

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей «Успех»
(МУ ДО «ЦДОД «Успех»)
«Успех» челядьдылы содтөд төдөмлун сетан шөрин»
содтөд төдөмлун сетан муниципальной учреждение
(«Успех» ЧСТСШ» СТС МУ)

ПРИНЯТО:
ПС МУ ДО «ЦДОД «Успех»
Протокол № _____
от « 31 » _____ 20 23 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУ ДО «ЦДОД «Успех»
И.Ф. Рюхова
_____ 20 23 г.



**Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа
«Вольная борьба»**

Направленность:
Физкультурно-спортивная

Уровень сложности содержания:
базовый

Возраст учащихся:
7 - 14 лет

Срок реализации:
2 года

Составитель:
Шевцова Ксения Владимировна
педагог дополнительного
образования

г. Сыктывкар
2023 год

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Вольная борьба» имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана на основе следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://zakon-ob-obrazovanii.ru>

- приказ Министерства просвещения РФ от 29.07. 2022 г. № 629 г. Москва

«Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425>

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/350163313>

- Постановление главного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: СП 2.4.3648–20 (urfu.ru)

- постановление Правительства Республики Коми от 11 апреля 2019 г. № 185 «О стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://docs.cntd.ru/document/553237768>

- Решение Совета МО ГО "Сыктывкар" от 10.12.2019 № 44/2019-619 "О внесении изменений в решение Совета МО ГО "Сыктывкар" от 08.07.2011 № 03/2011-61 "О Стратегии социально-экономического развития МО ГО "Сыктывкар" до 2035 года" [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/438993064> Основная цель дополнительного образования – формирование разносторонне развитой, творческой личности, способной реализовать свой потенциал, как в собственных жизненных интересах, так и в интересах общества. Одной из составляющих этого процесса является физическое воспитание.

Вольная борьба — один из наиболее увлекательных видов спорта. Вольная борьба - это единоборство двух атлетов по определенным правилам с помощью специальных технических приемов. Вольная борьба является эффективным средством воспитания важных черт характера человека: смелости, решительности, целеустремленности и настойчивости, самообладания, а также таких нравственных качеств, как уважение к сопернику, честность, благородство в отношении к слабому и др. Важнейшим результатом занятий борьбой следует признать формирование способности преодолевать трудности.

Занятия по вольной борьбе дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Занятия проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания учащихся, развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучения разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений. В результате реализации программы ожидается овладение учащимися техникой выполнения общеразвивающих упражнений и основных приемов борьбы, повышение уровня развития физических качеств.

Уровень программы: базовый, даёт возможность приобрести знания, умения и навыки по конкретному направлению деятельности; предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно- тематического направления программы.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы: формирование и развитие спортивного кластера с центром притяжения МО ГО «Сыктывкар» является одной из приоритетных задач стратегии социально-экономического развития Республики Коми. Важными направлениями при этом становятся увеличение количества проводимых физкультурных и спортивных мероприятий, внедрение всероссийского комплекса ГТО («готов к труду и обороне»), пропаганда занятий физической культурой и спортом и распространение приверженности к ведению здорового образа жизни. Программа «Вольная борьба» способствует реализации данных направлений, так как она ориентирована на создание благоприятных условий для физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы, направленной на разностороннюю физическую подготовку. Актуальность обусловлена необходимостью сохранения и укрепления здоровья, формирования навыков здорового образа жизни у детей и подростков. Занятия вольной борьбой выступают одними из стратегических задач физического воспитания детей и подростков. Эффективность их решения во многом зависит от субъективных факторов, и, прежде всего от личностного отношения к своему здоровью и образу жизни. Особо актуально решение этой задачи в подростковом возрасте, в период, когда ценностные отношения подростков к своему здоровью и здоровому поведению, начинают складываться в устойчивую систему.

Отличительные особенности программы: данная программа является модифицированной и построена на основе «Примерной программы» спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004», составлена в соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», нормативных документов Республики Коми и МО РФ и Государственного комитета РФ по

физической культуре, спорту и туризму.

При проектировании учтено содержание программы «Вольная борьба: «Примерная программа», разработанной Подливаевым Б.А., Миндиашвили Д.Г., Грузных Г.М., Купцовым А.П.

В основе предлагаемой программы лежит идея формирования положительной мотивации к занятиям спортом, создания условий для реализации спортивного потенциала детей, организация занятости подростков в вечернее время, с целью изолирования их от негативного влияния улицы. Программа представляет собой начальный этап подготовки по вольной борьбе.

Программа составлена с учётом ведущих положений педагогики, психологии, теории и методики физического воспитания и развития воспитанников. Предусмотрен комплексный подход к отбору программного содержания и методики проведения занятий по вольной борьбе.

Новизна программы заключается в обновлении содержания, включающего современный стиль вольной борьбы, в определении общей последовательности изучения программного материала, учебно-тренировочного процесса занятия вольной борьбой. В ходе реализации программы особое внимание уделяется темам, посвященным пропаганде здорового образа жизни.

Реализуются инновационные технологии по физической культуре, которые направлены на развитие у учащихся жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развитие таких физических качеств как сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота.

Адресат программы: учащиеся 7 - 14 лет. В этом возрасте наблюдается высокая потребность в двигательной активности. Это дети, проявляющие интерес к спорту, к занятиям вольной борьбой. Данный возраст считается благоприятным для формирования учебно-познавательных,

коммуникативных, творческих и эмоциональных потребностей ребенка.

Учет индивидуальных особенностей: не требует специальной подготовки.

Набор в группу осуществляется на основе письменного заявления родителей (законных представителей) через сайт ПФДО Коми (<https://komi.pfdo.ru/>).

Приём на обучение в объединение проводится на принципах равных условий для всех поступающих без предъявления требований к уровню образования. Приём на обучение осуществляется по письменному заявлению законных представителей учащихся. При приёме в объединение учащийся предъявляет медицинский допуск об отсутствии противопоказаний к занятиям по вольной борьбе.

Объём и срок освоения программы: объём программы – 288 часов, программа рассчитана на 2 года обучения, первый год обучения – 144 часа, второй год обучения – 144 часа.

Форма обучения: программа предполагает очную форму обучения; в период невозможности организации учебного процесса в очной форме (карантина, неблагоприятной эпидемиологической обстановки, активированных дней) может быть организована внеаудиторная самостоятельная работа с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. (Приложение 6).

Формы организации учебной деятельности: коллективные, групповые, парные, индивидуальные.

Виды занятий: учебно-тренировочные, игровые, теоретические, турниры и матчевые встречи, беседы, учебно-тренировочные схватки, эстафеты, тестирование, спортивные конкурсы, праздники, просмотры приемов схваток, контрольные схватки.

Режим занятий: расписание составляется в соответствии с требованиями СП 2.4.3648-20. Продолжительность занятия - 2 академических часа с перерывом 10 минут. Продолжительность одного академического часа - 40 мин. Общее количество часов в неделю – 4 часа. Занятия проходят в

специально оборудованном спортивном зале с борцовским покрытием.

Цели и задачи программы

Цель: разностороннее физическое развитие и укрепление здоровья учащихся посредством занятий вольной борьбой.

