

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БАЛАГАНСКИЙ ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА

«ПРИНЯТО»
педагогическим советом
ЦДТ
протокол №
«14» августа 2021 г.



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ ДО Балаганский
Р.Ш. Юнусов

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ)
ПРОГРАММА
Детское объединение «Вольная борьба»

«Вольная борьба»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 6-17
Срок реализации: 3 года
Уровень программы: стартовый (ознакомительный)

Составитель: Иминов Далер Хабибилович,
Педагог дополнительного образования

Балаганск, 2021 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа разработана на основе нормативных документов:

Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

СанПин 2.4.4.3172-14, утверждённый Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41;

Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года №1726-р);

Концепция развития и воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 28.05.2015г. №996-р);

Устав МБУДО г. Иркутска ДДТ №3, согласован распоряжением заместителя комитета по социальной политике и культуре администрации города Иркутска, № 504-02-1039/15 от 29.05.2015 г.

Актуальность программы определяется необходимостью реализаций потребностей каждого обучающегося в самовыражении, нравственном развитии, удовлетворения индивидуальных потребностей, укреплении физического и психического здоровья. Актуальность программы также заключается в том, что она направлена на удовлетворение детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающей физическое, духовное и нравственное развитие обучающихся.

Педагогическая целесообразность. Вольная борьба приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха. Спорт, во всех его аспектах, как составная часть физической культуры, воспитывает стремление к победе, достижению высоких результатов, способствует мобилизации физических, психических и нравственных качеств человека. Благодаря регулярным занятиям спортом, улучшается эмоциональное, интеллектуальное и социальное самочувствие, что позволяет быстрее адаптироваться в современном стремительно изменяющемся мире. Занятия вольной борьбой в полной мере обеспечивают укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов и их физической подготовленности; формируют жизненно важные двигательные умения и навыки, составляющих основу техники и тактики борьбы. Программа «Вольная борьба» создана для привлечения детей к занятиям физической культурой и формированию у них устойчивого интереса к систематическим занятиям вольной борьбой.

Отличительные особенности программы: дополнительная общеразвивающая программа «Вольная борьба» разработана для привлечения детей к занятию вольной борьбой и ведению здорового образа жизни. Программа отличается меньшим количеством часов в практической и теоретической частях, установленных в федеральных законах «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4.12.2007 № 329-ФЗ и Федерального Закона «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 6.12.2011 № 412-ФЗ; учебных программ по вольной борьбе. За время реализации программы внесены корректировки в учебно-тематический план, содержание, методические материалы, связанные с усовершенствованием образовательного процесса.

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый (ознакомительный). Программа предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации учебного процесса, минимальную сложность преподаваемого содержания программы.

Адресат программы: дети в возрасте от 6 до 17 лет.

Половозрастные, индивидуально-психологические, физические и иные особенности и состояний обучающихся. На занятия допускаются дети, не имеющие

медицинских противопоказаний к физическим нагрузкам. Учебные группы комплектуются с учётом возраста и степени подготовленности занимающихся (сила, ловкость, быстрота, гибкость, выносливость), спортивная техника, ОФП, СФП. Минимальный размер группы составляет 12 человек. Образовательная деятельность организована с использованием групповой формы с учётом индивидуальных особенностей детей. Обучение происходит путем практического показа и словесных объяснений.

У детей в возрасте 6 – 7 лет продолжается созревание центрально-нервной системы (ЦНС). Развитие физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости коррелирует с общим ростом и развитием организма, морфологическим и функциональным созреванием ЦНС, опорно-двигательного аппарата и вегетативных систем. В связи с дифференцировкой двигательных нервных окончаний в мышцах к 7 годам, улучшаются процессы внутримышечной координации, что способствует повышению силовых проявлений. Характеристика качества быстроты по времени двигательной реакции сводится к прогрессивному ее укорочению. Использование средств физической культуры увеличивает темпы прироста физических качеств.

