

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 39»

ПРИНЯТА:  
на заседании научно-методического  
совета  
от «30» августа 2024г.  
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА:  
Приказом директора МБОУ «СШ № 39»  
№ 01-05-392 от «02» сентября 2024г.  
\_\_\_\_\_ М. Н. Титова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНАЯ СЕКЦИЯ «ВОЛЬНАЯ БОРЬБА»

Направленность: физкультурно-спортивная  
Уровень: начального общего и основного общего  
образования, базовый  
Возраст учащихся: 1-8 классы класс, 6,5-15 лет  
Срок реализации данной программы:  
2024-2028 год

Автор: педагог дополнительного образования  
Овчинников Александр Евгеньевич

Норильск, 2024г.

## Оглавление

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»	
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	4
1.3. Содержание программы.....	5
1.3.1. Учебный план.....	5
1.3.2. Содержание учебного плана.....	6
1.4. Планируемые результаты.....	11
Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»	
2.1. Календарный учебный график.....	12
2.2. Условия реализации программы.....	13
2.3. Формы аттестации и оценочные материалы.....	13
2.4. Методические материалы.....	15
2.5. Рабочие программы (модули) курсов, дисциплин программы.....	31
Список литературы	
Приложения	

## РАЗДЕЛ 1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

### 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа (далее – Программа) составлена с учетом Федеральных государственных требований (далее – ФГТ) к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утверждены приказом Минспорта России № 730 от 12.09.2013г.).

- Федеральным Законом РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»);

- Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (в редакции от 30.09.2020 № 533);

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ 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»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р;

- Методическими рекомендациями по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Региональный модельный центр Красноярского края, 2021);

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных учреждениях города Норильска (МБУ «Методический центр», Муниципальный опорный центр дополнительного образования, 2021);

- Положением о порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБОУ «СШ № 39»;

Направленность: физкультурно-спортивная.

Актуальность

Достижение высокого уровня мастерства в спорте возможно, при самых ранних выявлениях способностей у занимающихся. Необходимо внедрение в практику такой программы, которая позволяла бы не только приобщить детей к активным занятиям спортом, но в первую очередь - получить максимально полный социально-педагогический и культурный эффект от этих занятий. Включение различных специальных упражнений, подвижных игр, разнообразных форм занятий по спортивной борьбе в учебно-тренировочный процесс позволит разнообразить процесс обучения, избежать схематичности, монотонности и повысить эффективность занятий, что в дальнейшем приведет к положительным результатам. Имеющаяся материально-

техническая база школы позволяет проводить занятия в различных формах, тем самым занимающиеся усваивают преподаваемый материал. Разнообразие форм и методов проведения оздоровительных занятий улучшает эмоциональный фон тренировочной обстановки и способствует достаточному усвоению материала.

Новизна и отличительные особенности программы.

В настоящей программе предусмотрены занятия с детьми разного уровня подготовленности и физического развития. Данная программа определяет оптимальное соотношение разносторонней спортивной подготовки спортсменов, обеспечивающей оздоровительный эффект. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки.

Уровень программы – базовый. Освоение программного материала данного уровня предполагает укрепление здоровья, разностороннюю физическую подготовку и гармоничное развитие детей, удовлетворение индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Сроки реализации программы, режим занятий.

Программа рассчитана на четыре года обучения. На реализацию курса отводится 2 часа в неделю (1 год–72 часа в год, 2 год –72 часа в год, 3 год–72 часа в год, 4 год–72 часа в год).

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 1-8 класс

Примерная наполняемость групп:

наполняемость групп 1 года обучения – 15 человек;

наполняемость групп 2 года обучения – 15 человек;

наполняемость групп 3 года обучения и последующих – 15 человек;

Режим занятий обусловлен нормативно-правовой базой общеобразовательной, ориентированной на обучение детей среднего и старшего школьного возраста. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 40 минут.

Основные формы работы на занятии: индивидуальные, групповые и коллективные (игровая деятельность).

Структура занятия включает в себя изучение тренировки в специально оборудованном зале (возможно использование спортивного инвентаря).

## 1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

Основная цель программы: систематическое повышение мастерства по спортивной борьбе за счет овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;

Основными задачами программы являются:

- выявление и поддержка детей, способных и талантливых детей в виде спорта спортивная борьба;
- формирование базовых навыков в виде спорта спортивная борьба;
- формирование потребности к занятиям физической культурой и здорового образа жизни;

Программа направлена на:

- создание условий для физического развития ребенка;
- развитие мотивации личности ребенка к познанию мира спорта;
- обеспечение эмоционального благополучия ребенка;
- создание условий для спортивной самореализации ребенка, его интеграции в системе мирового и отечественного спорта;
- укрепление психического и физического здоровья ребенка.

### 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 1.3.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Примерный учебный план подготовки по виду спорта вольная борьба рассчитан на 36 учебных недель

##### Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка	41	3	38	
2	Специальная физическая подготовка	15	3	12	
3	Технико-тактическая подготовка	10	0	10	
4	Теоретическая подготовка	4	4	0	
5	Контрольное тестирование	2	0	2	Сдача нормативов
Итого часов		72	10	62	

##### Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка	41	1	40	
2	Специальная физическая подготовка	15	3	12	
3	Технико-тактическая подготовка	10	0	10	
4	Теоретическая	4	4	0	

	подготовка				
5	Контрольное тестирование	2	0	2	Сдача нормативов, соревнования
Итого часов		72	8	64	

#### Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка	41	3	38	
2	Специальная физическая подготовка	15	1	14	
3	Технико-тактическая подготовка	10	0	10	
4	Теоретическая подготовка	4	4	0	
5	Контрольное тестирование	2	0	2	Сдача нормативов, соревнования
Итого часов		72	8	64	

#### Учебный план 4 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка	41	1	40	
2	Специальная физическая подготовка	15	1	14	
3	Технико-тактическая подготовка	10	0	10	
4	Теоретическая подготовка	4	4	0	
5	Контрольное тестирование	2	0	2	Сдача нормативов, соревнования
Итого часов		72	6	66	

### 1.3.2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Содержание учебного плана 1 года обучения.

## 1. Общая физическая подготовка

Основополагающую роль в подготовке борцов играет физическая подготовка. Общая физическая подготовка – процесс совершенствования физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека. Развитие и совершенствование общефизических качеств происходит на всех этапах учебно-тренировочного процесса.

Средства общефизической подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для основных групп мышц и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах на расслабление мышц. Развивающие упражнения включают в себя занятия другими видами спорта, подвижные и спортивные игры. Эти упражнения применяются избирательно в течение всего годичного цикла. Наиболее большой объем средств ОФП приходится на подготовительный период. Из года в год по мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме тренировочных нагрузок снижается.

Для достижения высокого уровня ОФП используются:

- метод длительного воздействия («до отказа»);
- повторный метод;
- метод контрольного тестирования;
- игровой метод;
- круговой метод.

Развитие силы.

Силовые способности выражаются мышечными напряжениями, которые проявляются в динамической и статических режимах работы: преодолевающий, уступающий, удерживающий.

Упражнения для развития и совершенствования силы борца

1. Лазание по канату.
  2. Подтягивание на перекладине.
  3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
  4. Приседания на одной ноге.
  5. Ходьба по лестнице и др.
  6. Различные схватки, броски с падением и т.д.
2. Специальная физическая подготовка борца.

Специальная физическая подготовка – направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для конкретного вида спорта.

В специальной физической подготовке используются упражнения:

- упражнения для развития специальной силы, специальной ловкости, специальной гибкости, специальной быстроты, специальной выносливости борцов (акробатические упражнения, упражнения на мосту, упражнения для мышц шеи);
  - упражнения в самостраховке;
3. Техничко-тактическая подготовка.

Высоких спортивных результатов можно достичь за счет постоянного совершенствования всех сторон подготовки. При этом важную роль имеет постоянное пополнение арсенала технико-тактической подготовки.

*Техника* - это наиболее рациональный эффективный способ выполнения спортивного упражнения, позволяющий достигнуть наилучшего результата.

#### 4. Теоретическая подготовка.

В учебно-тренировочном процессе важную роль играет теоретическая подготовка, которая осуществляется на всех этапах спортивной деятельности.

Программа теоретической подготовки должна быть достаточно глубокой и широкой. Она должна отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физкультуры и спорта в стране и повышения общей культуры, интеллекта спортсмена. В процессе теоретической подготовки необходимо дать научное обоснование и анализ технике и тактике в избранном виде спорта, необходимо ознакомить легкоатлетов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней, раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы (Приложение 1).

Содержание учебного плана 2 года обучения.

#### 1. Общая физическая подготовка

Развитие выносливости.

Общая выносливость развивается посредством выполнения длительной работы с оптимальной функциональной активностью основных жизнеобеспечивающих органов и структур организма.

Упражнения для развития и совершенствования выносливости борца:

1. Бег с умеренной скоростью по пересеченной местности.
2. Подвижные и спортивные игры (20-60 мин.).
3. Различные схватки.

#### 2. Специальная физическая подготовка борца.

В специальной физической подготовке используются упражнения:

- имитационные упражнения (имитация различных действий и оценочных приемов без партнера, имитация различных действий и приемов с амортизаторами, набивными мячами, атакующих действий с партнером, захваты, перемещения и др.);
- упражнения с манекеном (поднимание манекена на ковре, броски, переноска, приседание с манекеном, ходьба и бег с манекеном, повороты, наклоны, приседания, движения на мосту с манекеном и т.д.);

#### 3. Техничко-тактическая подготовка.

Вольная борьба характеризуется большим объемом технико-тактических действий.

При обучении техническим действиям необходимо представлять всю систему основных упражнений борьбы для корректного распределения учебного материала по всем этапам подготовки, вплоть до конкретного тренировочного занятия. Необходимо

изучать не только приемы нападения, но и приемы защиты.

Освоение спортивной техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов. Это этап начального разучивания, затем этап детализированного разучивания с формированием умений, этап закрепления и дальнейшего совершенствования навыка. Обучение на перечисленных этапах отличается по существу решаемых задач, содержанию используемых средств и методов обучения, особенностям формирования как исполнительной, так и контрольно-корректировочной частей действия.

#### 4. Теоретическая подготовка.

Самоопределение индивидуальных особенностей спортсмена, выявление сильных и слабых в подготовленности и перевод их на конкретные цифры показателей выносливости, силы, скорости, гибкости, переносимости нагрузки, продолжительности процессов восстановления и так далее требует определенных знаний. В конечном счете, управление процессом спортивной тренировки на ступени высшего спортивного мастерства должно осуществляться самим спортсменом. А это требует понимания процессов, происходящих в организме под влиянием тренировки, изучения основ анатомии, физиологии, гигиены, биомеханики. Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима также вошли в программу теоретической подготовки, кроме того, спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля, самоконтроля, а также травматизма и его профилактики (Приложение 1).

Содержание учебного плана 3 года обучения.

#### 1. Общая физическая подготовка

Развитие быстроты.

Быстрота – способность выполнять движения с большой скоростью. Измеряется быстрота временем выполнения законченного действия.

Упражнения для развития и совершенствования быстроты борца:

1. Схватки в короткий промежуток времени.
  2. Схватки с интервалом.
  3. Схватки в переменном темпе.
  4. Подвижные игры для развития быстроты и спортивные игры.
- #### 2. Специальная физическая подготовка борца.

В специальной физической подготовке используются упражнения:

- упражнения для защиты от бросков;
- упражнения с партнером;

#### 3. Техничко-тактическая подготовка.

*Тактика* – это ряд действий, позволяющий создать благоприятную ситуацию для решения поставленных задач.

При обучении технике и тактике осваиваются следующие элементы:

- основные положения в борьбе (стойки, партер, положения, дистанция);
- элементы маневрирования (стока, партер);

- атакующие и блокирующие захваты;
- атакующие действия, связанные с выведением из равновесия и др.

#### 4. Теоретическая подготовка.

Самоопределение индивидуальных особенностей спортсмена, выявление сильных и слабых в подготовленности и перевод их на конкретные цифры показателей выносливости, силы, скорости, гибкости, переносимости нагрузки, продолжительности процессов восстановления и так далее требует определенных знаний. В конечном счете, управление процессом спортивной тренировки на ступени высшего спортивного мастерства должно осуществляться самим спортсменом. А это требует понимания процессов, происходящих в организме под влиянием тренировки, изучения основ анатомии, физиологии, гигиены, биомеханики. Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима также вошли в программу теоретической подготовки, кроме того, спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля, самоконтроля, а также травматизма и его профилактики (Приложение 1).

Содержание учебного плана 4 года обучения.

#### 1. Общая физическая подготовка

Развитие ловкости.

Ловкость воспитывается посредством обучения новым для ученика физическим упражнениям и решения двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры двигательных действий.

Упражнения для развития и совершенствования ловкости:

1. Челночный бег 3 x 10 м.
2. Гимнастические и акробатические упражнения: стойки, прыжки через скакалку, перекаты, кувырки и др.
3. Подвижные игры и спортивные игры.
4. Метания.
5. Переползания.
6. Упражнения на гимнастических снарядах.

Развитие гибкости.

Гибкость развивается посредством выполнения упражнений на растягивание, которые могут быть динамического и статического характера.

