форма контроля: опрос - «Основные задачи общей физической подготовки»

2.2. Упражнения в парах для развития силы (12часов)

Практика. Отработка силовых упражнений в парах:

- 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.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

2.3. Упражнения в ходьбе (12часов)

Практика.

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

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

2.4. Упражнения в беге(12часов)

Практика.

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

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

2.5. Упражнения для формирования правильной осанки(12часов)

Практика. Упражнения: стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) – ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

2.6. Упражнения для совершенствования гибкости (12часов)

Практика.

Общеразвивающие упражнения, выполняемые с большой амплитудой движения (маховые, пружинистые), то же с помощью партнера, с отягощением, гимнастической палкой, скакалкой. Акробатические упражнения: мост, фляк, перевороты, шпагат и др. Специальные упражнения борца: вставание со стойки на мост, движения на мосту, перевороты с моста, забегание вокруг головы; выполнение элементов переворотов перекатом, разгибанием в партере; бросков прогибом в стойке. Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

2.7. Акробатические упражнения(12часов)

Практика.

Кувырки вперед: из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках, до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках, через левое (правое) плечо, полет-кувырок через два чучела, лежащих вместе; переворот: вперед, боком («колесо»), подъем разгибом из положения лежа на спине; темповый подскок (вальсет).

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

2.8. Контрольные нормативы (4 часа).

Практика. Сдача контрольных нормативов по Общефизической подготовке

Форма контроля: Контрольные нормативы.

Тема 3. Специальная физическая подготовка (70ч.)

3.1. Специальная подготовка.(4часа)

Теория.

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

Форма контроля: опрос - «Специальные упражнения на развитие физических качеств»

3.2. Упражнения для самостраховки при падении(30часов)

Практика. 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 четвереньках партнера, через горизонтальную палку. Положение при падении на бок.

Перекат: 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, через плечо, через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок, через палку с падением на бок, с прыжка, держась за руку партнера. Падение вперед: вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад. Падение на спину из положения, сидя, из приседа, из полуприсяду, кувырок вперед через правое и левое плечо, падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

3.3. Маневрирование в различных стойках(30часов)

Практика. 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.

3.4.Контрольные нормативы (6 часов)

Практика. Сдача контрольных нормативов по специальной физической подготовке

Форма контроля: контрольный нормативы.

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

4.1.Тактическая подготовка (14часов)

Теория.

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

Форма контроля: опрос «Характеристика техники вольной борьбы», «Базовая техника».

4.2.Поединки на использование усилий партнера (30 часов)

Практика.

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.

4.3.Контрольные нормативы (6часов)

Практика. Выполнение контрольных нормативов по технико-тактической подготовке

Форма контроля. Педагогическое наблюдение. Фронтальный опрос. Контрольный нормативы.

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.* Соревнования.

Учебный план 3 года обучения (базовый уровень)

Цель: 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.

№ 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
2.1	Физическая подготовка	2	2		Опрос
2.2	Акробатические упражнения	22		22	Педагогическое наблюдение
2.3	Упражнения в парах для укрепления мышц и связок шеи	22		22	
2.4	Контрольные нормативы	4		4	Контрольные нормативы
3	Специальная физическая подготовка	54	2	52	Педагогическое наблюдение. Фронтальный опрос. Контрольные нормативы
3.1	Физическая подготовка	2	2		Опрос
3.2	Упражнения для самостраховки при падении	24		24	Педагогическое наблюдение.
3.3	Упражнение на канате	24		24	
3.4	Контрольные нормативы	4		4	Контрольные нормативы
4	Технико-тактическая подготовка	96	2	94	Педагогическое наблюдение.

					Фронтальный опрос.
4.1	Тактическая подготовка	2	2		Опрос
4.2	Освобождение от захватов	30		30	Педагогическое наблюдение.
4.3	Атакующие и блокирующие захваты	30		30	
4.4	Игры для отработки тактики	30		30	
4.5	Контрольные нормативы	4		4	Контрольные нормативы.
5	Соревнования	14	2	12	Педагогическое наблюдение. Фронтальный опрос, соревнования
	Итого часов	216	10	206	

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.)

2.1. Физическая подготовка (2 часа)

Теория.

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

Форма контроля. Опрос-«Совершенствование в технике выполнения обще развивающих упражнений».

2.2. Акробатические упражнения (22 часа)

Практика.