Начиная с 8 лет, формируется сложнокоординационный механизм управления движениями, присущий взрослому человеку. Дифференцировка двигательных нервных окончаний, прогрессирующая к 7-8 годам, совершенствование центрального механизма, программирующего движения, повышает способность к длительной динамической работе.

Срок реализации программы: 3 года.

Форма обучения: очная с использованием различных образовательных технологий, в том числе дистанционных и технологию электронного обучения

Режим занятий:

1 год обучения: 2 раза в неделю по 2 учебных часа (1 учебный час – 45 минут), перерыв между занятиями 10 минут.

2 год обучения: 3 раза в неделю по 2 учебных часа (1 учебный час – 45 минут), перерыв между занятиями 10 минут.

3 год обучения: 3 раза в неделю по 2 учебных часа (1 учебный час – 45 минут), перерыв между занятиями 10 минут.

Объем и срок освоения программы: 3 года.

1 год обучения: 144 часа

2 год обучения: 216 часов

3 год обучения: 216 часов

Общее количество часов для освоения программы -576 часа.

Методы, технологии обучения.

Основные методы обучения:

- словесные методы, создающие у обучающихся предварительное представление об изучаемом материале.
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов.
- практические методы: игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям;

Цель программы: создание условий для физического развития, самореализации обучающихся посредством систематических занятий вольной борьбой.

Задачи:

Предметные:

- ознакомить с основами техники выполнения физических упражнений;
- овладение основами техники и тактики вольной борьбы;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;

Личностные:

- формирование устойчивого интереса в систематических занятиях спортом;
- формирования навыков здорового образа жизни;
- формирование общественно-активной личности;

Метопредметные:

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, воспитание основных физических качеств.

Планируемые результаты

1 год обучения

Должны знать:

- элементы техники борьбы: основные положения борца, способы передвижения, захваты, блоки и упоры, приемы; волевые качества спортсмена.
- основные термины спортивной борьбы: борьба, партер, физические качества
- выполнять приемы в партере: «Скручивание», «Переворот с захватом рук», «Ключ», «Бросок через бедро», «Бросок через плечо»; «Проходы в ноги»; «Задняя подножка»; «Передняя подножка»;
- проводить тренировочные (соревновательные) схватки с учетом тактического плана, предусматривающего особенности возможных соперников;
- проявлять терпение (основное проявление воли).

Должны уметь:

- выполнять основные акробатические упражнения;
- правильно выполнять разученные технико-тактические приемы в вольной борьбе и применять их в учебных схватках с партнером;
- выполнять контрольные нормативы по ОФП и СФП в соответствии с требованиями программы;
- проявлять терпение (основное проявление воли).

2 год обучения

Должны знать:

- понятие «физическое развитие»; основные показатели физического развития (рост, вес, окружность грудной клетки, плеча, бедра, голени; кистевая и стантовая динамометрия; жизненная емкость легких; костный скелет; осанка);
- понятие о спортивной тактике; элементы тактики: маневрирование, смена захватов и направлений передвижения, выведение из равновесия, комбинации технических действий.
- правила «ТБ» при занятиях борьбой, правила противопожарной безопасности;
- средства физической культуры для укрепления здоровья;
- имена прославленных борцов прошлых лет и современности;
- правила проведения поединков, разделение на весовые категории;
- основные правила питания борца;

Должны уметь:

- выполнять приемы в партере и стойке: «Накаты»; «Рычаги»; «Броски наклоном»; «Броски подворотом»; «Проходы в ноги»; «Зацепы»; контрприемы;
- выполнять различные упражнения повышенной трудности, требующие проявления волевых качеств;
- выполнять нормативы по ОФП и СФП (см. Приложение №1);
- правильно выполнять технико-тактические приемы в вольной борьбе, применять их в соревновательной практике;
- выполнять приемы в парах при спортивных поединках;
- выполнять контрольные нормативы по ОФП, СФП, ТФП в соответствии с требованиями программы;

- принимать участие в соревнованиях (товарищеских встречах с другими коллективами, муниципальных первенствах);
- самостоятельно проводить разминку, игровые задания;
- выполнять двигательные задания в соответствии с программным материалом (постоянно пополняя арсенал двигательных средств).