Задачи:

обучающие:

1. изучить историю развития вольной борьбы как вида спорта в Республике Коми и Российской Федерации;
2. изучить правила поведения и техники безопасности при занятиях вольной борьбой;
3. изучить правила личной гигиены;
4. изучить основные способы передвижений, стойки, специальные упражнения вольной борьбы;
5. изучить основы техники борьбы, подготовка к действиям в различных ситуациях самозащиты;
6. изучить и освоить упражнения, укрепляющие здоровье;

развивающие:

1. обучить умению формировать цель и удерживать её в течение занятия;
2. обучить умению взаимодействовать с педагогом и сверстниками;
3. уметь обрабатывать первичную информацию;
4. формировать умение контролировать свою деятельность;
5. формировать самостоятельность и ответственность в принятии решений;
6. развивать умение выполнять инструкции, точно следовать образцу и простейшим алгоритмам; концентрировать волю для преодоления физических препятствий;
7. развивать физические качества (силу, выносливость, быстроту, гибкость и ловкость);

воспитательные:

1. формировать устойчивый интерес к занятиям борьбой, мотивацию к здоровому образу жизни;

2. прививать моральные (чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи) и волевые качества (смелость, активность, преодоление страхов и чувства неловкости), воспитывать спортивный характер;

3. формировать умение проводить рефлексию своей деятельности.

1.2. Содержание программы

Учебный план 1 г.о

№	Раздел, тема занятия	Кол-во часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	8	8		Текущий тест, беседа
	Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях борьбой		2		
	Физическая культура и спорт в РФ		1		
	Физическая культура и спорт в РФ		1		
	Спортивная борьба в РФ		1		
	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена		1		
	Гигиена, закаливание, питание и режим борца		1		
	Правила соревнований по спортивной борьбе		1		
	Основы техники и тактики		1		
2.	Общая физическая подготовка	74	1	73	Текущий, Контрольный тест по ОФП
	Значение физических упражнений		1		
	Общее понятие о строе и командах. Рапорт. Приветствие. Расчет на месте			1	
	Строевые упражнения			4	
	Общеразвивающие упражнения			10	
	Упражнения для развития мышц шеи и туловища			8	
	Упражнения для развития мышц ног			8	
	Упражнения на развитие гибкости и координации движений			8	
	Упражнения в равновесии			8	
	Акробатика			8	
	Лёгкая атлетика			6	
	Подвижные игры			6	
	Спортивные игры			6	
Эстафеты			2		

3.	Специальная физическая подготовка	26	1	25	Контрольный тест по СФП
	Значение специальных физических упражнений		1		
	Акробатические упражнения			5	
	Упражнения в самостраховке			2	
	Упражнения на мосту			2	
	Имитационные упражнения			2	
	Упражнения с партнером			4	
	Специализированные игровые комплексы			2	
	Игры в касания			2	
	Игры с опережением и борьбой			2	
	Игры за сохранение равновесия			2	
	Игры с прорывом через строй			2	
4.	Технико-тактическая подготовка	32	1	31	Проведение соревнований
	Основные положения в борьбе		1	3	
	Элементы маневрирования			4	
	Приемы борьбы в партере			2	
	Перевороты скручиванием			2	
	Перевороты забеганием			2	
	Перевороты перекатом			2	
	Перевороты накатом			2	
	Борьба в стойке			2	
	Сваливание сбиванием			2	
	Захватом ног			2	
	Бросок поворотом			2	
	Перевод рывком			2	
	Проведение соревнований			4	
5.	Промежуточная аттестация	4	1	3	Тест, Сдача нормативов
	Проверка теоретических знаний		1		
	Сдача нормативов			3	
	Итого:	144	11	133	

Содержание учебного плана

1. Теоретическая подготовка (8 ч.)

Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях борьбой.

Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом, во время и по окончании занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования техники, развития физических качеств (силы, ловкости, быстроты)

выносливости). Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

Физическая культура и спорт в Российской Федерации. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. *Спортивная борьба в Российской Федерации.* Характеристика вольной борьбы, её место и значение в российской системе физического воспитания. История развития вольной борьбы как вида спорта. Достижения Российских борцов на мировой арене. Итоги и анализ выступлений борцов на соревнованиях различного ранга. Первые соревнования по вольной борьбе в России. *Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена. Гигиена, закаливание, питание и режим борца. Правила соревнований по спортивной борьбе.* Основы техники и тактики. Моральная и психологическая подготовка.

2. Общая физическая подготовка (74 ч.)

Теория: Значение физических упражнений

Практика: *Строевые упражнения:* Общее понятие о строе и командах. Рапорт. Приветствие. Расчет на месте. Повороты на месте и в движении. Перестроение. Остановка во время движения шагом и бегом. Изменение скорости движения, изменение направления и т.д.

Ходьба с изменениями направления; «змейкой» и «зигзагом»; с изменением скорости движения; повороты в движении; перестроения из одной шеренги в 2, из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4 поворотом налево (направо) и другие.

Общеразвивающие упражнения. Являются составной частью каждого занятия по физической подготовке, разминки перед борьбой. Основные упражнения головой, руками, ногами и туловищем. Согласованные движения руками, ногами, туловищем. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Поднимание и опускание рук в различных направлениях и

последовательности – на координацию; переход из упора присев в упор, лежа и обратно, в упор присев и - на гибкость. Движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Движения прямыми и согнутыми руками. Махи руками. Одновременные круговые движения рукам в различных плоскостях. Сгибание и разгибание рук в упоре сидя, сзади.

Упражнения для развития мышц шеи и туловища. Упражнения по формированию правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук. Наклоны головы и туловища. Одновременное или попеременное поднятие ног вверх из положения лежа на животе. Прогибание лежа на животе с последующим расслаблением. Прогибание лежа на животе. Из положения лежа на спине поочередное и одновременное поднятие и опускание ног; то же исходное положение – круговые движения ногами. Переходы в положение сидя из положения лежа на спине с различным положением рук (вдоль туловища, на поясе, за голову, вверх, с отягощениями в руках).

Упражнения для развития мышц ног. Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя без опоры, в положении стоя с опорой на различные предметы; полуприседы и приседы на одной и обеих ногах; выпады вперед, назад, в стороны, выпады с пружинистыми движениями и поворотами. Круговые движения ногами сидя и лежа. Прыжки вперед, назад, в сторону. Прыжки вверх, в длину, в сторону на одной или обеих ногах. Подскоки на одной и двух ногах. Выпрыгивание вверх из положения упор присев. Ходьба на носках с высоким подниманием коленей, в полуприседе, в приседе, ходьба выпадами, ходьба и бег в гору.

Упражнения на развитие гибкости и координации движений. Элементы акробатики. Кувырки назад, вперед, в сторону. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине, из положения стоя с помощью партнера. В парах упражнения для рук, плечевого пояса и туловища.

Упражнения в равновесии. Чередование полу приседа со стойкой на носках с различными положениями рук. Прыжки из различных исходных положений, прыжки с закрытыми глазами с поворотом на 90 и 180°. Прыжки на одной ноге, боком, спиной вперед.

Упражнения из других видов спорта:

Акробатика: Кувырки вперед, назад, вперед-назад. Кувырки назад с переходом в стойку на руках; полет-кувырок в длину, в высоту, через препятствие (мешок, чучело, стул, веревочку) Парные кувырки вперед, назад и вперед-назад. Перевороты боком, вперед, назад. Подъем разгибом из положения лежа на спине. Кувырок вперед и подъем разгибом.

Л/атлетика: Бег на короткие дистанции (30,60 и 100м.); эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега и с места.