Упражнения для развития и совершенствования гибкости:

1. Гимнастические упражнения: упражнения с амортизаторами, гимнастической палкой.
2. Упражнения, выполняемые с максимальной амплитудой (махи, выпады, наклоны, седы, выкруты, шпагаты).
3. Акробатические упражнения.
4. Упражнения на гимнастических снарядах.

#### 2. Специальная физическая подготовка борца.

В специальной физической подготовке используются упражнения:

- подготовительные упражнения для технических действий;
- игровой комплекс.

### 3. Техничко-тактическая подготовка.

Широко применяется игровая форма обучения для решения задач комплексной подготовки с помощью различного игрового материала. Игры-задания позволяют на хорошем эмоциональном фоне формировать основы тактики и техники ведения противоборства. Это система игр для усвоения взаимных технических элементов поединка с сохранением или сменой:

- взаиморасположений;
- дистанций;
- захватов, упоров, освобождений от них;
- способов, ритма и направления передвижений;
- комбинирования этих элементов в различных сочетаниях.

Разновидности игр для развития и формирования техники и тактики борцов:

- игры в касания;
- игры в блокирующие захваты;
- игры в атакующие захваты;
- игры в теснения;
- игры в дебюты;
- игры в перетягивание;
- игры за овладение обусловленным предметом и др.

Использование игр в борьбе наряду с комплексным развитием техники и тактики позволяет конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

### 4. Теоретическая подготовка.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике. Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и непосредственно в процессе спортивной тренировки (Приложение 1).

## 1. 4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

У обучающегося будут сформированы:

Личностные результаты

У обучающегося будут сформированы:

- умения в постановке цели и определение путей ее достижения;
- умение учитывать разные мнения и интересы;
- увлеченность спортивной борьбой;
- понимание здорового образа жизни;
- основы внутренней мотивации к занятиям вольной борьбой;
- основы моральных качеств борца, дисциплинированность.

Метапредметные

Обучающийся научится:

- выполнять физические, акробатические упражнения для развития, упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения для развития специальной выносливости, ловкости;
- выполнять основные виды стоек и схваток единоборств;
- выполнять общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения с учетом индивидуальных особенностей;
- выполнять запланированные тренировочные и соревновательные нагрузки;
- взаимодействовать в учебной и игровой деятельности.

Предметные результаты

У обучающегося будут сформированы:

- понятия о технике и тактике вольной борьбы;
- основные виды движений и правила их выполнения;
- основные виды стоек и схваток единоборств;
- контроль динамики, стабильности спортивных результатов по различным критериям и показателям спортивного мастерства;
- понятия из специальной терминологии;
- основные правила проведения соревнований.

## РАЗДЕЛ 2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

### 2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	проведения промежуточного ного контроля
1	2020-2021	1/09	28.05.2021	33	170	33	очно, 1 час (40 мин)	Апрель 2021
2	2021-2022	1.09	25.05.2022	34	170	34	очно 1 час (40 мин)	Апрель 2022
3	2022-2023	1.09	Май 2023	34	170	34	очно 1 час (40 мин)	Апрель 2023
4	2023-2024	1.09	Май 2024	34	170	34	очно 1 час (40 мин)	Апрель 2024

## 2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение:

Для занятий с группой требуется:

- борцовское чучело;
- скакалки;
- гимнастические палки;
- гимнастическая стенка и скамья;
- перекладина;
- кольца;
- канат и шест;
- бревно;
- зеркало достаточных размеров, позволяющее борцам контролировать свои движения; Оборудование размещается в зале так, чтобы удобно было использовать его для занятий.

Кроме названного стационарного оборудования необходимо иметь следующий спортивный инвентарь:

- набивные мячи разного размера и веса;
- теннисные мячи;
- гантели и другие гимнастические снаряды;

Переносной инвентарь необходимо хранить в кладовой при зале. Личный инвентарь – борца тренировочный костюм, полотенце, мыло, борцовки и т.д. – обучающие хранят дома и приносят с собой на каждое занятие в спортивной сумке.

### Кадровое обеспечение

Программа реализуется (может реализовываться) педагогом дополнительного образования, имеющим опыт работы с детьми в спортивной секции не менее года, образование – не ниже средне-профессионального, профильное или педагогическое.

## 2.3. ФОРМА АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах спортивной подготовки является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных нагрузок на организм занимающихся в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую

коррекцию тренировочного процесса.

Основная цель спортивно-оздоровительного этапа – укрепление здоровья обучающихся. Контрольное тестирование проводится в 2 этапа: первый этап- сентябрь, при зачислении на этап подготовки, второй этап – май, завершение этапа подготовки. Задачей контрольного тестирования является отслеживание положительной динамики развития физических качеств обучающихся по отношению к своему результату.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований спортивно-оздоровительного этапа подготовки:

- посещаемость обучающимися тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения теоретического материала.

Рекомендуемые нормативы по общей физической подготовки для контрольного тестирования на спортивно-оздоровительном этапе для вида спорта спортивная борьба приведены в таблице (Приложение 2).

Уровень освоения теоретической подготовки рекомендуется проводить в виде теста или викторины.

#### 1. Промежуточная аттестация обучающихся:

Промежуточная аттестация проводится как оценка результатов обучения в конце учебного года. Промежуточная аттестация обучающихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков. Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме сдачи контрольных нормативов по ОФП, СФП, акробатике, тактико-технической подготовке и участию обучающихся в соревнованиях различного уровня.

#### 2. Итоговая аттестация обучающихся:

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании обучения по дополнительной общеобразовательной программе. Итоговая аттестация обучающихся проводится в форме сдачи контрольных нормативов по ОФП, СФП, акробатике, тактико-технической подготовке и участию обучающихся в соревнованиях различного уровня.

Оценка, оформление и анализ результатов итоговой и промежуточной аттестации. Результаты итоговой и промежуточной аттестации обучающихся оцениваются с целью определения: - насколько достигнуты прогнозируемые результаты программы каждым обучающимся; - полноту выполнения образовательной программы; - обоснованность перевода обучающихся на следующий год обучения; - результативность самостоятельной деятельности обучающихся в течение всего учебного года.

Результаты итоговой и промежуточной аттестации оформляются в виде протокола.

## 2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Средства совершенствования физической подготовки борца.

Обще-подготовительные упражнения

В этом разделе приводятся упражнения, знакомство с которыми начинается в группах начальной подготовки и продолжается на протяжении всех лет занятий борьбой.

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных занятий, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координации (умений и навыков), необходимых в спортивной борьбе, поскольку благоприятным моментом для координационной подготовки, как отмечалось выше, является возраст 10 лет.

Строевые и порядковые упражнения: общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутри, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону и др.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня и др.

Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня, вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

Переползания: на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезть через препятствия; в упоре сидя сзади согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола).

Упражнения без предметов:

а) *упражнения для рук и плечевого пояса* – одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

б) *упражнения для туловища* – упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование) и др.;

в) *упражнения для ног* – в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

г) *упражнения для рук, туловища и ног* – в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

д) *упражнения для формирования правильной осанки* – 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 (150-200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скалками), то же с приседаниями; 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;

е) *упражнения на расслабление* – из полунаклона туловища вперед – приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием

и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны – встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверх – расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.;

ж) *дыхательные упражнения* – синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой – вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с выдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

Упражнения с предметами:

а) *со скакалкой* – прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.;

б) *с гимнастической палкой* – наклоны и поворот туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками; переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку (перешагиванием и прыжком); подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением); упор палкой в стену – поворот на 360°; переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега); кувырки с палкой (вперед, назад); перекаты в сторону с палкой сверху (не касаясь палкой ковра) и др.;

в) *упражнения с теннисным мячом* – броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);

г) *упражнения с набивным мячом* (вес мяча 1-2 кг) – 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 (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными

способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

д) *упражнения с гантелями* (вес до 1 кг) – поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами; «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями – броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку и др.;

Упражнения на гимнастических снарядах:

а) *на гимнастической скамейке* – упражнения на равновесие – в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°; сидя на скамейке поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднимание и опускание ног в седе углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партнером); лежа на спине садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п., сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки; поднимание скамейки группой и переставление ее в другую сторону (группа в колонне по одному боком к скамейке) и др.;

б) *на гимнастической стенке* – передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; раскачивания в висе; вис па стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте («флажок»); соскоки из вися спиной к стенке, лицом к стенке (выполняются с толчком и без толчка ногами); из вися вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, коснуться ногами пола; из упора хватом сверху за 4-6 рейку снизу (на расстоянии более 1 м от стенки) коснуться грудью пола и вернуться в и.п. (руки и ноги во время упражнения не сгибать); сидя спиной к стенке (хват за рейку над головой),

прогнуться, не сгибая рук, выйти в стойку и вернуться в и.п.; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.;

в) *на кольцах и перекладине* – подтягивание с разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким); подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны и др.;

г) *на канате и шесте* – 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 препятствие (условное); завязывание на канате; прыжки с каната на канат; лазанье и передвижение по горизонтальному канату (шесту) с помощью и без помощи ног;

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Спортивные игры: баскетбол, гандбол, регби, футбол – ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

#### Специально-подготовительные упражнения

Акробатические упражнения: 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.

Упражнения для укрепления мышц шеи: Наклоны головы: вперед с упором рукой в подбородок, вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками), в сторону с помощью руки. Движения головы: вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук. Движения стоя на голове, стоя на голове с опорой ногами в стену: вперед-назад, в стороны, кругообразные. Наклоны и повороты головы в стойке с помощью партнера. Поднимание и опускание головы стоя на четвереньках.

Упражнения на мосту: Вставание на мост: лежа на спине, кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом в руках. Движения в положении на мосту: вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо). Забегание на мосту с помощью и без помощи партнера. Сгибание и разгибание рук в положении на мосту. Передвижения на мосту: головой вперед, ногами вперед, левым

(правым) боком, с сидящим на бедрах партнером. Уходы с моста: без партнера, с партнером, проводящим удержание.

Упражнения в самостраховке: 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. 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.

Имитационные упражнения: Имитация различных действий и приемов: без партнеров, с манекеном, с резиновым амортизатором, набивным мячом, отягощением. Имитация изучаемых атакующих действий: с партнером без отрыва от ковра, с партнером с отрывом от ковра. Выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

Упражнения с манекеном: Поднимание манекена, лежащего и стоящего на ковре. Броски манекена: толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны. Переноска манекена на: руках, плече, спине, бедре, стопе, голове и т.д. Повороты, наклоны, приседания с манекеном на: плечах, руках, бедре, голове. Лежа на спине перетаскивание манекена через себя и перекаты в стороны. Ходьба и бег с манекеном: на руках, плечах, голове, бедре, стопе и т.д. Движения на мосту с манекеном на груди продольно и поперек. Имитация изучаемых приемов.

Упражнения с партнером: Поднимание партнера из стойки обхватом за: бедра, пояс, грудь. Поднимание партнера: стоящего на четвереньках, лежащего на животе. Переноска партнера на: плечах, спине, бедре, сидящего спереди, на руках впереди себя. Приседания и наклоны: с партнером на плечах, стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах, стоя спиной друг к другу взявшись за руки, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения. Ходьба на руках с помощью партнера. Отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, вверху, перед грудью, опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа, положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера, выпрямление рук стоя лицом друг к другу, лежа на спине ногами друг к другу. Отжимание ног, разведение и сведение ног. Стоя лицом друг к другу поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук. Кружение взявшись за руки, за одну руку. Вращение партнера: на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади), внезапные остановки после кружения и вращения. Кувырки: вперед и назад, захватив ноги партнера. Падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

Простейшие формы борьбы: Отталкивание руками стоя друг против друга

на расстоянии одного шага. Перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу. Перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями. Выталкивание с ковра: сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и руками, выталкивание или вынесение партнера за ковер в стойке. Выведение из равновесия без помощи рук, стоя на одной ноге лицом друг к другу. Борьба за захват руки (рук, ноги, ног): после захвата ноги противником, на коленях, на кушаках, ногами лежа, за предмет (мяч, гимнастическую палку). Борьба за площадь ковра в парах: за мяч между командами – стоя, стоя на коленях с применением захватов, подножек и т.д., «бой петухов», «бой всадников», перетягивание каната и др.

Упражнения для укрепления моста: Движения в положении на мосту: вперед-назад, с поворотом головы, с различными положениями рук. Упражнения в упоре головой, в ковер – движения: вперед-назад, в сторону, кругообразные. Забегание вокруг головы. Вставание (падение) на мост: стоя на коленях, с приседа, со стойки и уходы с моста. Перевороты с моста: через голову, вперед через голову (не касаясь ковра лопатками). Движения в упоре головой в ковер под стенкой (находясь спиной к стенке, с партнером, удерживающим ноги. Движения на мосту, удерживая набивной мяч, гири, штангу, с партнером, сидящим на бедрах, на груди. Перевороты с моста, забегание вокруг головы: держась за ноги партнера, гирю, штангу; с преодолением усилий партнера (при дожиме) с различными захватами.