3 год обучения

Должны знать:

- краткую характеристику основных систем организма (нервная система; костно-мышечная система; сердечно - сосудистая система; система дыхания);
- краткие сведения о массаже;
- терминологию основных групп приемов в стойке и партере.
- основные термины, используемые в спортивной борьбе;
- влияние физических упражнений на организм, влияние вредных привычек;
- методы самоконтроля борца;
- виды соревнований, права и обязанности судей на ковре, порядок определения победителей;
- правила самостраховки при проведении травмоопасных приемов, запрещенные действия;
- теорию в объеме учебно-тематического плана, уметь изъясняться по данным темам;

Должны уметь:

- выполнять нормативы по ОФП и СФП (см. Приложение №1);
- выполнять приемы в партере и стойке: «Удержание и выходы наверх»; «Перевороты»; «Броски»; «Переводы»; «Нырки»; «Сваливание»; контрприемы;
- правильно выполнять технико-тактические приемы в вольной борьбе и применять их в соревновательной практике;
- выполнять программные нормативы по ОФП, СФП и ТТП;
- принимать участие в соревнованиях (матчевых встречах, турнирах, окружных и городских первенствах);
- анализировать выступления борцов (товарищей по команде, выступления Российских борцов на крупнейших спортивных соревнованиях).

Содержание программы

Учебный план 1 года обучения

№	Разделы подготовки	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Теоретическая подготовка	8	8	-
1.1	Инструктаж по технике безопасности.	4	4	
1.2	Беседа «Гигиена спортсмена»	4	4	
2.	Общая физическая подготовка	30	-	30
2.1	ОФП. Страховка от травм	4		4
2.2	ОФП. Развитие координации.	6		6

2.3	ОФП. Развитие силы.	10		10
2.4	ОФП. Развитие мышц рук	6		6
2.5	ОФП. Развитие мышц ног.	4		4
3.	Специальная физическая подготовка	28	1	27
3.1	СФП. Развитие гибкости.	12		12
3.2	СФП. Укрепление мышц спины.	8		8
3.3	СФП. Укрепление мышц шеи.	6		6
3.4	Просмотр фильма «СФП вольная борьба». СФП. Укрепление мышц спины.	2	1	1
4.	Технико-тактическая подготовка	74	3	71
4.1	Психологическая подготовка	2	1	1
4.2	Просмотр фильма «ТТП в вольной борьбе». Работа в стойке	2	1	1
4.3	Приемы в партере «Скручивание».	6		6
4.4	Подвижные игры с элементами борьбы.	8		8
4.5	Подвижные игры.	8		8
4.6	Повтор приемов в партере.	12		12
4.7	Просмотр фильма «Вольная борьба - Партер (СоюзСпортФильм)». Повтор приемов в партере.	2	1	1
4.8	Приемы в партере «Ключ».	6		6
4.9	Борьба в партере.	6		6
4.10	Просмотр фильма «Вольная борьба. Борьба в партере». Борьба в партере.	2	1	1
4.11	Повтор приемов.	4		4
4.12	Прием «Бросок через бедро».	8		8
4.13	«Страховка». Повтор приемов в партере.	2		2
4.14	Повтор приемов в стойке.	4		4
4.15	Борьба по заданию.	2		2
5.	Приемные испытания. Промежуточная аттестация	4	-	4
5.1	Приёмные испытания	2		2
5.2	Промежуточная аттестация (сдача контрольных нормативов)	2		2
6	Соревнования	Согласно спортивному календарю		
Итого:		144	13	131