- переползания: чередуя с кувырками, ходьбой и бегом, чередование способов переползаний (по-пластунски);

- полет-кувырок через два чучела, лежащих вместе;

- переворот: вперед, боком («колесо»), подъем разгибом из положения лежа на спине;

- темповый подскок (вальсет).

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.

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).

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

2.3. Упражнения в парах для укрепления мышц и связок шеи (22 часа)

Практика.

- 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 нормативы

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

2.4. Контрольные нормативы (4 часа)

Практика. Выполнение контрольных нормативов по общефизической подготовке

Форма контроля. Контрольные нормативы.

Тема 3. Специальная физическая подготовка (54ч.)

3.1. Специальная подготовка (2 часа)

Теория.

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

Форма контроля. Опрос «Использование подводящих и имитационных упражнений».

3.2. Упражнения для самостраховки при падении. (24 часа)

Практика.

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; перекаты 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.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

3.3. Упражнение на канате (24 часа)

Практика.

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); забегаания 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.

3.4. Контрольные нормативы (4 часа)

Практика. Выполнение контрольных нормативов по специальной физической подготовке.

Форма контроля: контрольные нормативы.

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

4.1. Тактическая подготовка (2 часа)

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.

Форма контроля. Опрос «Характеристика техники вольной борьбы».

4.2. Освобождение от захватов (30 часов)

Практика. 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.).

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

4.3. Атакующие и блокирующие захваты (30 часов)

Практика. 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.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

4.4. Игры для отработки тактики (30 часов)

Практика.

- «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

Формы контроля. Педагогическое наблюдение.

4.5. Контрольные нормативы (4 часа)

Практика. Выполнение контрольных нормативов по технико-тактической подготовки

Форма контроля. Контрольные нормативы.

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 «Терминология вольной борьбы», «Правила поведения на соревнованиях»; соревнования.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

К концу 1 года обучения, учащиеся достигнут следующих результатов:

Образовательные:

- знания правил поведения при занятии физическими упражнениями в зале и на улице;
- знания базовой техники и тактики вольной борьбы;
- знание и соблюдение правил выполнения движения на развитие быстроты, ловкости и гибкости;
- умение выполнять различные прыжковым и гимнастическим упражнениям;
- знание и соблюдение правил подвижных и спортивных игр;
- знание правил соревнований по вольной борьбе.

Развивающие:

- развиты основные физические качества: сила, ловкость, скорость, выносливость;
- навыки здорового образа жизни;
- навыки по самоконтролю и личной гигиены.

Воспитательные:

- соблюдение дисциплины (правила поведения в группе, соблюдение режима);
- знание биографии и достижений российских спортсменов.

К концу 2 года обучения, учащиеся достигнут следующих результатов:

Образовательные:

- владение специализированными знаниями и умениями в области вольной борьбы;
- осознание влияния конкретных физических упражнений на собственный организм.

Развивающие:

- усовершенствованы элементы акробатики и самостраховки;
- развиты технико-тактические навыки.

Воспитательные:

- навыки общения и взаимодействия в спортивном коллективе;
- учащиеся демонстрируют морально-волевые качества.

К концу 3 года обучения, учащиеся достигнут следующих результатов:

Образовательные

- начальные навыки судейства на соревнованиях.

Развивающие:

- технико-тактическое мастерство (с учетом индивидуальных особенностей);
- умение ставить цель, планировать, прогнозировать, анализировать собственные спортивные достижения.

Воспитательные:

- уважительное отношение к соперникам на соревнованиях.

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

Содержание условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы соответствует возрастным и индивидуальным особенностям учащихся по программе. Данная программа рассчитана на реализацию в условиях учреждения дополнительного образования

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.