Подвижные и спортивные игры: Перетягивание через черту, перетягивание в колоннах, перетягивание каната; выталкивание из круга, «тяни в круг», «бой петухов», борьба в квадратах. Игры с бегом на скорость: «пятнашки», эстафета прыжками, эстафета линейная, эстафета с преодолением полосы препятствий. Различные варианты эстафет.

Общая физическая подготовка проводится регулярно в течение всего годичного тренировочного цикла в виде коллективных занятий под руководством тренера или самостоятельно в виде домашних заданий. В зависимости от этапа подготовки дозировка отдельных средств постепенно увеличивается. В конце каждого учебного года проводятся контрольные тесты по ОФП со сдачей нормативов.

3. Специальная физическая подготовка (26 ч.)

Теория: Значение специальных физических упражнений.

Практика: *Акробатические упражнения:* кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через

препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках, поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

Упражнения на мосту: вставание на мост, лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; 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; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением набок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

Имитационные упражнения: имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за пояс, грудь; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, руки внизу, вверху, перед грудью; 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; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера.

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 пр. 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).

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 коврику; 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.

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

4. Техничко-тактическая подготовка (32 ч.)

1. Освоение элементов техники и тактики.

Основные положения в борьбе

Стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая.

Партер: высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост.

Положения в начале и конце схватки, формы приветствия.

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

Элементы маневрирования

В стойке: передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево-вперед, направо-назад, направо-кругом на 180°.

В партере: передвижение в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо, влево; подтягивания лежа на животе, отжимания волной в упоре

лежа; повороты на боку вокруг вертикальной оси; передвижения вперед и назад, лежа на спине, с помощью ног; движения на мосту; лежа на спине, перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.

Маневрирования в различных стойках (левой-правой, высокой-низкой и т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений учащиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач — коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.).

Защита от захвата ног – из различных стоек отбрасывание ног.

2. Техника вольной борьбы

Приемы борьбы в партере.

Перевороты скручиванием.

Перевороты забеганием.

Перевороты перекатом.

Перевороты накатом.

Борьба в стойке.

Сваливание сбиванием.

Захватом ног. Ситуация: соперники во фронтальной стойке. Защита: упираясь руками в голову или захватив её под плечо, отставить ноги назад, прогнуться.

Бросок поворотом («мельница»).

Захватом руки и одноименной ноги изнутри. Ситуация: атакуемый – в средней стойке; атакующий – в низкой. Защита: захватить руку, захватывающую ногу, упираясь рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад в сторону.

Перевод рывком.

С захватом одноименной руки с подножкой (подсечкой). Ситуация: борцы – в средней фронтальной стойке. Защита: упереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперед, рывком на себя освободить захваченную руку.

3. Тренировочные задания

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке. Осуществление захватов: предварительных, основных, ответных; захваты партнера, стоящего в разных стойках; сочетание захватов.

Схватки с заданием: провести конкретный прием (другие не засчитываются); проводить только связки (комбинации) приемов; провести прием или комбинацию за заданное время.

Проведение соревнований.

5. Итоговые занятия (4 ч.)

Теоретическое тестирование. Выполнение нормативов.

1.3. Учебный план

2 год обучения

3.	Специальная физическая подготовка	26	1	25	Контрольный тест по СФП
	Значение специальных физических упражнений		1		
	Акробатические упражнения			5	
	Упражнения в самостраховке			2	
	Упражнения на мосту			2	
	Имитационные упражнения			2	
	Упражнения с партнером			4	
	Специализированные игровые комплексы			2	
	Игры в касания			2	
	Игры с опережением и борьбой			2	
	Игры за сохранение равновесия			2	
	Игры с прорывом через строй			2	
4.	Технико-тактическая подготовка	32	1	31	Проведение соревнований
	Основные положения в борьбе		1	3	
	Элементы маневрирования			4	
	Приемы борьбы в партере			2	
	Перевороты скручиванием			2	
	Перевороты забеганием			2	
	Перевороты перекатом			2	
	Перевороты накатом			2	
	Борьба в стойке			2	
	Сваливание сбиванием			2	
	Захватом ног			2	
	Бросок поворотом			2	
	Перевод рывком			2	
	Проведение соревнований			4	
5.	Промежуточная аттестация	4	1	3	Тест, Сдача нормативов
	Проверка теоретических знаний		1		
	Сдача нормативов			3	
	Итого:	144	11	133	

Содержание учебного плана

5. Теоретическая подготовка (8 ч.)

Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях борьбой.

Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом, во время и по окончании занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования техники, развития физических качеств (силы, ловкости, быстроты

выносливости). Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

Физическая культура и спорт в Российской Федерации. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. *Спортивная борьба в Российской Федерации.* Характеристика вольной борьбы, её место и значение в российской системе физического воспитания. История развития вольной борьбы как вида спорта. Достижения Российских борцов на мировой арене. Итоги и анализ выступлений борцов на соревнованиях различного ранга. Первые соревнования по вольной борьбе в России. *Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена. Гигиена, закаливание, питание и режим борца. Правила соревнований по спортивной борьбе.* Основы техники и тактики. Моральная и психологическая подготовка.

6. Общая физическая подготовка (74 ч.)

Теория: Значение физических упражнений

Практика: *Строевые упражнения:* Общее понятие о строе и командах. Рапорт. Приветствие. Расчет на месте. Повороты на месте и в движении. Перестроение. Остановка во время движения шагом и бегом. Изменение скорости движения, изменение направления и т.д.

Ходьба с изменениями направления; «змейкой» и «зигзагом»; с изменением скорости движения; повороты в движении; перестроения из одной шеренги в 2, из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4 поворотом налево (направо) и другие.

Общеразвивающие упражнения. Являются составной частью каждого занятия по физической подготовке, разминки перед борьбой. Основные упражнения головой, руками, ногами и туловищем. Согласованные движения руками, ногами, туловищем. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Поднимание и опускание рук в различных направлениях и

последовательности – на координацию; переход из упора присев в упор, лежа и обратно, в упор присев и - на гибкость. Движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Движения прямыми и согнутыми руками. Махи руками. Одновременные круговые движения рукам в различных плоскостях. Сгибание и разгибание рук в упоре сидя, сзади.

Упражнения для развития мышц шеи и туловища. Упражнения по формированию правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук. Наклоны головы и туловища. Одновременное или попеременное поднятие ног вверх из положения лежа на животе. Прогибание лежа на животе с последующим расслаблением. Прогибание лежа на животе. Из положения лежа на спине поочередное и одновременное поднятие и опускание ног; то же исходное положение – круговые движения ногами. Переходы в положение сидя из положения лежа на спине с различным положением рук (вдоль туловища, на поясе, за голову, вверх, с отягощениями в руках).

Упражнения для развития мышц ног. Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя без опоры, в положении стоя с опорой на различные предметы; полуприседы и приседы на одной и обеих ногах; выпады вперед, назад, в стороны, выпады с пружинистыми движениями и поворотами. Круговые движения ногами сидя и лежа. Прыжки вперед, назад, в сторону. Прыжки вверх, в длину, в сторону на одной или обеих ногах. Подскоки на одной и двух ногах. Выпрыгивание вверх из положения упор присев. Ходьба на носках с высоким подниманием коленей, в полуприседе, в приседе, ходьба выпадами, ходьба и бег в гору.