Раздел 1. Теоретическая подготовка. (8 часов)

1.1 Тема: Инструктаж по технике безопасности. Теория: беседа «Инструктаж по технике безопасности во время занятий спортом». (4 часа)

1.2 Тема: Беседа «Гигиена спортсмена». Теория: беседа «Личная гигиена, уход за спортивной одеждой и обувью». (4 часа)

Раздел 2. Общая физическая подготовка. (30 часов)

2.1 Тема: ОФП. Страховка от травм. Теория: беседа «правильность выполнение упражнений, наглядный показ» Практика: Общая физическая подготовка, упражнения для правильного выполнения страховки во время бросков. (4 часа)

2.2 Тема: ОФП. Развитие координации. Теория: беседа «правильность выполнение упражнений, наглядный показ» Практика: Общая физическая подготовка, упражнения для развития координации. (6 часов)

2.3 Тема: ОФП. Развитие силы. Теория: беседа «правильность выполнение

упражнений, наглядный показ» Практика: Общая физическая подготовка, упражнения для развития взрывной силы, скоростно-силовых качеств, силовой выносливости. (10 часов)

2.4 Тема: ОФП. Развитие мышц рук. Теория: беседа «правильность выполнение упражнений, наглядный показ» Практика: Общая физическая подготовка, упражнения для развития мышц рук. (6 часов)

2.5 Тема: ОФП. Развитие мышц ног. Теория: беседа «правильность выполнение упражнений, наглядный показ» Практика: Общая физическая подготовка, упражнения для развития мышц ног. (4 часа)

Раздел 3. Специальная физическая подготовка. (28 часов)

3.1 Тема: СФП. Развитие гибкости. Теория: беседа «правильность выполнение упражнений, наглядный показ» Практика: Специальная физическая подготовка, развития гибкости при выполнении профилирующих упражнений борца. (12 часов)

3.2 Тема: СФП. Укрепление мышц спины. Теория: беседа «правильность выполнение упражнений, наглядный показ» Практика: Специальная физическая подготовка, укрепление мышц спины при выполнении профилирующих упражнений борца. (8 часов)

3.3 Тема: СФП. Укрепление мышц шеи. Теория: беседа «правильность выполнение упражнений, наглядный показ» Практика: Специальная физическая подготовка, укрепление мышц шеи при выполнении профилирующих упражнений борца. (6 часов)

3.4 Тема: Просмотр фильма «СФП вольная борьба». СФП. Укрепление мышц спины. Теория: Просмотр фильма «СФП вольная борьба». Практика: Специальная физическая подготовка, укрепление мышц спины при выполнении профилирующих упражнений борца. (2 часов)

Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка. (74 часов)

4.1 Тема: Психологическая подготовка. Теория: беседа «Психологические рычаги во время борьбы». Практика: ОФП, Психологическое давление при проведении учебно-тренировочных схваток. (2 часа)

4.2 Тема: Просмотр фильма «ТТП в вольной борьбе». Работа в стойке. Теория: Просмотр фильма «ТТП в вольной борьбе». Практика: ОФП, отработка приемов в стойке. (2 часа)

4.3 Тема: Приемы в партере «Скручивание». Практика: ОФП, отработка приема в партере «Скручивание». (6 часов)

4.4 Тема: Подвижные игры с элементами борьбы. Теория: Объяснения правил игры. Практика: ОФП, Подвижные игры с элементами борьбы. (8 часов)

4.5 Тема: Подвижные игры. Теория: Объяснения правил игры. Практика: ОФП, подвижные игры. (8 часов)

4.6 Тема: Повтор приемов в партере. Практика: ОФП, отработка приемов в партере. (12 часов)

4.7 Тема: Просмотр фильма «Вольная борьба - Партер (СоюзСпортФильм)». Повтор приемов в партере. Теория: Просмотр фильма «Вольная борьба - Партер (СоюзСпортФильм)». Практика: ОФП, отработка приемов в партере. (2 часа)