Этапы и формы аттестации

Вид контроля	Тема и контрольные измерители аттестации (что проверяется)	Форма аттестации
I год обучения		
Входной контроль	Тема 2. Общая физическая подготовка Тема 3. Специальная физическая подготовка. Тема 4. Техничко-тактическая подготовка. - уровень развития физической подготовки (общефизическая, специальная, технико-тактическая)	Контрольные нормативы
Текущий контроль	Тема1. Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. Инструктаж по ТБ. - знание правил поведения во время учебно-тренировочных занятий в зале и на спортивной площадке; -знание истории возникновения вольной борьбы. Тема 2. Общая физическая подготовка - знание и соблюдение правил выполнения движения на развитие быстроты, ловкости и гибкости; -уровень развития физических качеств - знание и соблюдение правил подвижных и спортивных игр; Тема 3. Специальная физическая подготовка. - умение выполнять упражнения на равновесие. -умения выполнять акробатические упражнения. - умение выполнять упражнения со скакалкой. -умение выполнять упражнения на гимнастической стенке; - навыки по самоконтролю и личной гигиены -уровень развития специальный физических качеств.	Педагогическое наблюдение, фронтальный опрос
Промежуточный контроль	Тема 2. Общая физическая подготовка Тема 3. Специальная физическая подготовка. Тема 4. Техничко-тактическая подготовка. - уровень развития физической подготовки (общефизическая, специальная, технико-тактическая)	Контрольные нормативы
Текущий контроль	Тема 4. Техничко-тактическая подготовка. - знания базовой техники и тактики вольной борьбы. - умение правильно выполнять приемы в партере. -умение правильно выполнять приемы в стойке. Тема 5. Соревнования. -умение оборудовать места соревнований; -дисциплина на соревнованиях, соблюдение правил; -умение взаимодействовать друг с другом. - уровень развития физических качеств. -знание биографии знаменитых российских борцов; -знание правил соревнований по вольной борьбе.	Педагогическое наблюдение, фронтальный опрос

Итоговый контроль	Тема 2. Общая физическая подготовка Тема 3. Специальная физическая подготовка. Тема 4. Техничко-тактическая подготовка. - уровень развития физической подготовки (общефизическая, специальная, технико-тактическая)	Контрольные нормативы

II год обучения.		
Входной контроль	Тема 2. Общая физическая подготовка Тема 3. Специальная физическая подготовка. Тема 4. Техничко-тактическая подготовка. - уровень развития физической подготовки (общефизическая, специальная, технико-тактическая)	Контрольные нормативы
Текущий контроль	Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ - знание правил безопасности во время занятий. Тема 2: Общая физическая подготовка. - умение выполнять упражнения в ходьбе. - умение выполнять упражнения в беге. - умение выполнять упражнения для формирования правильной осанки. - умение выполнять упражнения для совершенствования гибкости. - умение выполнять акробатические упражнения. - умение выполнять упражнения в парах для развития силы. Тема 3. Специально физическая подготовка Владение специализированными знаниями и умениями в области вольной борьбы: - умение выполнять упражнения для самостраховки при падении.	Опрос Педагогическое наблюдение, контрольные нормативы по ОФП
Промежуточный контроль	Тема 2. Общая физическая подготовка Тема 3. Специальная физическая подготовка. Тема 4. Техничко-тактическая подготовка. - уровень развития физической подготовки (общефизическая, специальная, технико-тактическая)	Контрольные нормативы
Текущий контроль	Тема 3. Специально физическая подготовка - умение выполнять упражнения на маневрирования в различных стойках. Тема 4. Техничко-тактическая подготовка. - умение правильного исполнения технических действий Тема 5: Соревнования. - умение взаимодействовать друг с другом. - уровень развития физических качеств согласно программе 2 года обучения;	Педагогическое наблюдение, опрос, соревнования

	- морально-волевые качества.	
Итоговый контроль	Тема 2. Общая физическая подготовка Тема 3. Специальная физическая подготовка. Тема 4. Техничко-тактическая подготовка. - уровень развития физической подготовки (общефизическая, специальная, технико-тактическая)	Педагогическое наблюдение

III год обучения.		
Входной контроль	Тема 2. Общая физическая подготовка Тема 3. Специальная физическая подготовка. Тема 4. Техничко-тактическая подготовка. - уровень развития физической подготовки (общефизическая, специальная, технико-тактическая)	Контрольные нормативы
Текущий контроль	Тема 1. Вводное занятие - знание правил поведения и техники безопасности. - знания учащихся о самоконтроле. Тема 2: Общая физическая подготовка. - умение выполнять прыжки. - умение выполнять акробатические упражнения. - умение выполнять упражнения в парах на гибкость. - умение выполнять упражнения в парах для укрепления мышц и связок шеи.	Опрос Контрольные нормативы, педагогическое наблюдение
	Тема 3. Специальная физическая подготовка. - умение выполнять упражнения для самостраховки при падении. - умение выполнять имитационные упражнения с набиванием мяча. - умение выполнять упражнения на канате. - умение выполнять упражнения на мосту. - умение выполнять упражнения с манекеном.	Педагогическое наблюдение Соревнования
Промежуточный контроль	Тема 2. Общая физическая подготовка Тема 3. Специальная физическая подготовка. Тема 4. Техничко-тактическая подготовка. - уровень развития физической подготовки (общефизическая, специальная, технико-тактическая)	Контрольные нормативы
Текущий контроль	Тема 4. Техничко-тактическая подготовка. - уровень технико-тактического мастерства (знание техники и умение выполнять освобождение от атакующих и блокирующих захватов). Тема 5. Соревнования. - умение судить соревнования; - умение конструктивно взаимодействовать с соперниками; - уровень развития физических показателей.	Педагогическое наблюдение, опрос, соревнования