### Специализированные игровые комплексы

#### Игры в касания

Сюжет игры, ее смысл – кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Если рассматривать использование игр применительно к борьбе, то это означает, прежде всего, заставить играющего не только наклоняться, быстро перемещаться вперед-назад, в разные стороны, выпрямляться и прочее в манере, характерной для спортивной борьбы, но и конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Подчеркивая значимость данного материала на начальных этапах обучения спортивной борьбе, исходим из следующих посылок. Известно, что существует несколько основных захватов, связанных с определенными зонами соприкосновения частей тела партнеров, соперником. В игре эти зоны можно ограничивать или расширять. Но для того чтобы максимально приблизиться к поединку в борьбе, необходимо коснуться строго определенных точек (частей тела), защита которых вызывает определенную реакцию у занимающихся – принятие позы и выбор способа действий. Задание – коснуться двумя руками одновременно определенной точки или части тела вначале для ребенка представляет определенную трудность. По мере накопления им опыта достижения цели, даже случайно, однажды сблотив одну из рук соперника (неожиданно освободился, коснулся двумя руками заданной части тела,

опередил партнера, победил), сам приходит к понятию «блокирования». Последнее является одним из видов действия, довольно часто встречающегося в борьбе.

Принимая во внимание все возможные точки касания, находящиеся в поле зрения вольной борьбы, исключив для удобства в оценке точки касания в зоне рук, предлагается 14 точек.

Таблица 5

Номера заданий для игр в касания

№ п/п	Место касания	Способы касания рукам			
		любой	правой	левой	обеими
1	Затылок	1	15	16	43
2.	Спина	2	17	18	44
3.	Поясница	3	19	20	45
4.	Передняя часть живота	4	21	22	46
5.	Левая часть живота	5	23	24	47
6.	Левая подмышечная впадина	6	25	26	48
7.	Левое плечо	7	27	28	49
8.	Правая часть живота	8	29	30	50
9.	Правая подмышечная впадина	9	31	32	51
10.	Правое плечо	10	33	34	52
11.	Левое бедро	11	35	36	53
12.	Левая голень	12	37	38	54
13.	Правое бедро	13	39	40	55
14.	Правая голень	14	41	42	56

В таблице по вертикали обозначены места касания, а по горизонтали – способы касания; все игры помечены цифрами от 1 до 56. Например, игра 21 состоит в том, что оба игрока получают одно и то же задание – первым коснуться правой рукой передней части живота партнера, а игра 40 – в том, что оба игрока получают одно и то же задание – первым коснуться левой рукой правого бедра партнера.

Нумерация проставлена для удобства записи игр, их обозначения.

Партнеры могут получать разные задания. Для простоты и удобства записи этого вида игр предлагается пользоваться той же таблицей, по которой можно определить задание для партнеров А и Б. Например, борец А получает задание коснуться затылка партнера Б любой рукой (1), а борец Б - коснуться левой рукой поясницы партнера А (20). В том случае запись игры будет выглядеть: А1-Б20.

Игры в касания систематически и постепенно подводят занимающихся к выбору выгодной позиции, позы для достижения успеха, подбору своей стойки. Обычно новички отдаляют ту часть тела, которой должен коснуться партнер и сосредотачивают внимание на определенных движениях, а также частях тела соперника. Если дано задание коснуться правого плеча, то для защиты играющий, отдалив его разворотом, вынужден принять левостороннюю стойку и действовать в дальнейшем

преимущественно в ней. Необходимость защищаться от касания любой части головы заставляет играющих выпрямиться, прогнуться. Задание коснуться живота вызывает реакцию наклониться; коснуться левого плеча – повернуться влево, приняв правую стойку. Выполнение задания коснуться двумя руками одной из сторон соперника вызывают более сложные повороты, развороты, маневрирования и т.п. не только у атакующего, но и у защищающегося партнера.

На данных примерах становится понятным, что игровые комплексы составляются по принципу: *убрать ту часть тела, которой угрожает касание, заставить в серии игр принимать нужную позу, действовать в определенной манере.* Варианты усложнения игр представлены в таблице 6.

Таблица 6

Увеличение вариантов способов касания руками каждого из партнеров

№	Борец А	Борец Б	№	Борец А	Борец Б
1.	Любой	Любой	9.	Левой	Любой
2.	Левой	Правой	10.	Любой	Двумя
3.	Правой	Правой	11.	Левой	Двумя
4.	Левой	Левой	12.	Правой	Двумя
5.	Правой	Левой	13.	Двумя	Любой
6.	Любой	Левой	14.	Двумя	Левой
7.	Любой	Правой	15.	Двумя	Правой
8.	Правой	Любой			

*Изменение способов защиты, противодействия*

1. Места касания прикрывать нельзя.
2. Места касания прикрывать можно.
3. Захватывать руки партнера нельзя.
4. Захватывать руки партнера можно.
5. Захватывать может только один из партнеров (с соответственной сменой).
6. Места касания прикрывать нельзя, захватывать руки партнера нельзя.
7. Места касания прикрывать можно, захватывать руки партнера можно.

В данном случае 6-й и 7-й варианты рекомендуется проводить в ограниченный промежуток времени.

*Изменение размеров игровой площадки*

1. В период ознакомления игры проводятся по всей площади зала. По мере их освоения пространство (круги, квадраты, за пределы которых выходить запрещается) ограничивается.

2. Вводится запрещение отступать, разрешаются различные повороты (при диаметре кругов 6-3 м).

3. Время отдельных поединков постепенно сокращается за счет увеличения скорости перемещений, действий; появляется возможность увеличить общее их количество и разнообразие.

*Выравнивание различий между физическими возможностями занимающихся*

*(т.е. проведение игр с форой)*

1. Более подготовленный партнер касается обусловленного места одной рукой, получивший фору – любой рукой.

2. Более подготовленный партнер касается обусловленного места любой рукой; партнер, получивший фору, – любой рукой любого из двух мест касания.

3. Вводится «наказание» проигравшим в виде выполнения упражнения повышенной трудности (чтобы не возникло равнодушия к проигрышу).

Предлагаемые опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей. Следует не забывать, что они могут успешно проводиться в залах без мягких покрытий, открытых площадках и т.п. при условии запрета падений, поворотов, приемов с падением.

#### Игры в блокирующие захваты

По мере освоения игр в касания определенных частей тела двигательная активность подростков легче приобретает специфическую направленность, т.е. больше приближается к спортивной борьбе. Это выражается, прежде всего, в умении сковать действия противника, захватив одну или обе руки (в зависимости от задач, которые предстоит решать в игре). Таким образом, появление дополнительного условия – ограниченные площадки игры, наказание проигрышем при выходе за ее пределы – требует от учеников знаний и умения выполнять блокирующие захваты. Вместе со стихийным появлением блокирующих захватов следует выбрать ситуацию, когда в группах, играющих в касание появятся ученики, «открывшие блокирование», добившиеся благодаря этому победы. Преподавателю следует на примере этих учеников (соответственно с дополнениями) объяснить сущность и смысл блокирующих захватов, который они несут в играх и борцовском поединке.

*Суть игры* в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении заданный захват, стремится удержать его до конца поединка (3-5 с, предел – 10 с), другой старается как можно быстрее освободиться от захвата. Победа присуждается спортсмену, успешно решившему свою задачу, затем партнеры меняются ролями.

Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор), выход за пределы считается поражением. Проигрыш засчитывается и за касание пола рукой, коленом, за преднамеренное падение, попытку провести прием с падением (последнее относится к начальному периоду освоения и на площадках без мягкого покрытия).

#### *Классификация игр, основы методики*

Структура блокирующих захватов характеризуется:

- 1) зонами (частями тела), на которых выполняются захваты-упоры правой-левой руками (в таблице они размещены слева в двух столбцах текста под номерами 1-22);
- 2) особенностями выполнения захватов-упоров в разных зонах (правая часть таблицы). Под номерами с 1 по 88 даны исходные положения начала игры.

Таблица 7

#### Номера заданий для игр в блокирующие захваты

№	Зоны (части тела) захватов-упоров,	Особенности захвата
---	------------------------------------	---------------------

п/п	выполненных руками		Не прижимая руку к туловищу		Прижимая руку к туловищу	
	Левой	правой	Захват изнутри	Захват снаружи	Захват изнутри	Захват снаружи
1.	Правую кисть	Левую кисть	1	23	45	67
2.	Упор в грудь	Левую кисть	2	24	46	68
3.	Упор в живот	Левую кисть	3	26	47	69
4.	Упор в плечо	Левую кисть	4	26	48	70
5.	Упор в предплечье	Левую кисть	5	27	49	71
6.	Упор в бедро	Левую кисть	6	28	50	72
7.	Левую кисть	Правую кисть	7	29	51	73
8.	Правую кисть	Упор в грудь	8	30	52	74
9.	Правую кисть	Упор в живот	9	31	53	75
10.	Правую кисть	Упор в плечо	10	32	54	76
11.	Правую кисть	Упор в предплечье	11	33	55	77
12.	Правую кисть	Упор в бедро	12	34	56	78
13.	Левую кисть	Левую кисть	13	35	57	79
14.	Левое предплечье	Левую кисть	14	36	58	80
15.	Левый локоть	Левую кисть	15	37	59	81
16.	Левое плечо	Левую кисть	16	38	60	82
17.	Левое бедро	Левую кисть	17	39	61	83
18.	Правую кисть	Правую кисть	18	40	62	84
19.	Правую кисть	Правое предплечье	19	41	63	85
20.	Правую кисть	Правый локоть	20	42	64	86
21.	Правую кисть	Правое плечо	21	43	65	87
22.	Правую кисть	Правое бедро	22	44	66	88

Цифровое обозначение игр выполнено с учетом возрастания трудности освобождения от блокирующих захватов. Данный игровой материал одновременно является упражнением в решении определенных, нестандартных двигательных задач. Поэтому на начальных этапах освоения игр не следует сразу показывать способы наиболее рационального освобождения от захватов, предоставив учащимся самостоятельно, творчески найти их. В дальнейшем, когда подросток научится самостоятельно решать поставленные перед ним задачи, идет уточнение техники выполнения, выбор оптимальных ее вариантов.

Последовательное изучение блокирующих захватов должно идти по пути надежного освоения и решения задач, прежде всего игр 1-44. Прочное усвоение этих заданий делает посильными и 45-88 игры, где освобождение от захватов требует значительных физических усилий.

Повышенное внимание к качественному выполнению освобождений от захватов и их надежного удержания предполагает уточнение факта победы. Необходимо обратить внимание на то, что у партнеров, освобождающихся от блокирования, появляется соблазн победить за счет выталкивания партнера за пределы ограниченной линии. Таким образом, теснение может стать самоцелью и препятствовать освоению способов удержания применяемых захватов. Аналогичная ситуация может возникнуть и в играх со следующими заданиями: коснуться определенной точки, начать поединок из необычных положений и т.д. В таких ситуациях выход за пределы площади единоборства нельзя приравнивать к поражению. За достижение главного задания игроку следует присуждать два очка, за вытеснение партнера – одно.

Комплектовать спарринг-партнеров следует после проведения нескольких серий игр с учетом степени физической одаренности учащихся: победители – в одну группу, побежденные – в другую. Эта мера предполагает заставить подростка заниматься дома, чтобы со временем оказаться в группе победителей.

#### Игры в атакующие захваты

Искусство владеть своим телом с позиций спортивного единоборства проявляется в умении осуществлять захват, тонко чувствовать через него особенности опоры, прилагать усилия в нужном направлении и требуемой величины. В борьбе очень важно научить рационально прилагать усилия, что является одной из важнейших задач физического и трудового воспитания.

Игры в захваты направлены на постепенный поиск способов решения большей части соревновательной схватки борцов, связанной с маневрированием, блокированием, выполнением действий, несущих преимущество (сбить в партер, на колени, провести прием).

В зависимости от поставленных задач играм можно придать характер специальной силовой работы, где практически решаются все виды распределения усилий, встречающихся в борцовском поединке.

В основу игр в атакующие захваты положены элементы позиционной борьбы, наблюдаемые в соревновательных поединках. Суть игр заключается в том, чтобы добиться одного из захватов, обусловленных заданием, и реализовать его каким-либо преимуществом над соперником. Последнее может выражаться в удержании захвата заданное время, сбить соперника на колени, зайти сзади, провести сваливание, теснить и т.д.

Арсенал возможных атак, завершающихся оценочными приемами или признаками преимущества, у начинающих борцов невелик. Поэтому факт победы как конечная цель задания в играх усложняется постепенно. Главное назначение этого задания – приучить учащихся мыслить категориями решений создавшейся ситуации, достижения преимущества над соперником за счет всех возможных в данном случае действий.

#### *Основные варианты атакующих захватов*

*Руки* – двумя изнутри, двумя снаружи, на шее (при захвате противником головы атакуемого), поднятой вверх с соединением своих рук в крючок.

*Руки* – сверху за плечи; снизу под плечи; за плечо снизу и другое плечо сверху; плеча снизу и другого запястья; запястья и другой руки из-под плеча; сверху одной за плечо, другой под плечо; за разноименное запястье и другое предплечье изнутри; за разноименные запястья изнутри, снаружи; за одноименные запястья.

*Руки и шеи* – разноименного плеча (сверху) и шеи; одноименной руки за запястья (плечо) и шеи; сверху разноименного плеча и шеи; одноименной руки и шеи сверху (подбородка).

*Рук с головой* – спереди, сверху.