Упражнения на развитие гибкости и координации движений. Элементы акробатики. Кувырки назад, вперед, в сторону. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине, из положения стоя с помощью партнера. В парах упражнения для рук, плечевого пояса и туловища.

Упражнения в равновесии. Чередование полу приседа со стойкой на носках с различными положениями рук. Прыжки из различных исходных положений, прыжки с закрытыми глазами с поворотом на 90 и 180°. Прыжки на одной ноге, боком, спиной вперед.

Упражнения из других видов спорта:

Акробатика: Кувырки вперед, назад, вперед-назад. Кувырки назад с переходом в стойку на руках; полет-кувырок в длину, в высоту, через препятствие (мешок, чучело, стул, веревочку) Парные кувырки вперед, назад и вперед-назад. Перевороты боком, вперед, назад. Подъем разгибом из положения лежа на спине. Кувырок вперед и подъем разгибом.

Л/атлетика: Бег на короткие дистанции (30,60 и 100м.); эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега и с места.

Подвижные и спортивные игры: Перетягивание через черту, перетягивание в колоннах, перетягивание каната; выталкивание из круга, «тяни в круг», «бой петухов», борьба в квадратах. Игры с бегом на скорость: «пятнашки», эстафета прыжками, эстафета линейная, эстафета с преодолением полосы препятствий. Различные варианты эстафет.

Общая физическая подготовка проводится регулярно в течение всего годичного тренировочного цикла в виде коллективных занятий под руководством тренера или самостоятельно в виде домашних заданий. В зависимости от этапа подготовки дозировка отдельных средств постепенно увеличивается. В конце каждого учебного года проводятся контрольные тесты по ОФП со сдачей нормативов.

7. Специальная физическая подготовка (26 ч.)

Теория: Значение специальных физических упражнений.

Практика: *Акробатические упражнения:* кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через

препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках, поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

Упражнения на мосту: вставание на мост, лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; 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; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением набок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

Имитационные упражнения: имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за пояс, грудь; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, руки внизу, вверху, перед грудью; 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; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера.

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 пр. 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).

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.

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

8. Техничко-тактическая подготовка (32 ч.)

4. Освоение элементов техники и тактики.

Основные положения в борьбе

Стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая.

Партер: высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост.

Положения в начале и конце схватки, формы приветствия.

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

Элементы маневрирования

В стойке: передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево-вперед, направо-назад, направо-кругом на 180°.

В партере: передвижение в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо, влево; подтягивания лежа на животе, отжимания волной в упоре

лежа; повороты на боку вокруг вертикальной оси; передвижения вперед и назад, лежа на спине, с помощью ног; движения на мосту; лежа на спине, перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.

Маневрирования в различных стойках (левой-правой, высокой-низкой и т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений учащиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач — коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.).

Защита от захвата ног – из различных стоек отбрасывание ног.

5. Техника вольной борьбы

Приемы борьбы в партере.

Перевороты скручиванием.

Перевороты забеганием.

Перевороты перекатом.

Перевороты накатом.

Борьба в стойке.

Сваливание сбиванием.

Захватом ног. Ситуация: соперники во фронтальной стойке. Защита: упираясь руками в голову или захватив её под плечо, отставить ноги назад, прогнуться.

Бросок поворотом («мельница»).

Захватом руки и одноименной ноги изнутри. Ситуация: атакуемый – в средней стойке; атакующий – в низкой. Защита: захватить руку, захватывающую ногу, упираясь рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад в сторону.

Перевод рывком.

С захватом одноименной руки с подножкой (подсечкой). Ситуация: борцы – в средней фронтальной стойке. Защита: упереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперед, рывком на себя освободить захваченную руку.

6. Тренировочные задания

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке. Осуществление захватов: предварительных, основных, ответных; захваты партнера, стоящего в разных стойках; сочетание захватов.

Схватки с заданием: провести конкретный прием (другие не засчитываются); проводить только связки (комбинации) приемов; провести прием или комбинацию за заданное время.

Проведение соревнований.

5. Итоговые занятия (4 ч.)

Теоретическое тестирование. Выполнение нормативов.

1.4. Планируемые результаты

предметные:

1. учащиеся владеют знаниями о истории развития вольной борьбы как вида спорта в Республике Коми и Российской Федерации;

2. понимают и знают правила поведения и техники безопасности при занятиях вольной борьбой;

3. знают и выполняют правила личной гигиены;

4. владеют основными способами передвижений, стойками, специальных упражнениями вольной борьбы;

5. знают и выполняют основные технические приёмы вольной борьбы, самозащиты;

6. освоили упражнения, укрепляющие здоровье;

метапредметные:

1. умеют формировать цель и удерживать её в течение занятия;

2. умеют взаимодействовать с педагогом и сверстниками;

3. умеют обрабатывать первичную информацию;

4. контролируют свою деятельность;
5. проявляется самостоятельность и ответственность в принятии решений;
6. умеют выполнять инструкции, точно следовать образцу и простейшим алгоритмам; концентрировать волю для преодоления физических препятствий;
7. развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);

воспитательные:

1. сформирован устойчивый интерес к занятиям борьбой, мотивированы к здоровому образу жизни;
2. проявляют моральные (чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи) и волевые качества (смелость, активность, преодоление страхов и чувства неловкости),
3. сформировано умение проводить рефлексию своей деятельности.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Условия реализации программы

Для успешной реализации программы имеется:

материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал с борцовским покрытием;
- помещение для переодевания;
- ковер борцовский;
- маты гимнастические;
- канат, скакалки, шведская стенка, гимнастические скамьи;
- футбольные ворота, футбольные мячи, волейбольные мячи, баскетбольные мячи, набивные мячи;
- гантели, диски металлические;
- трико борцовское и борцовки (приобретаются учащимися самостоятельно).

учебные пособия:

Бойко В.Ф. Физическая подготовка борцов: учебное пособие. М.: Дивизион, 2010.

Крупник Е.Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов. Учебно-методическое пособие. М.: Советский спорт, 2014.

Матушак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы. Учебное пособие. М., 2005.

2.2. Информационно-методическое обеспечение

- использование информационно-коммуникационные технологии (программа «Coach`s Eye», программа «Тактическая панель», видеопроигрыватель).

Кадровое обеспечение:

Для успешного проведения занятий требуется: педагог, владеющий профессиональными компетенциями: умением использовать формы и методы активного обучения; умением самостоятельно разрабатывать методику своего предмета, владеющий диагностическим инструментарием; обеспечивающий положительный результат в учебно-воспитательной работе.

2.3. Методы и технологии обучения и воспитания

Эффективность процесса обучения зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной нагрузки соответственно возраста и индивидуальных особенностей занимающихся.

Обучение строится на основе следующих принципов:

- доступность в освоении правил, техники и тактики вольной борьбы, подвижных и спортивных игр;
- последовательность обучения в вольной борьбе;
- систематичность тренировок;
- индивидуальность, дифференцированность, коллективность;
- наглядность обучения (рассказ, показ, демонстрация).

Традиционными методами обучения являются:

- словесный: объяснение, указания, описание, убеждение, беседа, диалог, распоряжение, команда;

- наглядный: демонстрация, наглядные пособия, показ предметных ориентиров;
- игровой метод;
- метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
- методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой и т.д.);
- коллективное обучение;
- работа в группах, парах, индивидуально;
- индивидуальные консультации;
- информационно-коммуникационные технологии (использование программы «Coach`s Eye», программы «Тактическая панель», видеопроигрыватель);
- проблемно-диалогическое обучение.