	<ul style="list-style-type: none"> - умение ставить цель, планировать, прогнозировать, анализировать собственные спортивные достижения; - уважительное отношение к соперникам на соревнованиях. 	
Итоговый контроль (аттестация по завершению программы)	<p>Тема 2. Общая физическая подготовка</p> <p>Тема 3. Специальная физическая подготовка.</p> <p>Тема 4. Техничко-тактическая подготовка.</p> <ul style="list-style-type: none"> - уровень развития физической подготовки (общефизическая, специальная, технико-тактическая) 	<p>Контрольные нормативы</p> <p>Педагогическое наблюдение</p>

Оценочные материалы

Диагностика результативности сформированных компетенций, учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Вольная борьба» осуществляется посредством выполнения учащимися контрольных нормативов по ОФП, СФП и технико-тактической подготовке (контроль 3 раза в год: входной контроль на начало учебного года, промежуточный контроль в середине учебного года и итоговый контроль в конце каждого учебного года), в процессе педагогического наблюдения на всех этапах контроля в течении каждого года обучения), а также посредством фронтального опроса по пройденным темам Критерии и показатели оценки достижений учащихся в Приложении №1.

Опрос на тему:

1. «Общая физическая подготовка – главная составляющая физического воспитания»,
2. «Роль спорта в формировании патриотизма».
3. «Роль и значение специальной физической подготовки»
4. «Общая характеристика техники вольной борьбы»
5. «Основные составляющие арсенала техники вольной борьбы»
6. Основная задача общей физической подготовки
7. «Специальные упражнения на развитие физических качеств»
8. «Характеристика техники вольной борьбы»
9. «Правила организации и проведения соревнований по вольной борьбе»
10. «Совершенствование в технике выполнения обще развивающих упражнений».
11. «Использование подводящих и имитационных упражнений».
12. «Характеристика техники вольной борьбы».
13. «Базовая техника»
14. «Техника безопасности во время занятий вольной борьбой»
15. «Развитие вольной борьбы».

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 подготовка	Учебно-тренировочные занятия	Наглядный, объяснительный, практический	Методическая подборка	Маты, форма.	Педагогическое наблюдение Контрольные нормативы
4	Технико-тактическая подготовка	Теоретические и практические занятия	Наглядный, объяснительный, практический	Специальная литература	Маты, форма	Педагогическое наблюдение Контрольные нормативы
5	Соревнования	Практические занятия с элементами беседы	Наглядный, объяснительно-иллюстративный		Маты, форма	Результаты участия в соревнованиях. Педагогическое 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.

Контрольные нормативы по ОФП, СФП и технико-тактической подготовке

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

Упражнение	Баллы	7лет	8 лет	9лет	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	

2.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	5	150	155	160	167	176	180

с места, см	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
	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	

3.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. Подтягива-ние, 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

4. 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	

5. 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.

6. 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.

7. Техника выполнения технико-тактических действий

Выполнение приемов, защит, контрприемов и комбинаций в стойке и партере из всех классификационных групп.

Выполнение защит и контрприемов от приема, выполняемого партнером.

Выполнение комбинаций из демонстрируемых технических действий.

Выполнение комбинаций, построенных по принципу:

а) прием-защита – прием;

б) прием-контрприем – контрприем;

в) прием в стойке – прием в партере:

- оценка «5» (высокий уровень) – технические действия (прием, защита контрприем и комбинации) выполняются четко, слитно, с максимальной амплитудой и фиксацией в финальной фазе;

- оценка «4» (средний уровень) – технические действия выполняются с незначительными задержками, с недостаточной плотностью захвата при выполнении приема и удержания в финальной фазе;

- оценка «3» (низкий уровень) – технические действия выполняются со значительными задержками, срываются захваты при выполнении приема и при удержании соперника в финальной фазе.