4.8 Тема: Приемы в партере «Ключ». Теория: Разъяснение правильности выполнения приема «Ключ», наглядный показ. Практика: ОФП, отработка приема в партере «Ключ». (6 часов)

4.9 Тема: Борьба в партере. Практика: ОФП, борьба в партере. (6 часов)

4.10 Тема: Просмотр фильма «Вольная борьба. Борьба в партере». Борьба в партере. Теория: Просмотр фильма «Вольная борьба. Борьба в партере». Практика: ОФП, борьба в партере. (2 часа)

4.11 Тема: Повтор приемов. Практика: ОФП, повтор приемов в партере и стойке. (4 часа)

4.12 Тема: Прием «Бросок через бедро». Теория: Разъяснение правильности выполнения приема «Бросок через бедро», наглядный показ. Практика: ОФП, отработка приема «Бросок через бедро». (8 часов)

4.13 Тема: «Страховка». Повтор приемов в партере. Теория: беседа «для чего нужна страховка и правильность выполнения» Практика: ОФП, выполнение упражнений самостраховки, повтор приемов в партере. (2 часа)

4.14 Тема: Повтор приемов в стойке. Практика: ОФП, повтор приемов в стойке. (4 часа)

4.15 Тема: Борьба по заданию. Практика: ОФП, создание соревновательной ситуации, постановка задачи и борьба по данной задаче. (2 часа)

Раздел 5. Приемные и переводные испытания. (4 часа)

5.1 Приемные испытания. Практика: ОФП, СФП согласно Приложению 1 данной программы. (2 часа)

5.2 Промежуточная аттестация (сдача контрольных нормативов). Практика: ОФП, СФП согласно Приложению 1 данной программы. (2 часа)

Раздел 6. Соревнования. Согласно спортивному плану.

Учебно- тематический план 2-го года обучения

№	Разделы подготовки	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Теоретическая подготовка	11	11	-
1.1	Инструктаж по технике безопасности.	4	4	
1.2.	Беседа «Гигиена спортсмена»	4	4	
1.3	Беседа «Группы мышц».	2	2	
1.4	Беседа «Сердечно-сосудистая система».	1	1	
2.	Общая физическая подготовка	46	-	46
2.1	ОФП. Развитие выносливости.	8		8
2.2	ОФП. Развитие координации.	6		6
2.3.	ОФП. Развитие силы.	14		14
2.4	ОФП. Укрепление мышц рук	12		12
2.5	ОФП. Укрепление мышц ног.	6		6
3.	Специальная физическая подготовка	42	-	42
3.1	СФП. Развитие гибкости.	12		12
3.2	СФП. Развитие быстроты.	10		
3.3	СФП. Укрепление мышц спины.	10		10
3.4	СФП. Укрепление мышц шеи.	10		10
4.	Технико-тактическая подготовка	111	1	110
4.1	Психологическая подготовка	1	1	
4.2	Соревновательная подготовка	2	-	2
4.3	Правила Вольной борьбы	2		2
4.4	Подвижные игры с элементами борьбы.	12		12
4.5	Подвижные игры.	12		12
4.6	Повтор приемов в партере.	14		14
4.7	Технико-тактическая подготовка. Партер.	2		2

4.8	Технико-тактическая подготовка. Борьба за захват .	2		2
4.9	Повтор приема в партере «переворот рычагом».	2		2
4.10	Приемы «Проходы в ноги».	10		10
4.11	Нырки и переводы	2		2
4.12	Повтор приемов в стойке.	12		1
4.13	Борьба по заданию.	16		16
4.14	Повтор бросков наклоном.	4		4
4.15	Борьба на опережение.	2		2
4.16	Повтор приёмов в стойке. «Зацепы».	4		4
4.17	Учебно-тренировочная борьба.	8		8
4.18	Повтор приёмов в партере. «Накаты».	2		2
4.19	Борьба в стойке на выведение из равновесия.	2		2
5.	Инструкторская и судейская практика.	2	1	1
6.	Приемные испытания. Промежуточная аттестация	4	-	4
6.1	Приёмные испытания	2		2
6.2	Промежуточная аттестация (сдача контрольных нормативов)	2		2
7.	Соревнования	Согласно спортивному календарю		
Итого:		216	13	203