*Руки и туловища* – разноименной руки сверху (снизу) и туловища; одноименной руки и туловища спереди (сбоку, сзади); руки на шее и туловища.

*Руки и бедра* – разноименной руки сверху (снизу) и одноименного (разноименного) бедра.

*Шеи с рукой* - *шеи с плечом спереди*, соединяя руки в «петлю», в «крест», шеи с рукой сверху, сбоку-сверху.

*Шеи и туловища* – спереди, сбоку.

*Шеи и руки, шеи и плеча сверху; шеи сверху и разноименного плеча снизу; шеи сверху и руки на шее; шеи сверху и одноименного плеча.*

*Туловища* – спереди с соединением рук и без соединения; сбоку – с соединением и без соединения рук; сзади - с соединением и без соединения рук.

*Туловища с рукой* – спереди, сбоку, сзади, с дальней рукой, сбоку. *Туловища с руками* – спереди, сзади, сбоку.

*Ноги двумя руками* – голова изнутри, снаружи.

*Варианты усложнения заданий*

В период освоения игр сложность задания для партнеров постепенно возрастает: захват одной (правой или левой), двумя изнутри; захват туловища двумя (спереди, сбоку) и т.д.

Условия игры в зависимости от степени освоения действий должны предусматривать два варианта маневрирования: «отступить можно» и «отступить нельзя». При условии «отступить можно» предполагается увеличение времени решения поставленной задачи, возможность освоить положения за счет неограниченного маневрирования на площадке. При условии игры «отступить нельзя» – соперники ставятся в жесткие рамки дефицита времени, что предполагает быстрое решение задачи (так как действует правило круга: вышел за его пределы – проиграл). Выигрывает борец, зафиксировавший захват в течение 3-5 с, и т.д. Для того, чтобы максимально приблизить перечисленные выше игры-задания к требованиям соревновательной схватки, по мере освоения учебного материала постепенно вводятся усложнения: ограничение игровой площади (круг диаметром 6,4, 3 м), проигрыш за выход из круга, необходимость решения захвата действием (зайти за спину, сбить в партер) и т.п. Как указывалось в предыдущем разделе, необходимо предупредить попытки решения заданий только теснением партнера за пределы ограничительной линии путем соответствующих оценок, разъяснений. Совершенно другая ситуация возникает, когда основной целью является теснение за пределы круга. При

ограничении игровой площадки и запрещении отступать – это возможный способ решения вопросов скоростно-силовой подготовки юных борцов.

#### Игры в теснения

Как отмечалось, борьба за участок площадки является одним из основных компонентов спортивного поединка. Это не просто выталкивание, это теснение противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил), парализуя его попытки к действию, вынуждая к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцу – огромно. Умелое использование игр в касания и захваты с постепенным переходом к элементам теснения соперника учит подростков пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать их слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать хват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение – это уже соревнование, противоборство, а борец, получивший ряд предупреждений за уходы с ковра в захвате, снимается с поединка. Итак, игры с заданием теснить соперника являются базовой подготовкой к овладению элементами борьбы.

При проведении игр необходимо придерживаться следующих основных правил:

- 1) соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом диаметром 6, 4, 3 м в квадратах 4x4, 3x3, 2x2 м;
- 2) в соревнованиях участвуют все ученики;
- 3) количество игровых попыток (поединков) может варьировать в пределах 3, 5, 7;
- 4) факт победы – выход ногами за черту площадки, касание ног (рукой) черты, ограничивающей площадь единоборства.

Подчеркивая значимость игр в теснение для подготовки спортсмена-борца, не следует забывать и житейские стороны дела. Общеизвестно, что единоборства являются одним из немногих способов воспитания мужества в повседневной жизни. Реальность экстремальных ситуаций в жизни, в сравнительно трудной обстановке (служба в армии, трудовая деятельность) предполагает напряжения, как правило, связанные с неприятными, возможно, болевыми ощущениями, необходимостью терпеть, выдержать, суметь преодолеть трудность. Игры в теснение являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути. Очень важно, чтобы преподаватель в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

#### Игры в дебюты (начало поединка)

После ознакомления с играми, где фактически начинается освоение элементов перемещения, способов завоевания захватов и освобождение от них на фоне маневрирования и т.п., занимающимся предлагается игровой материал в более сложных условиях – начать поединок, находясь в различных позах и положениях по отношению друг к другу. Быстрая ориентировка в неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий маневр помогают эффективно начать прерванный поединок в наиболее выгодных, даже в невыгодных условиях, своевре-

менно блокировать или ограничить действия соперника.

*Исходные положения.* Данный комплекс игр должен явиться одним из основных во всей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретенных навыков и качеств в усложненных условиях. На этой основе предлагаются следующие исходные положения при проведении игр в дебюты:

- спина к спине;
- левый бок к левому;
- правый бок к правому;
- левый бок к правому;
- правый бок к левому;
- соперники разошлись – встретились;
- один партнер на коленях, другой – стоя;
- оба соперника на коленях;
- соперники лежат на спине (левым боком к правому и наоборот) и т.д.;
- соперники стоят на мосту (левым боком к правому и наоборот) и т.д.

*Усложнения исходных положений* могут идти в следующих направлениях:

- а) руки вверху прямые;
- б) руки соединены в «крючок» над головой;
- в) руки выпрямлены вдоль тела;
- г) руки соединены в «крючок» за спиной.

Все начала поединка из предлагаемых исходных положений могут выполняться в двух вариантах – соперники касаются или не касаются друг друга (допустимо расстояние до полуметра).

*Цель задания* заключается в том, что побеждает тот, кто вынудил соперника выйти за пределы круга (наступить на черту), коснуться заранее указанной части тела, оказался сзади за его спиной, сбил на колени либо положил на лопатки.

Игры в дебюты позволяют оценить, насколько усвоен весь предыдущий материал, каким способом действий отдают предпочтение ученики (это легко выявить, если ограничить время на решение каждого из дебютов, запретить блокирование). Время, отводимое для решения поставленной задачи, не должно превышать 10-15 с.

Игры в перетягивание для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания с захватами за руки, за палку; перетягивание каната; перетягивание кистями рук в положении лежа, головой к голове соперника; сидя, стоя.

Игры с опережением и борьбой за выгодное положение для формирования умений быстро находить и осуществлять атакующие решения из неудобных исходных положений: лежа на спине, на животе, на боку, ногами друг к другу - выйти наверх и прижать соперника лопатками к ковру; стоя на коленях, сидя, лежа - по сигналу встать и зайти за спину партнеру.

Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях: в положении руки за спину стоя на одной ноге – толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной ноге – толчками ладонями в ладони партнера

вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие; стоя на скамейке, сидя на гимнастическом коне, парами с сидящим на плечах партнером – толчками руками добиться потери равновесия соперника.

Игры с отрывом соперника от ковра для развития физических качеств и формирования навыков единоборства: в разных исходных положениях, с различными захватами, с ограничением площади передвижения.

Игры за овладение обусловленным предметом (мячом, палкой, булавой, манекеном и т.п.) для формирования навыков маневрирования, сохранения позы, совершенствования атакующих и защитных действий, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

Игры с прорывом через строй, из круга для формирования навыков единоборства и развития физических качеств.

Упражнения для изучения и совершенствования технических действий

Имитационные упражнения: Упражнения, сходные по структуре с элементами техники борьбы (например, имитация движения атакующего при выполнении бросков через спину, прогибом или отдельных их частей). Упражнения с манекеном. Поднимание лежащего или стоящего манекена из различных исходных положений и с разнообразными захватами для совершенствования силы групп мышц, необходимых при выполнении изучаемых или излюбленных приемов. Броски манекена через спину, прогибом, мельницей, наклоном без действий и с действиями ногами.

Упражнения для развития скорости. Общеразвивающие гимнастические упражнения, выполняемые в быстром темпе. Пробегание коротких отрезков 5, 10, 30, 60, 100 м на время челночный бег; различные прыжки с разбега. Игра в баскетбол, ручной мяч, футбол, хоккей в нападении, полузащите в непродолжительные отрезки времени. Быстрая смена деятельности (выполнения упражнения) и внезапно подаваемым сигналам. Выполнение специальных упражнений борца, приемов на время. Вызов партнера на проведение приема и использование его движения для проведения приема, контрприема; комбинационная борьба до завершения ситуации. Ведение схватки с быстрым, легким партнером; с частой заменой партнеров; на демонстрацию технических действий («показательной»).

Упражнения для развития силы. Общеразвивающие упражнения для шеи, рук, туловища, ног с отягощениями (набивной мяч, гантели, гири, штанга, камни, бревна и др. предметы). Упражнения на гимнастических снарядах, настенных эспандерах, станке для развития физических качеств (типа АРЗ) на максимальное количество раз при одном подходе. Выполнение жима, толчка, рывка штанги, гири большого веса. Упражнения, игры в преодолении сопротивления партнера, переноске груза, партнера. Упражнения на мосту со штангой, гирями, партнером, сидящим на бедрах, груди. Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста.

Упражнения для развития ловкости. Различные общеразвивающие упражнения на координацию движения, акробатические упражнения, упражнения на батуте, гимнастические упражнения в равновесии, опорных прыжках. Подвижные и

спортивные игры, прыжки в воду; спуск с гор на лыжах и др. Выполнение сложных специальных упражнений борца на мосту, с манекеном, партнером; упражнений из необычных исходных положений; с включением неизвестных элементов приемов, защит, контрприемов и комбинаций.

Упражнения для развития гибкости. 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.

Упражнения для развития выносливости. Общеразвивающие и специальные упражнения борца, выполняемые в течение длительного времени, без снижения интенсивности. Многократное выполнение упражнений с отягощением, гимнастических упражнений в висах и упорах, лазаньи. Бег на средние (400-600 м) и длинные дистанции, кроссы 3-5 км, походы в горы. Лыжные гонки 5-10 км, преодоление подъемов. Игра в баскетбол, ручной мяч, регби, футбол, хоккей, водное поло и др. более длительное время. Многократное выполнение приемов с манекеном, партнером в высоком темпе. Ведение схватки со спрутами, с частой заменой партнеров, по формуле, превышающей соревновательную.

## 2.5. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ КУРСОВ, ДИСЦИПЛИН, ПРОГРАММ

Программа спортивной секции «Вольная борьба» в 1-4 классах рассчитана на 72 часа (36 учебных недель, по 2 часа в неделю).

Цель программы:

Основная цель программы: систематическое повышение мастерства по спортивной борьбе за счет овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;

Основными задачами программы являются:

-главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств. Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к

различным сторонам тренировочного процесса.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

- выявление и поддержка детей, способных и талантливых детей в виде спорта спортивная борьба;
- формирование базовых навыков в виде спорта спортивная борьба;
- формирование потребности к занятиям физической культурой и здорового образа жизни;

#### Содержание

Примерный учебный план подготовки по виду спорта вольная борьба рассчитан на 36 учебных недель

#### Учебный план 1года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка	41	3	38	
2	Специальная физическая подготовка	15	3	12	
3	Технико-тактическая подготовка	10	0	10	
4	Теоретическая подготовка	4	4	0	
5	Контрольное тестирование	2	0	2	Сдача нормативов
Итого часов		72	10	62	

#### Календарно – тематический план

проведения занятий по спортивной борьбе (вольной) в общеобразовательной школе 2 часа в неделю (1 класс)

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Дата прохождения	Дата реализации
1	Вводное занятие. Правила поведения в спортивном зале и на занятии.	1	<p><u>Регулятивные:</u> целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, планировать – применять установленные правила в планировании способа решения задачи</p> <p>осуществление учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия, целеполагание – преобразовывать практическую задачу в познавательную.</p> <p><u>Познавательные:</u> общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; общеурочные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, контролировать и оценивать результат и процесс деятельности, применять правила и пользоваться инструкциями, знаково-символические - использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.</p>		
2	Техника безопасности в спортивном зале. Соблюдение формы одежды	1			
3	Значение занятий спортивной борьбой для здоровья человека	1			
4	История развития спортивной борьбы в России, выдающиеся спортсмены России. Тест по ТБ.	1			
5	Гигиена, закаливание	1			

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Дата прохождения	Дата реализации
	е и режим борца. Теоретическое занятие.				
6	Изучение техники страховки в парах. Теория и практика.	1	<p><u>Личностные:</u> формируют начальную мотивацию к изучению нового: развивается доброжелательность и эмоционально - нравственная отзывчивость.</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p>		
7	Изучение техники борьбы в стойке. Теория и практика.	1	<p>планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью.</p> <p>- Знакомиться, изучают основы спортивного мастерства в избранном в виде спорта;</p>		
8	Освоение упражнений в борцовской стойке. Теория и практика.	1	<p>- учатся техническим приемам, техническим действиям и правилам борьбы;</p> <p>- изучают приемы и методы контроля физической нагрузки на занятиях;</p>		
9	Освоение передвижений в борцовской стойке Теория и практика.	1	<p>- формируются навыки регулирования психического состояния</p> <p>- развивается двигательная способность;</p> <p>- развивается представление о мире спорта;</p>		
10	Захваты, Выведение	1	<p>- развивается воля, выносливость, смелость,</p>		