Программа предусматривает организационные моменты:

- тренировки;
- игры;
- просмотр профессиональных борцовских соревнований;
- участие в обсуждениях;
- товарищеские встречи;
- школьные спартакиады.

Наряду с занятиями в спортивном зале необходимо проводить практические и теоретические занятия в аудитории.

Дидактические материалы:

- карточки с техническими элементами, размеры борцовского ковра;
- картотека упражнений;
- правила подвижных и спортивных игр;
- правила судейства соревнований по вольной борьбе;
- разработка инструктажа по технике безопасности;
- разработки общеразвивающих упражнений и подвижных игр.

Используются современные образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;

- лично-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности группы здоровья;

- информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями, в приобретении знаний основ физической культуры и приобретении знаний и практических навыков по вольной борьбе.

В воспитательной работе с учащимися используются: педагогика сотрудничества, технология «Создание ситуации успеха» (**Приложение 1**)

Формы работы с родителями: родительские собрания, индивидуальные консультации, беседы (**Приложение 3**).

2.4. Формы контроля, промежуточной аттестации

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.

Для проверки теоретических знаний учащихся используются устные опросы.

Оценка практических результатов заключается в выполнении конкретных приёмов и соревнований.

Отслеживание метапредметных результатов и личностного развития детей осуществляется во время групповой и парной работы. Наблюдение, тестирование, выполнение коллективных и индивидуальных заданий, участие в конкурсах, акциях, анкетирование, беседа, творческий отчёт являются методами отслеживания педагогом основных компетенций и проводятся с участием школьного психолога и при наличии письменного согласия родителей учащегося.

Оценка качества реализации образовательной программы включает в себя

текущий контроль и промежуточную аттестацию.

Текущий контроль. Контролирует усвоение учебного материала по мере прохождения темы. Цель данного вида контроля - анализ хода формирования знаний и умений. Может проводиться в форме собеседования, обсуждения, решения тематических кроссвордов, участие в тематических выставках, творческой деятельности центра, участие в конкурсах.

Промежуточная аттестация - после каждого года обучения по программе. Обеспечивает контроль эффективности учебной деятельности и образовательного процесса в целом, получение объективной информации о состоянии образовательных результатов учащихся за определенный период времени (полугодие, год) для осуществления коррекции образовательного процесса и обеспечение эффективности управления качеством образования.

Проводится в форме тестирования и сдачи нормативов.

Другие формы контроля: анкетирование; защита проекта; просмотр.

Виды контроля	Цель	Содержание	Форма контроля	КИМы, критерии (Приложение 4)
Текущий (сентябрь)	Определение уровня физического и психофизиологического развития учащихся	-желание заниматься; -особенности анатомического строения: осанка, телосложение; -особенности костно-мышечного аппарата (сила, гибкость)	Контрольные упражнения, наблюдения, собеседования, заключение врача.	Высокий Средний Низкий
Текущий (ноябрь)	Определить уровень практических умений	Контрольные упражнения	Контрольный тест по ОФП	Высокий Средний Низкий
Текущий (январь)	Определить уровень практических умений	Проведение контрольной игры	Контрольный тест по СФП	Высокий Средний Низкий
Текущий (март)	Определить уровень практических умений	Демонстрации двигательного действия	Проведение конкретных приёмов по ТТП Проведение соревнований.	Высокий Средний Низкий

Промежуточная аттестация (апрель)	Диагностика результатов освоения образовательной программы	Вопросы по содержанию программы	Тест Сдача нормативов	Высокий Средний Низкий
-----------------------------------	--	---------------------------------	--------------------------	------------------------------

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

- отчёты результатов спортивных конкурсов и мероприятий;
- бланки фиксации результатов диагностик;
- бланк фиксации результатов освоения учащимися дополнительной общеобразовательной программы;
- диагностические карты.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- грамоты и дипломы;
- протоколы;
- бланки ответов;
- фотоотчёты;
- видеоматериалы.

2.5. Список литературы

Литература для педагога

1. Бойко, В.Ф. Физическая подготовка борцов: учебное пособие/В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – М.: Дивизион, 2010.-186 с.
2. Волков, Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта [Текст]. / Под ред. Л. В. Волкова. — Киев. : Олимпийская литература, 2002. — 293 с. Гожин, В.В. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы /В.В. Гожин, О.Б. Малков. – М.: Физкультура и спорт, 2005.-210с.
3. Крупник, Е.Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов. Учебно-методическое пособие/ Е.Я. Крупник, В.Л. Щербакова. - М.: Советский спорт, 2014.-165 с.
4. Подливаев, Б.А. Борьба вольная: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва./ Б.А.Подливаев, Д.Г. Миндиашвили, Г.М. Грузных, А.П. Купцов, В.В. Громыко, А.Ю. Лукичева – М.: Советский спорт, 2003.-216с
5. Шахмурадов, Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов/ Ю.А. Шахмурадов. – М.: Эпоха, 2011.- 156с.
6. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учеб.пособие для вузов / Холодов Ж. К., В.С. Кузнецов. — М. : Издательский центр «Академия», 2000. — 475с.

Литература для учащихся

1. Алиханов, И.И. Техника вольной борьбы/И.И.Алиханов. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2003. – 183 с.
2. Ленц, А.Н. Техника вольной борьбы/А.Н.Ленц – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004.- 123 с.
3. Матушак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы. Учебное пособие/П.Ф. Матушак – М., 2005.- 145 с.

4. Самургашев, Р.В. Борьба вольная: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/Р.В. Самургашев. – М., 2004.- 85 с.
5. Шулика, Ю.А. Борьба вольная: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/Ю.А. Шулика. – М., 2003.- 96 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

План воспитательной работы

Цель: создание условий для воспитания и социализации учащихся в условиях сотрудничества всех участников образовательного процесса и в различных видах деятельности.

Задачи:

1. Создание условий, которые не провоцируют отклоняющегося поведения, расширяют безопасное пространство, в котором хорошо и интересно всем.
2. Создание условий для воспитания у учащихся любви к спорту, родному краю, к формированию гражданского самосознания.
3. Развитие индивидуальных способностей, предоставление возможности реализоваться в соответствии со своими склонностями и интересами, выявление и поддержка нестандартности, индивидуальности.
4. Формирование у учащихся чувства ответственности, самостоятельности, инициативы.
5. Активное вовлечение родителей в процесс жизнедеятельности школы, продолжение формирования системы работы с родителями и общественностью.