Раздел 1. Теоретическая подготовка. (11 часов)

- 1.1** Тема: Инструктаж по технике безопасности. Теория: беседа «Инструктаж по технике безопасности во время занятий спортом». (4 часа)
- 1.2** Тема: Беседа «Гигиена спортсмена». Теория: беседа «Личная гигиена, уход за спортивной одеждой и обувью». (4 часа)
- 1.3** Тема: Беседа «Группы мышц». Теория: беседа «Структура мышц». (2 часа)
- 1.4** Тема: Беседа «Сердечно-сосудистая система». Теория «Работа ССС» (1 час)

Раздел 2. Общая физическая подготовка. (46 часов)

- 2.1** Тема: ОФП. Развитие выносливости. Теория: беседа «правильность выполнение упражнений, наглядный показ» Практика: Общая физическая подготовка, упражнения для развития выносливости. (8 часов)
- 2.2** Тема: ОФП. Развитие координации. Теория: беседа «правильность выполнение упражнений, наглядный показ» Практика: Общая физическая подготовка, упражнения для развития координации. (6 часов)
- 2.3** Тема: ОФП. Развитие силы. Теория: беседа «правильность выполнение упражнений, наглядный показ» Практика: Общая физическая подготовка, упражнения для развития взрывной силы, скоростно-силовых качеств, силовой выносливости. (14 часов)
- 2.4** Тема: ОФП. Развитие мышц рук. Теория: беседа «правильность выполнение упражнений, наглядный показ» Практика: Общая физическая подготовка, упражнения для развития мышц рук. (12 часов)
- 2.5** Тема: ОФП. Развитие мышц ног. Теория: беседа «правильность выполнение упражнений, наглядный показ» Практика: Общая физическая подготовка, упражнения для развития мышц ног. (6 часа)

Раздел 3. Специальная физическая подготовка. (42 часов)

- 3.1** Тема: СФП. Развитие гибкости. Теория: беседа «правильность выполнение упражнений, наглядный показ» Практика: Специальная физическая подготовка, развития гибкости при выполнении профилирующих упражнений борца. (12 часов)
- 3.2** Тема: СФП. Развитие быстроты. Теория: беседа «правильность выполнение упражнений, наглядный показ» Практика: Специальная физическая подготовка, развитие быстроты. (10 часов)
- 3.3** Тема: СФП. Укрепление мышц спины. Теория: беседа «правильность выполнение упражнений, наглядный показ» Практика: Специальная физическая подготовка, укрепление мышц спины при выполнении профилирующих упражнений борца. (10 часов)
- 3.4** Тема: СФП. Укрепление мышц шеи. Теория: беседа «правильность выполнение упражнений, наглядный показ» Практика: Специальная физическая подготовка, укрепление мышц шеи при выполнении профилирующих упражнений борца. (10 часов)

Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка. (111 часов)