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Дата прохождения	Дата реализации
	из равновесия . Практическое занятие.		дисциплинированность; - социальная активность ответственность. - развитие физическое и нравственное детей;		
11	Передвижения в стойке. практическое занятие.	1	- воспитываются нравственные и волевые качества; - воспитывается чувство «партнерского плеча», взаимопомощь;		
12	Акробатика. Техника безопасности. Теоретическое занятие.	1	- закрепляется привычка к самостоятельным занятиям спортом в свободное время; - формируется потребность ведения здорового образа жизни		
13	Освоение простейших акробатических элементами : кувырок вперед, назад, кувырок через плечо.	1			
14	Освоение простейших акробатических элементами	1			

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Дата прохождения	Дата реализации
	: кувырок через препятствие в длину и высоту				
15	Освоение простейших акробатических элементами : кульбит, колесо, ходьба на руках.	1			
16	Выполнение акробатических элементов: Кувырки, подстраховка	1			
17	Упражнения на реакцию. Игры с элементами борьбы. Теория, практика занятия.	1			
18	Упражнения на силу. Цели,	1			

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Дата прохождения	Дата реализации
	задачи. Техника безопасности. Теория, практика.				
19	Освоение передвижений в борцовской стойке. Теория, практика.	1	- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.		
20	Освоение упражнений на группировку, перекаты, упор присев, отброс ног. Теория, практику.	1			
21	Имитационное упражнение прохода ноги Теория, практика.	1			
22	Отброс ног исходя из борцовской стойки. Практически	1			

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Дата прохождения	Дата реализации
	е занятие				
23	Имитационные упражнения прохода в ноги и защита от прохода (отброс)	1			
24	Изучение техники борьбы лежа: перевороты . Теория, практика.	1			
25	Изучение техники борьбы лежа: удержание. теория, практика.	1			
26	Упражнения для укрепления мышц шеи в положении упор головой в ковер. Техника безопасности при	1			

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Дата прохождения	Дата реализации
	выполнении. Теория, практика.				
27	«Борцовский мост» из положения лежа на спине с поддержкой Техника безопасности при выполнении. Теория, практика.	1			
28	Освоение упражнения «упор головы в ковер» с переходом на упражнение «борцовский мост» Техника безопасности при выполнении. Теория, практика.	1			
29	Имитационные упражнения	1			

№ п/п	Содержани е учебного материала	Кол ичес тво часо в	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Дата прохождения	Дата реализации
	я проход в ноги и защита от прохода (отброс) Техника безопаснос ти при выполнени и. Теория, практика.				
30	Стойка в партере. Техника безопаснос ти, особенност и. Теоретичес кое занятие.	1			
31	Стойка в партере. Техника безопаснос ти, особенност и. Освоение элементов.	1			
32	Приемы в стойке. Основные элементы перевода.	1			

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Дата прохождения	Дата реализации
	Теоретическое занятие.				
33	Приемы в стойке. Отработка приема: проход в одну ногу. Практическое занятие.	1			
34	Приемы в партере. Основные элементы. Техника безопасности. Теоретическое занятие	1			
35	Приемы в партере. Скручивание. Практическое занятие.				
36	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	1			

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Дата прохождения	Дата реализации
	Теоретическое занятие. Игры с элементами борьбы.				
37	Легкая атлетика. Прыжки. Практическое занятие.	1			
38	ОФП Практическое занятие. Контрольное тестирование.	1			
39	Акробатика. Отработка упражнений: задний мост, передний мост. Практическое занятие.	1			
40	Упражнения на реакцию. Игры и эстафеты на развитие	1			

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Дата прохождения	Дата реализации
	ловкости и быстроты. Практическое занятие.				
41	Упражнения на развитие мышц голени и стопы. Практическое занятие.	1			
42	Стойка в партере. Отработка приема: поворот сзади. Практическое занятие.	1			
43	Приемы в стойке. Техника безопасности, освоение элементов: «мельница». Теоретическое занятие.	1			
44	Приемы в стойке.	1			

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Дата прохождения	Дата реализации
	Техника безопасности, освоение элементов: «мельница». Практическое занятие.				
45	Совершенствование бросков. Теория, практика.	1			
46	Совершенствование бросков. Освоение броска через бедро.	1			
47	Совершенствование бросков. Отработка броска через бедро.	1			
48	Уход от захвата. Техника безопасности. Основные	1			

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Дата прохождения	Дата реализации
	приемы. Теоретическое занятие				
49	Совершенствование бросков: Освоение броска через бедро. Уход от захвата. Практическое занятие	1			
50	Приемы в стойке. Техника безопасности, освоение элементов: «мельница». Теория практика.	1			
51	Уход от захвата. Нырок. Практическое занятие.	1			
52	ОФП. Общеукрепляющие упражнения.	1			

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Дата прохождения	Дата реализации
	Контрольное тестирование.				
53	Упражнения на реакцию. Игры и эстафеты на развитие ловкости и быстроты. Практическое занятие.	1			
54	Отработка упражнений: прыжок с кувырком, полу-сальто. Практическое занятие.	1			
55	Футбол. Истрия, правила. Теория, практика.	1			
56	Упражнения на развитие мышц голенистопа. Практическое	1			

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Дата прохождения	Дата реализации
	ое занятие.				
57	Приемы в партере. Растяжка. Практическое занятие.	1			
58	Тренировочные схватки. Правила. Техника безопасности. Теория, практика.	1			
59	Тренировочные схватки. Практическое занятие.	1			
60	Искусственное создание нестандартных ситуаций во время схватки. Техника безопасности. Примеры. Теория, практика.	1			
61	Искусствен	1			

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Дата прохождения	Дата реализации
	ное создание нестандартных ситуаций во время схватки. Практическое занятие				
62	Судейская практика. Правила. Оценка за приемы. Техника безопасности. Теория, практика	1			
63	Совершенствование бросков. Отработка бросков из партера.	1			
64	Упражнения на реакцию. Цели, задачи, основные упражнения. Теория, практика.	1			
65	Эстафеты.	1			

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Дата прохождения	Дата реализации
	Практическое занятие.				
66	Упражнения на силу. Практическое занятие.	1			
67	Игры в координацию движений. Задачи, техника безопасности. Теория, практика.	1			
68	Приемы в партере. Основные элементы. Техника безопасности. Теория, практика.	1			
69	Приемы в партере. Скручивание. Практическое занятие.	1			
70	Совершенствование бросков. Теория, практика.	1			

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Дата прохождения	Дата реализации
71	Совершенствование бросков. Отработка броска через бедро.	1			
72	ОФП. Общеукрепляющие упражнения. Контрольное тестирование	1			

#### Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка	41	1	40	
2	Специальная физическая подготовка	15	3	12	
3	Технико-тактическая подготовка	10	0	10	
4	Теоретическая подготовка	4	4	0	
5	Контрольное тестирование	2	0	2	Сдача нормативов, соревнования
Итого часов		72	8	64	

Календарно – тематический план  
 проведения занятий по спортивной борьбе (вольной) в общеобразовательной школе 2  
 часа в неделю (2 класс)

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Дата прохождения	Дата реализации
1	Вводное занятие. Правила поведения в спортивном зале и на занятии.	1	<p><u>Регулятивные:</u> целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, планировать – применять установленные правила в планировании способа решения задачи</p> <p>осуществление учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия, целеполагание – преобразовывать практическую задачу в познавательную.</p> <p><u>Познавательные:</u> общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; общеурочные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, контролировать и оценивать результат и процесс деятельности, применять правила и пользоваться инструкциями, знаково-символические - использовать знаково-символические</p>		
2	Техника безопасности в спортивном зале. Соблюдение формы одежды	1			
3	Значение занятий спортивной борьбой для здоровья человека	1			
4	История развития спортивной борьбы в России, выдающиеся спортсмены России.	1			

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Дата прохождения	Дата реализации
	Тест по ТБ.		средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.		
5	Гигиена, закаливание и режим борца. Теоретическое занятие.	1	<u>Личностные:</u> формируют начальную мотивацию к изучению нового: развивается доброжелательность и эмоционально - нравственная отзывчивость.		
6	Изучение техники страховки в парах. Теория и практика.	1	<u>Коммуникативные:</u> планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью.		
7	Изучение техники борьбы в стойке. Теория и практика.	1	- Знакомиться, изучают основы спортивного мастерства в избранном в виде спорта;		
8	Освоение упражнений в борцовской стойке. Теория и практика.	1	- учатся техническим приемам, техническим действиям и правилам борьбы; - изучают приемы и методы контроля физической нагрузки на занятиях; - формируются навыки регулирования психического состояния		
9	Освоение передвижений в борцовской стойке. Теория и	1	- развивается двигательная способность; - развивается представление о		

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Дата прохождения	Дата реализации
	практика.		мире спорта;		
10	Захваты, Выведение из равновесия . Практическое занятие.	1	- развивается воля, выносливость, смелость, дисциплинированность; - социальная активность ответственность. - развитие физическое и нравственное детей; - воспитываются нравственные и волевые качества;		
11	Передвижения в стойке. практическое занятие.	1	- воспитывается чувство «партнерского плеча», взаимопомощь; - закрепляется привычка к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;		
12	Акробатика. Техника безопасности. Теоретическое занятие.	1	- формируется потребность ведения здорового образа жизни		
13	Освоение простейших акробатических элементами : кувырок вперед, назад, кувырок через плечо.	1			
14	Освоение простейших	1			

№ п/п	Содержани е учебного материала	Кол ичес тво часо в	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Дата прохождения	Дата реализации
	х акробатиче ских элементами : кувырок через препятстви е в длину и высоту				
15	Освоение простейши х акробатиче ских элементами : кульбит, колесо, ходьба на руках.	1			
16	Выполнени е акробатиче ских элементов: Кувырки, подстрахо вка	1			
17	Упражнени я на реакцию. Игры с элементами борьбы. Теория, практика	1			

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Дата прохождения	Дата реализации
	занятие.				
18	Упражнения на силу. Цели, задачи. Техника безопасности. Теория, практика.	1			
19	Освоение передвижений в борцовской стойке. Теория, практика.	1	- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.		
20	Освоение упражнений на группировку, перекаты, упор присев, отброс ног. Теория, практику.	1			
21	Имитационное упражнение проход ноги Теория, практика.	1			

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Дата прохождения	Дата реализации
22	Отброс ноги исходя из борцовской стойки. Практическое занятие	1			
23	Имитационные упражнения прохода в ноги и защита от прохода (отброс)	1			
24	Изучение техники борьбы лежа: перевороты. Теория, практика.	1			
25	Изучение техники борьбы лежа: удержание. теория, практика.	1			
26	Упражнение для укрепления мышц шеи в положении упор	1			

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Дата прохождения	Дата реализации
	головой в ковер. Техника безопасности при выполнении. Теория, практика.				
27	«Борцовский мост» из положения лежа на спине с поддержкой Техника безопасности при выполнении. Теория, практика.	1			
28	Освоение упражнения «упор головы в ковер» с переходом на упражнение «борцовский мост» Техника безопасности при выполнении	1			

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Дата прохождения	Дата реализации
	и. Теория, практика.				
29	Имитационные упражнения прохода в ноги и защита от прохода (отброс) Техника безопасности при выполнении. и. Теория, практика.	1			
30	Стойка в партере. Техника безопасности, особенности. Теоретическое занятие.	1			
31	Стойка в партере. Техника безопасности, особенности. Освоение элементов.	1			

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Дата прохождения	Дата реализации
32	Приемы в стойке. Основные элементы перевода. Теоретическое занятие.	1			
33	Приемы в стойке. Отработка приема: проход в одну ногу. Практическое занятие.	1			
34	Приемы в партере. Основные элементы. Техника безопасности. Теоретическое занятие	1			
35	Приемы в партере. Скручивание. Практическое занятие.				
36	Влияние занятий	1			

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Дата прохождения	Дата реализации
	борьбой на строение и функции организма спортсмена. Теоретическое занятие. Игры с элементами борьбы.				
37	Легкая атлетика. Прыжки. Практическое занятие.	1			
38	ОФП Практическое занятие. Контрольное тестирование.	1			
39	Акробатика. Отработка упражнений: задний мост, передний мост. Практическое занятие.	1			
40	Упражнения	1			

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Дата прохождения	Дата реализации
	я на реакцию. Игры и эстафеты на развитие ловкости и быстроты. Практическое занятие.				
41	Упражнения на развитие мышц голенистопа. Практическое занятие.	1			
42	Стойка в партере. Отработка приема: переворот с за беганием. Практическое занятие.	1			
43	Приемы в стойке. Техника безопасности, освоение элементов: «мельница».	1			

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Дата прохождения	Дата реализации
	Теоретическое занятие.				
44	Приемы в стойке. Техника безопасности, освоение элементов: «мельница». Практическое занятие.	1			
45	Совершенствование бросков. Теория, практика.	1			
46	Совершенствование бросков. Освоение броска через бедро.	1			
47	Совершенствование бросков. Отработка броска через бедро.	1			

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Дата прохождения	Дата реализации
48	Уход от захвата. Техника безопасности. Основные приемы. Теоретическое занятие	1			
49	Совершенствование бросков: Освоение броска через бедро. Уход от захвата. Практическое занятие	1			
50	Приемы в стойке. Техника безопасности, освоение элементов: «мельница». Теория практика.	1			
51	Уход от захвата. Нырок. Практическое	1			