План работы

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Место проведения	участники	Ответственный за проведение
1	Беседа по профилактике травматизма на дорогах	сентябрь	спорт. зал	Учащиеся «ЦДОД Успех»	Педагог дополнительного образования

2	День Здоровья. Веселые старты		спорт. площадка, спорт. зал	Учащиеся «ЦДОД Успех»	Педагог дополнительного образования
3	Товарищеские встречи по мини - футболу		спорт. зал	Учащиеся «ЦДОД Успех»	Педагог дополнительного образования
4	Просмотр и обсуждение мультфильмов спортивной направленности		По назначению	Учащиеся «ЦДОД Успех»	Педагог дополнительного образования
5	Эстафеты		спорт. зал	Учащиеся «ЦДОД Успех»	Педагог дополнительного образования
6	Олимпиады	октябрь	Дистанционно, интернет ресурсы	Учащиеся «ЦДОД Успех»	Педагог дополнительного образования
7	Беседа о правилах пожарной безопасности		спорт. зал	Учащиеся «ЦДОД Успех»	Педагог дополнительного образования
8	Беседа «Правильное питание в подростковом возрасте»		спорт. зал	Учащиеся «ЦДОД Успех»	Педагог дополнительного образования
9	Флэшмобы	ноябрь	Дистанционно	Учащиеся «ЦДОД Успех»	Педагог дополнительного образования
10	«Как оказать первую медицинскую		Спорт. зал	Учащиеся «ЦДОД Успех»	Педагог дополнительного образования

	помощь» (беседас элементамиигры)				
11	Движение – жизнь, когда по правилам. Эстафеты по ПДД		Спорт. зал	Учащиеся «ЦДОД Успех»	Педагог дополнительного образования
12	Олимпиада	декабрь	Дистанционно, интернет ресурсы	Учащиеся «ЦДОД Успех»	Педагог дополнительного образования
13	Турнир по мини- футболу		По назначению	Учащиеся «ЦДОД Успех»	Педагог дополнительного образования
14	Турнир по легкой атлетике		По назначению	Учащиеся «ЦДОД Успех»	Педагог дополнительного образования
15	Беседа о противопожарной безопасности в новогодние каникулы		спорт.зал	Учащиеся «ЦДОД Успех»	Педагог дополнительного образования
16	Новогодний квест		Спорт. зал	Учащиеся «ЦДОД Успех»	Педагог дополнительного образования
17	Эстафеты «Зимние забавы»	январь	спорт. зал, спорт площадка	Учащиеся «ЦДОД Успех»	Педагог дополнительного образования
18	Олимпиада		Дистанционно, интернет ресурсы	Учащиеся «ЦДОД Успех»	Педагог дополнительного образования

19	Беседа о правилах пожарной безопасности		спорт. зал	Учащиеся «ЦДОД Успех»	Педагог дополнительного образования
20	Спортивный праздник, посвящённый Дню защитника Отечества. Веселые старты	февраль	спорт. зал	Учащиеся «ЦДОД Успех»	Педагог дополнительного образования
21	Сдаем нормы ГТО		спорт. зал	Учащиеся «ЦДОД Успех»	Педагог дополнительного образования
22	День Здоровья. Спортивный праздник.		спорт. зал	Учащиеся «ЦДОД Успех»	Педагог дополнительного образования
23	Беседа «Курение, наркотики, алкоголизм и развивающийся организм»		спорт. зал	Учащиеся «ЦДОД Успех»	Педагог дополнительного образования
24	Беседа «Любовь к Родине начинается с любви к матери»	март	спорт. зал	Учащиеся «ЦДОД Успех»	Педагог дополнительного образования
25	Соревнования по стритболу		По назначению	Учащиеся «ЦДОД Успех»	Педагог дополнительного образования
26	Соревнования по пионерболу		По назначению	Учащиеся «ЦДОД Успех»	Педагог дополнительного образования

27	Спортивно-краеведческий праздник «Коми национальные игры» (Приложение 7)		По назначению	Учащиеся «ЦДОД Успех»	Педагог дополнительного образования
28	Олимпиада	апрель	Дистанционно, интернет ресурсы	Учащиеся «ЦДОД Успех»	Педагог дополнительного образования
29	Беседа «Знатоки правильного питания»		По назначению	Учащиеся «ЦДОД Успех»	Педагог дополнительного образования
30	«Мы снова сдаем ГТО»		Спор. зал	Учащиеся «ЦДОД Успех»	Педагог дополнительного образования
31	Правила игр по коми национальной борьбе «Зумыд Ош» - «Сильный медведь» (Приложение 9)	Май	спорт. зал, спорт площадка зал	Учащиеся «ЦДОД Успех»	Педагог дополнительного образования
32	Беседа «Мы обязаны им жизнью. Воспоминания о борцах-победителях Великой Отечественной		спорт. зал	Учащиеся «ЦДОД Успех»	Педагог дополнительного образования

	войны» (Приложение 8)				
--	--------------------------	--	--	--	--

Календарно-тематическое планирование

Объединение	Год обучения	Тема	Кол-во часов	Дата проведения	Дата проведения по факту
Вольная борьба	1	Вольная борьба, 144 часа			
Раздел	Описание раздела	Тема урока	Кол-во часов		
Теоретическая подготовка	8	Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях борьбой	2		
		Физическая культура и спорт в РФ	1		
		Спортивная борьба в РФ	1		
		Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	1		
		Гигиена, закаливание, питание и режим борца	1		
		Правила соревнований по спортивной борьбе.	1		
		Основы техники и тактики	1		
Общая физическая подготовка	74	Т. Значение физических упражнений	1		
		Общее понятие о строе и командах. Рапорт. Приветствие. Расчет на месте.	1		
		Строевые упражнения	4		
		Общеразвивающие упражнения	10		
		Упражнения для развития мышц шеи и туловища	8		
		Упражнения для развития мышц ног	8		
		Упражнения на развитие гибкости и координации движений	8		
		Упражнения в равновесии	8		
		Акробатика	8		
		Лёгкая атлетика	6		
		Подвижные игры	6		
		Спортивные игры	6		
		Эстафеты	2		
Специальная	26	Т. Значение специальных	1		

я физическая подготовка		физических упражнений			
		Акробатические упражнения	5		
		Упражнения в самостраховке	2		
		Упражнения на мосту	2		
		Имитационные упражнения	2		
		Упражнения с партнером	4		
		Специализированные игровые комплексы	2		
		Игры в касания	2		
		Игры с опережением и борьбой	2		
		Игры за сохранение равновесия	2		
		Игры с прорывом через строй	2		
Технико-тактическая подготовка	32	Основные положения в борьбе	4		
		Элементы маневрирования	4		
		Приемы борьбы в партере	2		
		Перевороты скручиванием	2		
		Перевороты забеганием	2		
		Перевороты перекатом	2		
		Перевороты накатом	2		
		Борьба в стойке	2		
		Сваливание сбиванием	2		
		Захватом ног	2		
		Бросок поворотом	2		
		Перевод рывком	2		
		Проведение соревнований	4		
Промежуточная аттестация	4	Проверка теоретических знаний	1		
		Сдача нормативов	3		

План работы с родителями

Цель и задачи работы с родителями учащихся.

Цель: создание эффективной системы работы с родителями для более успешного взаимодействия семьи и дополнительного образования в воспитании и развитии ребенка как личности.

Задачи:

1. Установление контакта, общей благоприятной атмосферы общения с родителями учащихся.
2. Изучение воспитательных возможностей семей.
3. Формирование активной педагогической позиции родителей, повышение воспитательного потенциала семьи.
4. Вооружение родителей необходимыми для воспитания детей психолого – педагогическими знаниями и умениями, основами педагогической культуры.
5. Создание атмосферы сопричастности к занятиям в кружке;

Направления и формы работы:

1. Изучение условий семейного воспитания

- беседы, анкетирование родителей;
- формирование банка данных о семье и семейном воспитании.

2. Информирование родителей об учебно-воспитательном процессе в классе

- родительские собрания (знакомство с целями, задачами и программой моей деятельности, обсудить возможные пути реализации);
- приглашение на занятия и внеурочные мероприятия;
- создание базы телефонов родителей, создание беседы в WhatsApp.

3. Совместная деятельность родителей и учащихся

Формы: индивидуальные, групповые, коллективные.