8. 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-соревнованиях подростки имеют возможность оценить действенность захвата (за кисть, голеностоп, 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 – удерживать 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 – упора левой рукой в грудь (см. предыдущее задание).

- захват левой (правой) рукой локтя противника – упор 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 преодоление 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

Критерии оценивания теоретической, практической подготовки и основных общеучебных умений и навыков учащихся по программе «Вольная борьба»

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Число баллов	Методы диагностики
Т е о р е т и ч е с к а я п о д г о т о в к а				
Теоретическое знание по основным разделам учебного плана программы	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	▪ овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой;	1	Педагогическое наблюдение, фронтальный опрос.
		▪ объем усвоенных знаний составляет более ½;	2	
		▪ освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период	3	
Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	▪ знает отдельные специальные термины, но избегает их употреблять;	1	Педагогическое наблюдение
		▪ сочетает специальную терминологию с бытовой;	2	
		▪ специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием.	3	
П р а к т и ч е с к а я п о д г о т о в к а и о с н о в н ы е о б щ е у ч е б н ы е н а в ы к и и у м е н и я				
Навыки по самоконтролю и личной гигиене	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	▪ овладел предусмотренными программой умениями и навыками самоконтроля, применяет их под контролем и оценкой педагога, не фиксирует данные самонаблюдения;	1	Педагогическое наблюдение
		▪ овладел предусмотренными программой навыками самоконтроля, периодически применяет их самостоятельно;	2	
		овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период, самостоятельно применяет их на занятиях и в процессе соревновательной деятельности, оказывает помощь младшим сверстникам.	3	
Навыки судейства соревнований	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	▪ овладел менее чем ½ объема умений и навыков, предусмотренных программой;	1	Педагогическое наблюдение, фронтальный опрос.
		▪ объем усвоенных умений и навыков составляет более ½;	2	
		▪ освоил практически весь объем умений и навыков, предусмотренных программой за конкретный период	3	
Умение общаться и взаимодействовать	Соблюдение дисциплины и уважительное отношение к партнерам	▪ испытывает серьезные затруднения в концентрации внимания, с трудом соблюдает установленный порядок и	1	Педагогическое наблюдение

вовать в спортивном коллективе, соблюдать дисциплину	отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности.	правила, тяжело налаживает контакт	2	ие
		<ul style="list-style-type: none"> ▪ соблюдает установленный порядок и правила при контроле педагога, выстраивает конструктивное общение под контролем педагога; ▪ самостоятельно соблюдает установленный порядок и правила, уважает соперников, умеет слушать и слышать, в общении доброжелателен 		
Соблюдение в процессе деятельности и правил безопасности	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	▪ овладел менее чем 1/2 объема навыков соблюдения правил ТБ, предусмотренных программой;	1	Педагогическое наблюдение, опрос
		▪ объем усвоенных навыков составляет более 1/2;	2	
		▪ освоил практически весь объем навыков ТБ, предусмотренных программой за конкретный период и всегда соблюдает их в процессе работы.	3	
Навыки здорового образа жизни	Осознанное понимание учащимся необходимости занятий физической культурой, для организации ЗОЖ	▪ учащийся понимает важность занятий физической культурой, для организации ЗОЖ, но занимается на занятиях по наказу родителей, может пропускать занятия, не занимается самостоятельно;	1	Опрос Педагогическое наблюдение, (активность на занятиях и соревнованиях).
		▪ учащийся понимает важность занятий физической культурой, для организации ЗОЖ, регулярно посещает занятия, не стремится к участию в соревнованиях и к высоким спортивным результатам;	2	
		▪ учащийся регулярно посещает занятия, показывает положительную динамику в развитии основных и специальных физических качеств, стремится к участию в соревнованиях, занимается физическими упражнениями вне учебных часов по программе «Каратэ».	3	

- Высокий уровень – 3 балла.
- Средний уровень – 2 балла.
- Низкий уровень - 1 балл.

Чек –лист (заполняется на основании проведения педагогического наблюдения)

№	Критерии	да	нет	Примечание
1	Умение ставить цель, планировать, прогнозировать, анализировать собственные спортивные достижения.			
2	Морально-волевые качества (целеустремленность, активность, решительность, настойчивость, выдержка, смелость)			
3	Соблюдение правил подвижных и спортивных игр			