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Дата прохождения	Дата реализации
	ое занятие.				
52	ОФП. Общеукрепляющие упражнения. Контрольное тестирование.	1			
53	Упражнения на реакцию. Игры и эстафеты на развитие ловкости и быстроты. Практическое занятие.	1			
54	Отработка упражнений: прыжок с кувырком, полусальто. Практическое занятие.	1			
55	Футбол. История, правила. Теория, практика.	1			

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Дата прохождения	Дата реализации
56	Упражнения на развитие мышц голенистопа. Практическое занятие.	1			
57	Приемы в партере. Растяжка. Практическое занятие.	1			
58	Тренировочные схватки. Правила. Техника безопасности. Теория, практика.	1			
59	Тренировочные схватки. Практическое занятие.	1			
60	Искусственное создание нестандартных ситуаций во время схватки. Техника	1			

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Дата прохождения	Дата реализации
	безопасности. Примеры. Теория, практика.				
61	Искусственное создание нестандартных ситуаций во время схватки. Практическое занятие	1			
62	Судейская практика. Правила. Оценка за приемы. Техника безопасности. Теория, практика	1			
63	Совершенствование бросков. Отработка бросков из партера.	1			
64	Упражнения на реакцию. Цели, задачи,	1			

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Дата прохождения	Дата реализации
	основные упражнения. Теория, практика.				
65	Эстафеты. Практическое занятие.	1			
66	Упражнения на силу. Практическое занятие.	1			
67	Игры в координацию движений. Задачи, техника безопасности. Теория, практика.	1			
68	Приемы в партере. Основные элементы. Техника безопасности. Теория, практика.	1			
69	Приемы в партере. Скручивание. Практическое	1			

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Дата прохождения	Дата реализации
	ое занятие.				
70	Совершенствование бросков. Теория, практика.	1			
71	Совершенствование бросков. Отработка броска через бедро.	1			
72	ОФП. Общеукрепляющие упражнения. Контрольное тестирование	1			

#### Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка	41	3	38	
2	Специальная физическая подготовка	15	1	14	
3	Технико-тактическая подготовка	10	0	10	

4	Теоретическая подготовка	4	4	0	
5	Контрольное тестирование	2	0	2	Сдача нормативов, соревнования
Итого часов		72	8	64	

Календарно – тематический план  
проведения занятий по спортивной борьбе (вольной) в общеобразовательной школе 2  
часа в неделю (3 класс)

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Дата прохождения	Дата реализации
1	Вводное занятие. Правила поведения в спортивном зале и на занятии.	1	<p><u>Регулятивные:</u> целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, планировать – применять установленные правила в планировании способа решения задачи</p> <p>осуществление учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия, целеполагание – преобразовывать практическую задачу в познавательную.</p> <p><u>Познавательные:</u> общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; общеурочные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель,</p>		
2	Техника безопасности в спортивном зале. Соблюдение формы одежды	1			
3	Значение занятий спортивной борьбой для здоровья человека	1			
4	История развития	1			

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Дата прохождения	Дата реализации
	спортивной борьбы в России, выдающиеся спортсмены России. Тест по ТБ.		контролировать и оценивать результат и процесс деятельности, применять правила и пользоваться инструкциями, знаково-символические - использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.		
5	Гигиена, закаливание и режим борца. Теоретическое занятие.	1	<u>Личностные:</u> формируют начальную мотивацию к изучению нового: развивается доброжелательность и эмоционально - нравственная отзывчивость.		
6	Изучение техники страховки в парах. Теория и практика.	1	<u>Коммуникативные:</u> планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью.		
7	Изучение техники борьбы в стойке. Теория и практика.	1	- знакомиться, изучают основы спортивного мастерства в избранном в виде спорта;		
8	Освоение упражнений в борцовской стойке. Теория и практика.	1	- учатся техническим приемам, техническим действиям и правилам борьбы; - изучают приемы и методы контроля физической нагрузки на занятиях;		

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Дата прохождения	Дата реализации
9	Освоение передвижений в борцовской стойке Теория и практика.	1	- формируются навыки регулирования психического состояния - развивается двигательная способность; - развивается представление о мире спорта;		
10	Захваты, Выведение из равновесия Практическое занятие.	1	- развивается воля, выносливость, смелость, дисциплинированность; - социальная активность ответственность. - развитие физическое и нравственное детей; - воспитываются нравственные и волевые качества;		
11	Передвижения в стойке. практическое занятие.	1	- воспитывается чувство «партнерского плеча», взаимопомощь; - закрепляется привычка к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;		
12	Акробатика. Техника безопасности. Теоретическое занятие.	1	- формируется потребность ведения здорового образа жизни		
13	Освоение простейших акробатических элементами : кувырок вперед, назад,	1			

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Дата прохождения	Дата реализации
	кувырок через плечо.				
14	Освоение простейших акробатических элементами : кувырок через препятствие в длину и высоту	1			
15	Освоение простейших акробатических элементами : кульбит, колесо, ходьба на руках.	1			
16	Выполнение акробатических элементов: Кувырки, подстраховка	1			
17	Упражнения на реакцию.	1			

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Дата прохождения	Дата реализации
	Игры с элементами борьбы. Теория, практика занятия.				
18	Упражнения на силу. Цели, задачи. Техника безопасности. Теория, практика.	1			
19	Освоение передвижений в борцовской стойке. Теория, практика.	1	- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.		
20	Освоение упражнений на группировку, перекаты, упор присев, отброс ног. Теория, практику.	1			
21	Имитационное упражнение	1			

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Дата прохождения	Дата реализации
	проход ноги Теория, практика.				
22	Отброс ноги исходя из борцовской стойки. Практическое занятие	1			
23	Имитационные упражнения прохода в ноги и защита от прохода (отброс)	1			
24	Изучение техники борьбы лежа: перевороты . Теория, практика.	1			
25	Изучение техники борьбы лежа: удержание. теория, практика.	1			
26	Упражнения для	1			

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Дата прохождения	Дата реализации
	укрепления мышц шеи в положении упор головой в ковер. Техника безопасности при выполнении. Теория, практика.				
27	«Борцовский мост» из положения лежа на спине с поддержкой Техника безопасности при выполнении. Теория, практика.	1			
28	Освоение упражнения «упор головы в ковер» с переходом на упражнение «борцовски	1			

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Дата прохождения	Дата реализации
	«Мост» Техника безопасности при выполнении. Теория, практика.				
29	Имитационные упражнения прохода в ноги и защита от прохода (отброс) Техника безопасности при выполнении. Теория, практика.	1			
30	Стойка в партере. Техника безопасности, особенности. Теоретическое занятие.	1			
31	Стойка в партере. Техника безопасности	1			

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Дата прохождения	Дата реализации
	ти, особенности. Освоение элементов.				
32	Приемы в стойке. Основные элементы перевода. Теоретическое занятие.	1			
33	Приемы в стойке. Отработка приема: проход в одну ногу. Практическое занятие.	1			
34	Приемы в партере. Основные элементы. Техника безопасности. Теоретическое занятие	1			
35	Приемы в партере. Скручиван				

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Дата прохождения	Дата реализации
	ие. Практическое занятие.				
36	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена · Теоретическое занятие. Игры с элементами борьбы.	1			
37	Легкая атлетика. Прыжки. Практическое занятие.	1			
38	ОФП Практическое занятие. Контрольное тестирование.	1			
39	Акробатика. Отработка упражнений: задний мост,	1			

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Дата прохождения	Дата реализации
	передний мост. Практическое занятие.				
40	Упражнения на реакцию. Игры и эстафеты на развитие ловкости и быстроты. Практическое занятие.	1			
41	Упражнения на развитие мышц голенистопа. Практическое занятие.	1			
42	Стойка в партере. Отработка приема: переворот с за беганием. Практическое занятие.	1			
43	Приемы в стойке. Техника безопаснос	1			

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Дата прохождения	Дата реализации
	ти, освоение элементов: «мельница». Теоретическое занятие.				
44	Приемы в стойке. Техника безопасности, освоение элементов: «мельница». Практическое занятие.	1			
45	Совершенствование бросков. Теория, практика.	1			
46	Совершенствование бросков. Освоение броска через бедро.	1			
47	Совершенствование бросков.	1			

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Дата прохождения	Дата реализации
	Отработка броска через бедро.				
48	Уход от захвата. Техника безопасности. Основные приемы. Теоретическое занятие	1			
49	Совершенствование бросков: Освоение броска через бедро. Уход от захвата. Практическое занятие	1			
50	Приемы в стойке. Техника безопасности, освоение элементов: «мельница». Теория практика.	1			

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Дата прохождения	Дата реализации
51	Уход от захвата. Нырок. Практическое занятие.	1			
52	ОФП. Общеукрепляющие упражнения. Контрольное тестирование.	1			
53	Упражнения на реакцию. Игры и эстафеты на развитие ловкости и быстроты. Практическое занятие.	1			
54	Отработка упражнений: прыжок с кувырком, полу-сальто. Практическое занятие.	1			
55	Футбол. Истрия,	1			

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Дата прохождения	Дата реализации
	правила. Теория, практика.				
56	Упражнения на развитие мышц голенистопа. Практическое занятие.	1			
57	Приемы в партере. Растяжка. Практическое занятие.	1			
58	Тренировочные схватки. Правила. Техника безопасности. Теория, практика.	1			
59	Тренировочные схватки. Практическое занятие.	1			
60	Искусственное создание нестандартных	1			

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Дата прохождения	Дата реализации
	ситуаций во время схватки. Техника безопасности. Примеры. Теория, практика.				
61	Искусственное создание нестандартных ситуаций во время схватки. Практическое занятие	1			
62	Судейская практика. Правила. Оценка за приемы. Техника безопасности. Теория, практика	1			
63	Совершенствование бросков. Отработка бросков из партера.	1			
64	Упражнения	1			

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Дата прохождения	Дата реализации
	я на реакцию. Цели, задачи, основные упражнения. Теория, практика.				
65	Эстафеты. Практическое занятие.	1			
66	Упражнения на силу. Практическое занятие.	1			
67	Игры в координацию движений. Задачи, техника безопасности. Теория, практика.	1			
68	Приемы в партере. Основные элементы. Техника безопасности. Теория, практика.	1			
69	Приемы в	1			

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Дата прохождения	Дата реализации
	партере. Скручивание. Практическое занятие.				
70	Совершенствование бросков. Теория, практика.	1			
71	Совершенствование бросков. Отработка броска через бедро.	1			
72	ОФП. Общеукрепляющие упражнения. Контрольное тестирование	1			

#### Учебный план 4 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка	41	1	40	
2	Специальная физическая подготовка	15	1	14	

3	Технико-тактическая подготовка	10	0	10	
4	Теоретическая подготовка	4	4	0	
5	Контрольное тестирование	2	0	2	Сдача нормативов, соревнования
Итого часов		72	6	66	

Календарно – тематический план  
проведения занятий по спортивной борьбе (вольной) в общеобразовательной школе 2  
часа в неделю (4 класс)

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Дата прохождения	Дата реализации
1	Вводное занятие. Правила поведения в спортивном зале и на занятии.	1	<p><u>Регулятивные:</u> целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, планировать – применять установленные правила в планировании способа решения задачи</p> <p>осуществление учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия, целеполагание – преобразовывать практическую задачу в познавательную.</p> <p><u>Познавательные:</u> общеучебные – использовать общие приемы</p>	05.09.2022	
2	Техника безопасности в спортивном зале. Соблюдение формы одежды	1			
3	Значение занятий спортивной борьбой для здоровья	1			

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Дата прохождения	Дата реализации
	человека		решения поставленных задач;		
4	История развития спортивной борьбы в России, выдающиеся спортсмены России. Тест по ТБ.	1	<p>общеурочные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, контролировать и оценивать результат и процесс деятельности, применять правила и пользоваться инструкциями, знаково-символические - использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.</p> <p><u>Личностные:</u> формируют начальную мотивацию к изучению нового: развивается доброжелательность и эмоционально - нравственная отзывчивость.</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p>		
5	Гигиена, закаливание и режим борца. Теоретическое занятие.	1	<p>планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью.</p> <p>- Знакомиться, изучают основы спортивного мастерства в избранном в виде спорта;</p> <p>- учатся техническим приемам,</p>		
6	Изучение техники страховки в парах. Теория и практика.	1			
7	Изучение техники борьбы в стойке. Теория и практика.	1			
8	Освоение упражнений в	1			

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Дата прохождения	Дата реализации
	борцовской стойке. Теория и практика.		техническим действиям и правилам борьбы; - изучают приемы и методы контроля физической нагрузки на занятиях;		
9	Освоение передвижений в борцовской стойке Теория и практика.	1	- формируются навыки регулирования психического состояния - развивается двигательная способность; - развивается представление о мире спорта;		
10	Захваты, Выведение из равновесия Практическое занятие.	1	- развивается воля, выносливость, смелость, дисциплинированность; - социальная активность ответственность. - развитие физическое и нравственное детей;		
11	Передвижения в стойке. практическое занятие.	1	- воспитываются нравственные и волевые качества; - воспитывается чувство «партнерского плеча», взаимопомощь;		
12	Акробатика. Техника безопасности. Теоретическое занятие.	1	- закрепляется привычка к самостоятельным занятиям спортом в свободное время; - формируется потребность ведения здорового образа жизни		
13	Освоение простейших акробатиче	1			