4. Информирование родителей о ходе и результатах воспитания, обучения детей

- при личных встречах;

- с помощью записок-извещений;
- посредством телефона и интернета.

План работы

Сентябрь

- знакомство с родителями учащихся, реклама своей программы ;
- посещение родительских собраний по классам;
- индивидуальные консультации для родителей.

Октябрь

- информирование родителей о результатах учебной деятельности ребенка, его психическом состоянии;
- обсуждение с родителями и подготовка к городским мероприятиям по спортивным играм;
- индивидуальные собеседования с родителями по итогам текущего контроля.

Ноябрь

- проведение открытых мастер-классов и открытых занятий;
- индивидуальные консультации для родителей;
- посещение семей учащихся, нарушающих дисциплину.

Декабрь

- посещение родительских собраний по классам;
- индивидуальные, групповые консультации для родителей;
- подведение итогов I полугодия.

Январь

- анонимное анкетирование «удовлетворённость родителей образовательным процессом»;
- индивидуальные консультации;
- советы родителям.

Февраль

- посещение родительских собраний по классам;
- индивидуальные консультации для родителей;

- обсуждение с родителями и подготовка к городской спартакиаде по спортивным играм

Март

- проведение праздничных мероприятий (эстафеты, викторины);
- индивидуальные консультации для родителей.

Апрель

- проведение открытых мастер-классов и открытых занятий;
- индивидуальные консультации для родителей

Май

- открытое занятие: подведение итогов работы объединения, достижений учащихся;
- обсуждение перспектив учеников продолжения обучения на следующий учебный год.

Оценочные и контрольно-измерительные материалы**Критерии оценки планируемых предметных результатов освоения программы****Теоретические знания**

При оценивании учитываются такие показатели: глубина и полнота ответа, умение использовать их применительно к конкретным случаям на занятиях физическими упражнениями.

Высокий уровень (80-100%) - учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Средний уровень (51 % до 79%) - в ответе отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Низкий уровень (от 50 % и менее) – учащийся не владеет материалом, не использует знания на практике.

Вопросы для проверки знаний

Техника безопасности

Основные правила по вольной борьбе. Отличия от других видов борьбы.

Влияние занятий борьбой на строение и функции организма учащегося.

Гигиена, закаливание, питание и режим борца.

Спортивная борьба в России.

Физическая подготовка борца.

Правила соревнований по спортивной борьбе.

Техника владения двигательными умениями и навыками.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для

демонстрации двигательного действия, выполнение контрольных упражнений и комбинированный метод.

Высокий уровень (от 80 % до 100%)– двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; обучающиеся по заданию педагога используют их в нестандартных условиях.

Средний уровень (51 % до 79%) – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Учащийся по заданию педагога не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с занятием условиях.

Низкий уровень (от 50 % и менее) - двигательное действие выполнено не правильно.

Уровень физической подготовленности учащихся

Высокий уровень (от 80 % до 100%) – исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, а также высокому приросту показателей физической подготовленности за определенный период времени.

Средний уровень (51 % до 79%) – исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и незначительному приросту.

Низкий уровень (от 50 % и менее) - исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.

Нормативы ОФП и СФП

	Нормативы	29 – 47 кг		53 – 66 кг		свыше 73 кг	
		д	м	д	м	д	м
общая физическая подготовка	Бег 30 м (сек.)	6,8	6,6	6,8	6,6	6,9	6,7
	Подтягивание (кол.раз)	4	6	4	6	3	4
	Сгибание туловища лёжа на спине за 20 сек (кол.раз)	11	13	11	13	6	8
	Бег 1500 м (мин.сек)	7,30	7,20	7,30	7,20	7,40	7,30
	Сгибание рук в упоре	28	30	25	32	20	25

	лёжа (кол.раз)						
	Прыжок в длину с места (см)	130	140	130	140	125	135
	Челночный бег 3*10 м (сек)	10,0	9,5	10,0	9,5	10,2	9,8
специальная физическая подготовка	Приседание с партнёром равного веса (раз)	5	6	7	8	2	3
	Пятикратное выполнение вставания на мост (сек)	16,5	15,5	16,5	15,5	16,5	15,5
	Забегание на мосту: 3 - влево, 3 - вправо.	19,0	18,0	19,0	18,0	26,0	25,0
	10 бросков партнёра с колен «мельница» (сек)	33,0	30,0	34,0	31,0	35,0	32,0
	10 кувырков вперёд (сек)	18,4	18,0	18,4	18,0	18,4	18,0

Методические рекомендации по приёму нормативов

Перед тестированием проводится разминка.

- Бег 30 м выполняется на дорожке стадиона 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.

- Прыжок в длину с места проводится на нескользкой поверхности. Испытуемый встаёт у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жёсткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трёх попыток в сантиметрах.

- Челночный бег 3*10 м выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встаёт у стартовой линии лицом к стойкам, по команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

- Подтягивание на перекладине из виса выполняется максимальное количество раз хватом сверху, и.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п.

Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками.

- Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа – выполняется максимальное количество раз. И.П. упор, лёжа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют в единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пода (горизонтальной поверхности), возвращается в.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

- Бег 1500 м проводится на дорожке стадиона. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

- Поднимание туловища. И.п. ноги вместе. Стопами, держась за нижнюю перекладину. Лечь на спину, руки за головой. Испытуемый выполняет поднимание туловища, касаясь локтевым суставом колен, и возвращается в и.п. Фиксируется количество подъёмов за 20 сек.

Критерии оценки личностных и метапредметных результатов освоения программы:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности спортивной борьбы;

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в спортивной борьбе;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- умение передвигаться и выполнять сложнокоординационные движения красиво, легко и непринужденно;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, элементов спортивной борьбы, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по разделам программы;
- самостраховка и самоконтроль при падениях.

Подвижные игры

«Рыболовная верша» Игроки становятся в круг; держась за руки, они образуют «рыболовную вершу». Два игрока «рыбы» входят в круг. По сигналу они пытаются выбраться из «верши», пройдя под руками своих товарищей или перепрыгивая. В свою очередь эти игроки стараются помешать «рыбам»: они могут сближаться, опускать руки, приседать. Если одной из «рыб» удастся проскочить, заменяют обоих игроков.

Примечание: избегать грубых приемов.

«Борьба с поясами» Четыре игрока строятся, образуя квадрат, и на равном удалении друг от друга берутся за веревку, связанную в кольцо или два связанных вместе пояса. За каждым игроком на расстоянии 1,5 м лежат свернутые пояса. По сигналу каждый игрок, не отпуская веревки, старается дотронуться или схватить лежащий позади него пояс. Тот, кому это удастся сделать, получает одно очко в пользу своей команды, но при этом продолжает игру, чтобы помешать другим игрокам заработать это очко.

Примечания:

- начиная игру, следить за тем, чтобы игроки держались за веревку на равном расстоянии;
- повторить игру, сменив руку;
- игра становится интересной, когда в ней участвуют три человека и, естественно, могут участвовать больше 4 человек.

«Борьба с использованием поясов» Игроки разбиваются на две команды с равным числом игроков и выстраиваются на противоположных концах ковра; каждый игрок получает номер. У всех игроков к поясу прикреплен платок. Преподаватель называет один номер и два игрока под этим номером выходят на середину. Они стараются схватить платок противника, при этом одну руку нужно держать за спиной.