- 4.1** Тема: Психологическая подготовка. Теория: беседа «Психологические рычаги во время борьбы». Практика: ОФП, Психологическое давление при проведении учебно-тренировочных схваток. (2 часа)
- 4.2** Тема: Соревновательная подготовка. Теория: беседа «Разбор соревновательных ситуаций во время борьбы». Практика: ОФП, Соревновательные ситуации при проведении учебно-тренировочных схваток, разбор ошибок. (2 часа)
- 4.3** Тема: Правила Вольной борьбы. Практика: «Запрещенные действия во время борьбы» (2 часа)
- 4.4** Тема: Подвижные игры с элементами борьбы. Теория: Объяснения правил игры. Практика: ОФП, Подвижные игры с элементами борьбы. (12 часов)
- 4.5** Тема: Подвижные игры. Теория: Объяснения правил игры. Практика: ОФП, подвижные игры. (12 часов)
- 4.6** Тема: Повтор приемов в партере. Практика: ОФП, отработка приемов в партере. (14 часов)
- 4.7** Тема: Техничко-тактическая подготовка. Партер. Практика: ОФП, «Отработка приемов в партере по задаче» (2 часа)
- 4.8** Тема: Техничко-тактическая подготовка. Борьба за захват. Практика: ОФП, «Работа в захвате по задаче». (2 часа)
- 4.9** Тема: Повтор приема в партере «переворот рычагом». Практика: ОФП, повтор приема в партере «переворот рычагом». (2 часа)
- 4.10** Тема: Приемы «Проходы в ноги». Практика: ОФП, Приемы «Проходы в ноги». (10 часов)
- 4.11** Тема: Нырки и переводы Практика: ОФП, отработка нырков и переводов в движении. (2 часа)
- 4.12** Тема: Повтор приемов в стойке. Практика: ОФП, повтор приемов в стойке. (12 часов)
- 4.13** Тема: Борьба по заданию. Практика: ОФП, создание соревновательной ситуации, постановка задачи и борьба по данной задаче. (16 часов)
- 4.14** Тема: Повтор бросков наклоном. Практика: ОФП, Повтор бросков наклоном. (4 часа)
- 4.15** Тема: Борьба на опережение. Практика: ОФП, Борьба на опережение. (2 часа)
- 4.16** Тема: Повтор приёмов в стойке. «Зацепы». Практика: ОФП, Повтор приёмов в стойке, отработка «Зацепов». (4 часа)
- 4.17** Тема: Учебно-тренировочная борьба. Практика: ОФП, Учебно-тренировочная борьба. (4 часа)

4.18 Тема: Повтор приёмов в партере. «Накаты». Практика: ОФП, Повтор приёмов в партере, отработка «Накатов». (2 часа)

4.19 Тема: Борьба в стойке на выведение из равновесия. Практика: ОФП, борьба в стойке на выведение из равновесия. (2 часа)

Раздел 5. Инструкторская и судейская практика. (2 часа)

Теория: «Изучение оценок при приведении технического действия» (1 час); Практика: Во время учебных схваток проведение оценок действиям. (1 час)

Раздел 6. Приемные и переводные испытания. (4 часа)

6.1 Тема: Приёмные испытания. Практика: ОФП, СФП согласно Приложению 1 данной программы. (2 часа)

6.2 Тема: Промежуточная аттестация (сдача контрольных нормативов). Практика: ОФП, СФП согласно Приложению 1 данной программы. (2 часа)

Раздел 6. Соревнования. Согласно спортивному плану.

Учебно- тематический план 3-го года обучения

№	Разделы подготовки	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Теоретическая подготовка	12	12	-
1.1	Инструктаж по технике безопасности.	4	4	
1.2.	Беседа «Гигиена спортсмена»	4	4	
1.3	Беседа «Группы мышц».	2	2	
1.4	Беседа «Сердечно-сосудистая система».	2	2	
2.	Общая физическая подготовка	42	-	42
2.1	ОФП. Развитие скоростной выносливости.	12		12
2.2	ОФП. Развитие координации.	2		2
2.3	ОФП. Развитие силы.	14		14
2.4	ОФП. Укрепление мышц рук	4		4
2.5	ОФП. Укрепление мышц ног.	10		10
3.	Специальная физическая подготовка	36	-	36
3.1	СФП. Развитие гибкости.	8		8
3.2	СФП. Укрепление мышц пресса	4		4
3.3	СФП. Укрепление мышц спины.	8		8
3.4	СФП. Укрепление мышц шеи.	2		2
3.5	СФП. Развитие скоростно-силовых качеств.	8		8
3.6	СФП. Укрепление мышц плечевого сустава.	6		6
4.	Технико-тактическая подготовка	120	2	118
4.1	Психологическая подготовка	2	2	
4.2	Соревновательная подготовка	2	-	2
4.3	Правила Вольной борьбы	2		2
4.4	Подвижные игры с элементами борьбы.	4		4
4.5	Подвижные игры.	8		8
4.6	Повтор приемов в партере.	16		16
4.7	Технико-тактическая подготовка. Партер.	2		2
4.8	Технико-тактическая подготовка. Борьба	2		2