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Дата прохождения	Дата реализации
	ских элементами : кувырок вперед, назад, кувырок через плечо.				
14	Освоение простейших акробатических элементами : кувырок через препятствие в длину и высоту	1			
15	Освоение простейших акробатических элементами : кульбит, колесо, ходьба на руках.	1			
16	Выполнение акробатических элементов: Кувырки,	1			

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Дата прохождения	Дата реализации
	подстраховка				
17	Упражнения на реакцию. Игры с элементами борьбы. Теория, практика занятия.	1			
18	Упражнения на силу. Цели, задачи. Техника безопасности. Теория, практика.	1			
19	Освоение передвижений в борцовской стойке. Теория, практика.	1	- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.		
20	Освоение упражнений на группировку, перекаты, упор присев, отброс ног.	1			

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Дата прохождения	Дата реализации
	Теория, практику.				
21	Имитационное упражнение прохода ноги Теория, практика.	1			
22	Отброс ноги исходя из борцовской стойки. Практическое занятие	1			
23	Имитационные упражнения прохода в ноги и защита от прохода (отброс)	1			
24	Изучение техники борьбы лежа: перевороты . Теория, практика.	1			
25	Изучение техники борьбы лежа:	1			

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Дата прохождения	Дата реализации
	удержание. теория, практика.				
26	Упражнение для укрепления мышц шеи в положении упор головой в ковер. Техника безопасности при выполнении. Теория, практика.	1			
27	«Борцовский мост» из положения лежа на спине с поддержкой Техника безопасности при выполнении. Теория, практика.	1			
28	Освоение упражнения «упор головы в ковер» с	1			

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Дата прохождения	Дата реализации
	переходом на упражнение «борцовский мост» Техника безопасности при выполнении. Теория, практика.				
29	Имитационные упражнения прохода в ноги и защита от прохода (отброс) Техника безопасности при выполнении. Теория, практика.	1			
30	Стойка в партере. Техника безопасности, особенности. Теоретическое	1			

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Дата прохождения	Дата реализации
	занятие.				
31	Стойка в партере. Техника безопасности, особенности. Освоение элементов.	1			
32	Приемы в стойке. Основные элементы перевода. Теоретическое занятие.	1			
33	Приемы в стойке. Отработка приема: проход в одну ногу. Практическое занятие.	1			
34	Приемы в партере. Основные элементы. Техника безопасности. Теоретическое	1			

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Дата прохождения	Дата реализации
	кое занятие				
35	Приемы в партере. Скручивание. Практическое занятие.				
36	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена. Теоретическое занятие. Игры с элементами борьбы.	1			
37	Легкая атлетика. Прыжки. Практическое занятие.	1			
38	ОФП Практическое занятие. Контрольное тестирование.	1			

№ п/п	Содержани е учебного материала	Кол ичес тво часо в	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Дата прохожден ия	Дата реализации
39	Акробатик а. Отработка упражнений: задний мост, передний мост. Практическ ое занятие.	1			
40	Упражнени я на реакцию. Игры и эстафеты на развитие ловкости и быстроты. Практическ ое занятие.	1			
41	Упражнени я на развитие мышц голеностоп а. Практическ ое занятие.	1			
42	Стойка в партере. Отработка приема: переворот с за беганием.	1			

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Дата прохождения	Дата реализации
	Практическое занятие.				
43	Приемы в стойке. Техника безопасности, освоение элементов: «мельница». Теоретическое занятие.	1			
44	Приемы в стойке. Техника безопасности, освоение элементов: «мельница». Практическое занятие.	1			
45	Совершенствование бросков. Теория, практика.	1			
46	Совершенствование бросков. Освоение	1			

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Дата прохождения	Дата реализации
	броска через бедро.				
47	Совершенствование бросков. Отработка броска через бедро.	1			
48	Уход от захвата. Техника безопасности. Основные приемы. Теоретическое занятие	1			
49	Совершенствование бросков: Освоение броска через бедро. Уход от захвата. Практическое занятие	1			
50	Приемы в стойке. Техника безопасности	1			

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Дата прохождения	Дата реализации
	ти, освоение элементов: «мельница». Теория практика.				
51	Уход от захвата. Нырок. Практическое занятие.	1			
52	ОФП. Общеукрепляющие упражнения. Контрольное тестирование.	1			
53	Упражнения на реакцию. Игры и эстафеты на развитие ловкости и быстроты. Практическое занятие.	1			
54	Отработка упражнений: прыжок с кувырком,	1			

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Дата прохождения	Дата реализации
	полу-сальто. Практическое занятие.				
55	Футбол. История, правила. Теория, практика.	1			
56	Упражнения на развитие мышц голенистопа. Практическое занятие.	1			
57	Приемы в партере. Растяжка. Практическое занятие.	1			
58	Тренировочные схватки. Правила. Техника безопасности. Теория, практика.	1			
59	Тренировочные схватки. Практическое	1			

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Дата прохождения	Дата реализации
	ое занятие.				
60	Искусственное создание нестандартных ситуаций во время схватки. Техника безопасности. Примеры. Теория, практика.	1			
61	Искусственное создание нестандартных ситуаций во время схватки. Практическое занятие	1			
62	Судейская практика. Правила. Оценка за приемы. Техника безопасности. Теория, практика	1			
63	Совершенс	1			

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Дата прохождения	Дата реализации
	творение бросков. Отработка бросков из партера.				
64	Упражнения на реакцию. Цели, задачи, основные упражнения. Теория, практика.	1			
65	Эстафеты. Практическое занятие.	1			
66	Упражнения на силу. Практическое занятие.	1			
67	Игры в координацию движений. Задачи, техника безопасности. Теория, практика.	1			
68	Приемы в партере. Основные	1			

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Дата прохождения	Дата реализации
	элементы. Техника безопасности. Теория, практика.				
69	Приемы в партере. Скручивание. Практическое занятие.	1			
70	Совершенствование бросков. Теория, практика.	1			
71	Совершенствование бросков. Отработка броска через бедро.	1			
72	ОФП. Общеукрепляющие упражнения. Контрольное тестирование	1			

Содержание учебного плана 1 года обучения.

1. Общая физическая подготовка

Основополагающую роль в подготовке борцов играет физическая подготовка. Общая физическая подготовка – процесс совершенствования физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека. Развитие и совершенствование общефизических качеств происходит на всех этапах учебно-тренировочного процесса.

Средства общефизической подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для основных групп мышц и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах на расслабление мышц. Развивающие упражнения включают в себя занятия другими видами спорта, подвижные и спортивные игры. Эти упражнения применяются избирательно в течение всего годового цикла. Наиболее большой объем средств ОФП приходится на подготовительный период. Из года в год по мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме тренировочных нагрузок снижается.

Для достижения высокого уровня ОФП используются:

- метод длительного воздействия («до отказа»);
- повторный метод;
- метод контрольного тестирования;
- игровой метод;
- круговой метод.

Развитие силы.

Силовые способности выражаются мышечными напряжениями, которые проявляются в динамической и статических режимах работы: преодолевающий, уступающий, удерживающий.

Упражнения для развития и совершенствования силы борца

7. Лазание по канату.
8. Подтягивание на перекладине.
9. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
10. Приседания на одной ноге.
11. Ходьба по лестнице и др.
12. Различные схватки, броски с падением и т.д.

2. Специальная физическая подготовка борца.

Специальная физическая подготовка – направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для конкретного вида спорта.

В специальной физической подготовке используются упражнения:

- упражнения для развития специальной силы, специальной ловкости, специальной гибкости, специальной быстроты, специальной выносливости борцов (акробатические упражнения, упражнения на мосту, упражнения для мышц шеи);
- упражнения в самостраховке;

3. Техничко-тактическая подготовка.

Высоких спортивных результатов можно достичь за счет постоянного

совершенствования всех сторон подготовки. При этом важную роль имеет постоянное пополнение арсенала технико-тактической подготовки.

*Техника* - это наиболее рациональный эффективный способ выполнения спортивного упражнения, позволяющий достигнуть наилучшего результата.

#### 4. Теоретическая подготовка.

В учебно-тренировочном процессе важную роль играет теоретическая подготовка, которая осуществляется на всех этапах спортивной деятельности.

Программа теоретической подготовки должна быть достаточно глубокой и широкой. Она должна отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физкультуры и спорта в стране и повышения общей культуры, интеллекта спортсмена. В процессе теоретической подготовки необходимо дать научное обоснование и анализ технике и тактике в избранном виде спорта, необходимо ознакомить легкоатлетов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней, раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы (Приложение 1).

#### Содержание учебного плана 2 года обучения.

##### 1. Общая физическая подготовка

Развитие выносливости.

Общая выносливость развивается посредством выполнения длительной работы с оптимальной функциональной активностью основных жизнеобеспечивающих органов и структур организма.

Упражнения для развития и совершенствования выносливости борца:

3. Бег с умеренной скоростью по пересеченной местности.

4. Подвижные и спортивные игры (20-60 мин.).

5. Различные схватки.

##### 2. Специальная физическая подготовка борца.

В специальной физической подготовке используются упражнения:

- имитационные упражнения (имитация различных действий и оценочных приемов без партнера, имитация различных действий и приемов с амортизаторами, набивными мячами, атакующих действий с партнером, захваты, перемещения и др.);

- упражнения с манекеном (поднимание манекена на ковре, броски, переноска, приседание с манекеном, ходьба и бег с манекеном, повороты, наклоны, приседания, движения на мосту с манекеном и т.д.);

##### 3. Техничко-тактическая подготовка.

Вольная борьба характеризуется большим объемом технико-тактических действий.

При обучении техническим действиям необходимо представлять всю систему основных упражнений борьбы для корректного распределения учебного материала по всем этапам подготовки, вплоть до конкретного тренировочного занятия. Необходимо изучать не только приемы нападения, но и приемы защиты.

Освоение спортивной техники является непрерывным процессом, который

можно разделить на ряд этапов. Это этап начального разучивания, затем этап детализированного разучивания с формированием умений, этап закрепления и дальнейшего совершенствования навыка. Обучение на перечисленных этапах отличается по существу решаемых задач, содержанию используемых средств и методов обучения, особенностям формирования как исполнительной, так и контрольно-корректировочной частей действия.

#### 4. Теоретическая подготовка.

Самоопределение индивидуальных особенностей спортсмена, выявление сильных и слабых в подготовленности и перевод их на конкретные цифры показателей выносливости, силы, скорости, гибкости, переносимости нагрузки, продолжительности процессов восстановления и так далее требует определенных знаний. В конечном счете, управление процессом спортивной тренировки на ступени высшего спортивного мастерства должно осуществляться самим спортсменом. А это требует понимания процессов, происходящих в организме под влиянием тренировки, изучения основ анатомии, физиологии, гигиены, биомеханики. Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима также вошли в программу теоретической подготовки, кроме того, спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля, самоконтроля, а также травматизма и его профилактики (Приложение 1).

### Содержание учебного плана 3 года обучения.

#### 1. Общая физическая подготовка

Развитие быстроты.

Быстрота – способность выполнять движения с большой скоростью. Измеряется быстрота временем выполнения законченного действия.

Упражнения для развития и совершенствования быстроты борца:

5. Схватки в короткий промежуток времени.
6. Схватки с интервалом.
7. Схватки в переменном темпе.
8. Подвижные игры для развития быстроты и спортивные игры.

#### 2. Специальная физическая подготовка борца.

В специальной физической подготовке используются упражнения:

- упражнения для защиты от бросков;
- упражнения с партнером;

#### 3. Техничко-тактическая подготовка.

*Тактика* – это ряд действий, позволяющий создать благоприятную ситуацию для решения поставленных задач.

При обучении технике и тактике осваиваются следующие элементы:

- основные положения в борьбе (стойки, партер, положения, дистанция);
- элементы маневрирования (стока, партер);
- атакующие и блокирующие захваты;
- атакующие действия, связанные с выведением из равновесия и др.

#### 4. Теоретическая подготовка.

Самоопределение индивидуальных особенностей спортсмена, выявление сильных и слабых в подготовленности и перевод их на конкретные цифры показателей выносливости, силы, скорости, гибкости, переносимости нагрузки, продолжительности процессов восстановления и так далее требует определенных знаний. В конечном счете, управление процессом спортивной тренировки на ступени высшего спортивного мастерства должно осуществляться самим спортсменом. А это требует понимания процессов, происходящих в организме под влиянием тренировки, изучения основ анатомии, физиологии, гигиены, биомеханики. Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима также вошли в программу теоретической подготовки, кроме того, спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля, самоконтроля, а также травматизма и его профилактики (Приложение 1).

#### Содержание учебного плана 4 года обучения.

##### 1. Общая физическая подготовка

###### Развитие ловкости.

Ловкость воспитывается посредством обучения новым для ученика физическим упражнениям и решения двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры двигательных действий.

Упражнения для развития и совершенствования ловкости:

7. Челночный бег 3 x 10 м.
8. Гимнастические и акробатические упражнения: стойки, прыжки через скакалку, перекуты, кувырки и др.
9. Подвижные игры и спортивные игры.
10. Метания.
11. Переползания.
12. Упражнения на гимнастических снарядах.