Примечания:

- платок можно зацепить не только за спиной, но и на бедре, но он должен легко отвязываться;

- ограничить время игры;

- можно вызвать две или три пары, но борьба остается индивидуальной или становится командной.

«Борьба с использованием платков, завязанных на голени» Та же игра, но обе команды выстраиваются друг напротив друга и у каждого игрока на левой голени завязан платок (узел затягивать не очень туго). Противник должен правой рукой овладеть этим платком. Соревнуются парами или командами, каждый захват приносит очко. Вторую партию играют, завязав платок на правой голени, противник должен схватить его левой рукой.

«Чертов мост» Игроки становятся по краю дохе, один из них назначается «чертом» и выходит в центр, зацепив за пояс платок. По сигналу все другие игроки имеют право отнять у него платок, но «черт» может мешать им, стараясь дотронуться до них (игрок, которого коснулись, исключается и должен выйти из игры). Если одному игроку удастся схватить платок, то он становится на место «черта» и игра продолжается с участием исключенных игроков.

«Преграды» Игроки выстраиваются в две шеренги, садятся друг против друга в шахматном порядке, вытянув ноги до уровня коленей напротив сидящего. Первый номер берет в руки набивной мяч и становится рядом с последним игроком; он передает по полу мяч второму номеру, который становится с другого конца. Чтобы пропустить набивной мяч, все сидящие ученики отодвигаются назад и поднимают ноги; как только мяч пройдет, они возвращаются к своему исходному положению, а второй номер подбирает этот мяч и бежит, чтобы занять место первого номера, который в свою очередь садится рядом с игроками своей команды. Второй номер передает мяч третьему и т.д. до тех пор, пока все игроки не пройдут через прием и передачу мяча.

Примечания:

- садиться надо всегда с той стороны, с какой идет подача мяча;
- можно организовать соревнование между несколькими командами или между двумя группами одной команды.

«Ушастый тюлень» Каждая команда делится на две группы и становится лицом друг к другу на противоположных концах ковра, четные номера с одной стороны, нечетные - с другой. Первые номера ложатся у стартовой линии на живот лицом вниз и по сигналу, подталкивая лбом набивной мяч, пересекают ковер, чтобы передать его второму номеру, который может уходить со своей стартовой линии, только получив мяч, и т.д. до последнего игрока.

«Эстафета - игра в классики» Игроки разбиваются на команды, которые в свою очередь делятся на две группы и выстраиваются друг напротив друга на двух противоположных концах площадки. По сигналу первые номера начинают движение и пересекают площадку, подталкивая «на одной ножке» пластмассовый кубик, передают его второму номеру и т.д. Сыграть еще раз, но на другой ноге.

«Эстафета с мячом» Игроки разбиваются на команды и выстраиваются за стартовой линией. С другой стороны площадки начерчена линия финиша. Все первые номера держат в руке набивной мяч; по сигналу они бегут к линии финиша, поворачивая, катят набивной мяч ко второму номеру, который в свою очередь пересекает площадку и катит мяч к третьему номеру и т.д. до последнего игрока, еще раз сыграть, подавая мяч левой рукой.

Примечание: если расстояние не очень большое, ребята постарше могут катить набивной мяч ногой.

«Игра с мячом в центре круга» Игроки становятся в круг лицом к центру, там, в маленьком круге стоит игрок с мячиком или легким мячом в руках. По сигналу он бросает мяч одному из игроков и выбегает за круг, трижды огибая его. Тот, который получил мяч, должен догнать первого игрока, но только после того, как он положит мяч в центр и выйдет из круга там же, где вышел

первый игрок. Если игрока не поймали, то тот, которого догоняли, занимает свободное место в круге, а второй становится в центр.

«Мяч в корзине» Игроки разбиваются на команды и выстраиваются по линии броска. На определенном расстоянии, которое зависит от уровня тренированности игроков, ставится корзина для бумаг. У каждой команды по 5 теннисных мячей, и они должны выделить по одному игроку, чтобы он собирал мячи. По сигналу первый номер каждой команды бросает свои пять мячей в корзину. Каждое попадание дает команде одно очко. Затем очередь второго и т. д. до последнего игрока. Победа присуждается по сумме очков. Не забудьте поменять игроков, собирающих мячи.

«Хлопнуть в ладоши и поймать мяч» Все игроки становятся в круг, держа руки за спиной; преподаватель с мячом в руках - в центре круга. Он подает мяч в произвольном порядке. Прежде чем поймать мяч, игрок должен хлопнуть в ладоши перед грудью. Тот, кто не успеет хлопнуть или хлопнет в ладоши, тогда как мяч предназначался не ему, должен сесть. Преподаватель обманными движениями старается ввести игроков в заблуждение; тот, кто останется последним в кругу, может заменить преподавателя.

«Игра в волейбол набивным мячом» В зале расчерчивается одна или несколько площадок размером 4 м x 6 м с нейтральной зоной — 50 см с одной и другой стороны, разделенной эластичной лентой, которая протянута на высоте 1 м. На каждой стороне площадки садятся игроки одной команды: от 6 до 8 человек. Играют легким набивным мячом и начинают с задней линии. Игра проходит по правилам волейбола (3 паса и передача на сторону противника); выигрывается очко, если набивной мяч выходит из-под контроля противника; очко теряется, если мяч уходит за пределы площадки или падает в нейтральной зоне. Можно сыграть сет в пять очков или вести счет, как в теннисе, соблюдая волейбольный принцип «переходов».

№ п/п	Раздел учебного плана	Задания для самостоятельной работы с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий
1	Теоретическая подготовка	1. Краткий терминологический словарь по вольной борьбе https://cloud.mail.ru/public/5gXt/5i9iUc674 2. Страницы истории вольной борьбы https://cloud.mail.ru/public/ujHb/uWzvxNpQf 3. Спортивная терминология https://cloud.mail.ru/public/z7Rj/2sTh2cGT7
2	Общая физическая подготовка	1. Ознакомление с комплексами утренней гигиенической гимнастики https://cloud.mail.ru/public/3g4X/2Hw8UaWH4 Составление учащимися комплекса УГГ 2. Комплексы упражнений для развития физических качеств https://cloud.mail.ru/public/HTX2/5VfUNveX6 Самостоятельное выполнение учащимися представленных комплексов. Разработка собственных комплексов упражнений для развития гибкости, ловкости, быстроты, силы, выносливости и координации движений. 3. . Игры за овладение обусловленным предметом в домашних условиях https://cloud.mail.ru/public/EfYi/ibSN52wnx
3	Специальная физическая подготовка	1. Определить, какие из предложенных упражнений относятся к специальным упражнениям борца https://cloud.mail.ru/public/4TgG/5e6qWc6Vn 2. Найди на фотографиях нарушение правил соревнований и техники безопасности при проведении занятий по вольной борьбе https://cloud.mail.ru/public/5HwD/3pzpZKqxi 3. Игры с элементами борьбы в домашних

		<p>условиях</p> <p>https://cloud.mail.ru/public/2kyU/ZKgYiNpUj</p> <p>https://cloud.mail.ru/public/529F/3bwpnZMfe</p>
4	<p>Технико- тактическая подготовка</p>	<p>1. Приёмы вольной борьбы в стойке</p> <p>https://cloud.mail.ru/public/55hu/3bdv9tcsU</p> <p>2. Сложи в правильной последовательности технику выполнения приёма</p> <p>https://cloud.mail.ru/public/3rVz/h927k9K9v</p>