###### Развитие гибкости.

Гибкость развивается посредством выполнения упражнений на растягивание, которые могут быть динамического и статического характера.

Упражнения для развития и совершенствования гибкости:

5. Гимнастические упражнения: упражнения с амортизаторами, гимнастической палкой.
6. Упражнения, выполняемые с максимальной амплитудой (махи, выпады, наклоны, седы, выкруты, шпагаты).
7. Акробатические упражнения.
8. Упражнения на гимнастических снарядах.

##### 2. Специальная физическая подготовка борца.

В специальной физической подготовке используются упражнения:

- подготовительные упражнения для технических действий;
- игровой комплекс.

##### 3. Техничко-тактическая подготовка.

Широко применяется игровая форма обучения для решения задач комплексной подготовки с помощью различного игрового материала. Игры-задания позволяют на хорошем эмоциональном фоне формировать основы тактики и техники ведения противоборства. Это система игр для усвоения взаимных технических элементов поединка с сохранением или сменой:

- взаиморасположений;
- дистанций;
- захватов, упоров, освобождений от них;
- способов, ритма и направления передвижений;
- комбинирования этих элементов в различных сочетаниях.

Разновидности игр для развития и формирования техники и тактики борцов:

- игры в касания;
- игры в блокирующие захваты;
- игры в атакующие захваты;
- игры в теснения;
- игры в дебюты;
- игры в перетягивание;
- игры за овладение обусловленным предметом и др.

Использование игр в борьбе наряду с комплексным развитием техники и тактики позволяет конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

#### 4. Теоретическая подготовка.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике. Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и непосредственно в процессе спортивной тренировки (Приложение 1).

#### Планируемые результаты освоения программы

У обучающегося будут сформированы:

Личностные результаты

У обучающегося будут сформированы:

- умения в постановке цели и определение путей ее достижения;
- умение учитывать разные мнения и интересы;
- увлеченность спортивной борьбой;
- понимание здорового образа жизни;
- основы внутренней мотивации к занятиям вольной борьбой;
- основы моральных качеств борца, дисциплинированность.

Метапредметные

Обучающийся научится:

- выполнять физические, акробатические упражнения для развития, упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения для развития специальной

выносливости, ловкости;

- выполнять основные виды стоек и схваток единоборств;
- выполнять общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения с учетом индивидуальных особенностей;
- выполнять запланированные тренировочные и соревновательные нагрузки;
- взаимодействовать в учебной и игровой деятельности.

Предметные результаты

У обучающегося будут сформированы:

- понятия о технике и тактике вольной борьбы;
- основные виды движений и правила их выполнения;
- основные виды стоек и схваток единоборств;
- контроль динамики, стабильности спортивных результатов по различным критериям и показателям спортивного мастерства;
- понятия из специальной терминологии;
- основные правила проведения соревнований.

#### Список литературы

1. Алиханов, И.И. Техника и тактика вольной борьбы / И.И.Алиханов. М.: Физкультура и спорт, 1986.
2. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого/В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Бойко, В.Ф. Физическая подготовка борцов: учебное пособие/В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – М.: Дивизион, 2010.
4. Гожин, В.В. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы /В.В. Гожин, О.Б. Малков. – М.: Физкультура и спорт, 2005.
5. Крупник, Е.Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов. Учебно-методическое пособие/ Е.Я. Крупник, В.Л.Щербакова. - М.: Советский спорт, 2014.
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении Сан.ПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 20 августа 2014 года № 33660.
7. Приказ Министерства спорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
8. Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
9. Сорокин Н. Н. Спортивная борьба (классическая и вольная): Учебник для ИФК. - М.: ФиС, 1960. - 484 с.

10. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо): Учебник для ИФК / Подред. Н.М. Галковского, А.З. Катулина. - М.: ФИС, 1968. - 584с.
11. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
12. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
13. Шахмурадов, Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов/ Ю.А. Шахмурадов. – М.: Эпоха, 2011.

Приложение 1

План теоретической подготовки борцов

Тема	Краткое содержание
Физическая культура и спорт в России.	Понятие физической культуры и спорта. Физическая культура как средство всестороннего развития личности. Основы отечественной системы физического воспитания. Спортивная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов в выбранном виде спорта.
Краткий обзор развития спортивной борьбы в РФ.	Возникновение и история Олимпийского движения. Спортивная борьба в Древней Греции. Зарождение спортивной борьбы в России. Виды спортивной борьбы. Профессиональная борьба и ее лучшие представители в

	РФ и Красноярском крае.
Личная и общественная гигиена.	Понятие о гигиене. Гигиена тела.
Питание и режим юных спортсменов.	Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиенические требования к спортивным сооружениям. Рациональное питание при спортивной деятельности. Режим труда и отдыха, общий режим дня. Вред курения, употребления спиртных напитков, наркотиков.
Влияние занятий борьбой на строение функций организма.	Влияние систематических занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Основные сведения о дыхании, кровообращении, значении крови. Сердечно-сосудистая система. Органы пищеварения и обмена веществ. Костная система и ее развитие. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц. Связочный аппарат и его функции. Дыхание и газообмен. Физиологические основы спортивной тренировки. Жиротложение, пропорции тела.
Сущность спортивной тренировки	Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Средства и методы спортивной тренировки. Форма организации занятий в спортивной тренировке.
Врачебный и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний. Восстановительные мероприятия.	Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий. Травматизм, заболевания и оказание Первой помощи при несчастных случаях. Общие сведения о спортивном массаже. Значение парной бани, сауны, душа, тепловых и солнечных ванн, закаливание организма.
Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по борьбе. Основные виды подготовки юного спортсмена	Общие сведения о травмах. Причины травматизма. Нравственное формирование личности юного спортсмена. Воспитание волевых качеств в процессе тренировки и соревнований. Понятие о психологической подготовке. Физическая подготовка и ее содержание, виды. Понятие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Содержание и методика технической подготовки. Тактическая подготовка.
Периодизация спортивной подготовки	Характеристика многолетней тренировки юных спортсменов. Основные задачи подготовки: общая и специальная физическая подготовка, овладение основами техники. Понятие спортивной формы, закономерности ее развития, критерии ее оценки. Характерные особенности периодов годового цикла подготовки:

		подготовительного, соревновательного и переходного.
Спортивные соревнования. Единая всероссийская спортивная классификация		Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК. Понятие спортивный разряд, спортивное звание. Классификация соревнований и их значение. Планирование спортивных соревнований (календарный план, положение, заявки).
Правила соревнований в спортивной борьбе.		Возраст участников и их допуск к соревнованиям, очередность выступления участников. Спортивная форма участников и их номера. Права и обязанности участников и представителя команды. Правила поведения на соревнованиях. Состав судейской коллегии соревнований.

Приложение 2

Нормативы общей физической подготовки  
для спортивно-оздоровительных групп для вида спорта спортивная борьба

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Правила выполнения контрольного упражнения
Быстрота	Бег на 30 м	Выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.
Координация	Челночный бег 3 x 10 м	
Выносливость	Бег 1500 м	
Сила	Подтягивание на перекладине	Из положения виса на перекладине сгибание рук в локтевом суставе до касания перекладины подбородком. Регистрируется максимальное количество подъемов. Выполняется без предварительных размахов.
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Выполняется максимальное количество раз. И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся,

		коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.
Силовая выносливость	Поднос ног к перекладине	Из положения виса на перекладине подъем прямых ног до касания перекладины. Регистрируется максимальное количество подъемов ног. Подъем ног выполняется без предварительных размахов.
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	Проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

### Приложение 3

#### Возрастные особенности юных борцов

В связи с некоторым омоложением возраста занимающихся в отдельных видах спорта, а также чемпионов современная система подготовки спортивного резерва и отбора наиболее одаренных спортсменов требует глубокого изучения роста и развития детского организма. Понятие *о росте и развитии* организма относится к числу основных понятий в биологии. Под термином *«рост»* понимаются *количественные*

*изменения*, происходящие в организме, – увеличение длины, объема и массы тела, связанные с изменением количества числа клеток и их органических молекул в детском и подростковом организме. Термин «*развитие*» обозначает *все качественные изменения* организма, заключающиеся в усложнении строения и функций всех тканей и органов, усложнении их взаимоотношений и т.д.

*Количественные и качественные* изменения тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены между собой, поскольку количественные изменения, происходящие в организме, приводят к образованию новых качественных особенностей. Например, формирование двигательных функций связано с созреванием нервно-мышечного аппарата, обеспечивающего осуществление этих функций.

Рост и развитие всех органов и систем происходит непрерывно, не одновременно и не равномерно. Например, зрительный анализатор созревает к 6-7 годам, а двигательный – к 8-9 годам. Неравномерность развития выражается в том, что отдельные возрастные периоды характеризуются бурными изменениями различных функций.

Следует отметить, что период биологического созревания имеет общие признаки и закономерности. В общем ходе онтогенеза этот период разветвляется как качественно, так и количественно в трех фазах. Первая фаза – *предпубертатная* – характеризуется возрастающим ускорением роста тела в длину, интенсивным усилением выраженности вторичных признаков полового созревания. Эту фазу называют фазой превращения ребенка в подростка.

Вторая фаза – собственно *пубертатная*. В эту фазу происходит реализация таких качественных изменений, которые приводят к превращению подростка в юношу или девушку.

Третья фаза биологического созревания - *постпубертатная*, завершающая. Наблюдается значительное усиление выраженности третичных признаков полового созревания. Увеличение массы тела и превращение юношеской конституции во взрослую превалируют в данной фазе.

Наряду с нормальным темпом развития процесс биологического созревания в зависимости от сроков начала и продолжительности характеризуется ускоренным и замедленным темпом развития, т.е. акселерацией и ретардацией.

Различные части тела, органы и системы развиваются неравномерно. Следует отметить, что на рост костей активно влияют доза механической нагрузки и нормы реакции организма. Если при средних нагрузках сохраняется нормальный рост костей, то при больших и максимальных нагрузках кость растет не снаружи, а изнутри. Такие тренировочные занятия могут привести к травме.

В школьные годы происходит интенсивное развитие двигательных функций. С возрастом уменьшается разница в показателях точности движений рук и ног. Также происходит перестройка вегетативных и соматических функций организма. Все эти изменения, происходящие в организме наряду с фазами биологического созревания на различных возрастных этапах, связывают с наиболее благоприятными периодами развития всех систем и функций.

Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

Требования техники безопасности и предупреждение травматизма

Общие требования безопасности

1. К проведению учебно-тренировочного занятия по спортивной борьбе допускается тренер-преподаватель, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности.
2. Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
3. Правильная организация и проведение тренировочных занятий.
4. Последовательное и прочное освоение воспитанниками технико-тактических действий и защитных приемов.
5. После проведения учебно-тренировочных занятий по спортивной борьбе принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную одежду.
2. Проверить санитарно-гигиенические условия в местах занятий.
3. Проверить исправность спортивного инвентаря и оборудования.
4. Стены спортивного зала должны быть ровными, без выступающих частей и фрагментов (штырей, крюков и т.п.).
5. Ознакомить воспитанников с правилами поведения и техникой безопасности во время проведения тренировочного занятия.
6. Проверить состояние здоровья воспитанников перед тренировкой.
7. Проверить состояние спортивной формы.

Требования безопасности во время занятий

1. Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе.
2. Не выполнять технических действий и не проводить тренировочных схваток без тренера-преподавателя.
3. Не выполнять технических действий без самостраховки.
4. Правильный подбор спарринг партнеров.
5. Занимающиеся должны располагаться по площади зала, соблюдая достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
6. Не выполнять упражнения на влажной поверхности пола, покрытия.
7. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

8. Соблюдать дисциплину на занятиях.

#### Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать воспитанников из спортивного зала и сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть. Приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.
2. При получении учащимися травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

#### Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
2. Снять спортивную форму.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

К внешним причинам травматизма относятся:

- недостатки в организации и проведении занятий;
- нарушения в методике обучения и тренировки;
- неверный подбор спарринг-партнеров;
- недисциплинированность занимающихся;
- неудовлетворительные санитарно-гигиенические условия;
- плохое состояние инвентаря, одежды и обуви.

Среди внутренних причин травматизма отмечают:

- недостаточную физическую и технико-тактическую подготовленность борцов;
- неудовлетворительное состояние здоровья;
- снижение уровня тренированности.

Наряду с этими причинами травматизма могут быть нечеткое судейство на соревнованиях, применение запрещенных приемов и действий, нарушение правил соревнований.

Установлено, что примерно 60% всех травм возникают из-за неподготовленности борцов и 17% — в связи с недостатками в организации и методике проведения занятий.

В борьбе обычно возникают повреждения двигательного аппарата. Повреждения двигательного аппарата в большинстве случаев связаны с различными травмами суставов.

Основные направления профилактики травматизма в процессе подготовки борцов:

- правильная организация и проведение тренировочных занятий;
- последовательное и прочное освоение технико-тактических приемов;

- правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов;
- правильный подбор спарринг-партнеров;
- соответствующие санитарно-гигиенические условия в местах проведения занятий;
- исправное состояние спортивного инвентаря.

Особое внимание следует уделять воспитательной работе с борцами, разъясняя им причины травматизма и меры его профилактики. Необходимо добиваться, чтобы борцы были дисциплинированными, предельно внимательными и бережно относились к спарринг-партнерам.