	за захват .			
4.9	Повтор приема в партере «переворот рычагом».	2		2
4.10	Приемы «Проходы в ноги».	12		12
4.11	Нырки и переводы	6		6
4.12	Повтор приемов в стойке.	18		18
4.13	Борьба по заданию.	14		14
4.14	Повтор бросков наклоном.	4		4
4.15	Борьба на опережение.	6		6
4.16	Повтор приёмов в стойке. «Зацепы».	6		6
4.17	Учебно-тренировочная борьба.	8		8
4.18	Повтор приёмов в партере. «Накаты».	2		2
4.19	Борьба в стойке на выведение из равновесия.	4		4
5.	Инструкторская и судейская практика	2		2
6.	Приемные испытания. Промежуточная аттестация	4	-	4
6.1	Приёмные испытания	2		2
6.2	Промежуточная аттестация (сдача контрольных нормативов)	2		2
7.	Соревнования	Согласно спортивному календарю		
Итого:		216	14	202

Раздел 1. Теоретическая подготовка. (12 часов)

1.1 Тема: Инструктаж по технике безопасности. Теория: беседа «Инструктаж по технике безопасности во время занятий спортом». (4 часа)

1.2 Тема: Беседа «Гигиена спортсмена». Теория: беседа «Личная гигиена, уход за спортивной одеждой и обувью». (4 часа)

1.3 Тема: Беседа «Группы мышц». Теория: беседа «Структура мышц». (2 часа)

1.4 Тема: Беседа «Сердечно-сосудистая система». Теория «Работа ССС» (2 часа)

Раздел 2. Общая физическая подготовка. (42 часов)

2.1 Тема: ОФП. Развитие скоростной выносливости. Теория: беседа «правильность выполнение упражнений, наглядный показ» Практика: Общая физическая подготовка, упражнения для развития скоростной выносливости. (12 часов)

2.2 Тема: ОФП. Развитие координации. Теория: беседа «правильность выполнение упражнений, наглядный показ» Практика: Общая физическая подготовка, упражнения для развития координации. (2 часа)

2.3 Тема: ОФП. Развитие силы. Теория: беседа «правильность выполнение упражнений, наглядный показ» Практика: Общая физическая подготовка, упражнения для развития взрывной силы, скоростно-силовых качеств, силовой выносливости. (14 часов)

2.4 Тема: ОФП. Развитие мышц рук. Теория: беседа «правильность выполнение упражнений, наглядный показ» Практика: Общая физическая подготовка, упражнения для развития мышц рук. (4 часа)

2.5 Тема: ОФП. Развитие мышц ног. Теория: беседа «правильность выполнение упражнений, наглядный показ» Практика: Общая физическая подготовка, упражнения для развития мышц ног. (10 часов)

Раздел 3. Специальная физическая подготовка. (36 часов)

3.1 Тема: СФП. Развитие гибкости. Теория: беседа «правильность выполнение

- упражнений, наглядный показ» Практика: Специальная физическая подготовка, развития гибкости при выполнении профилирующих упражнений борца. (8 часов)
- 3.2** Тема: СФП. Укрепление мышц пресса. Теория: беседа «правильность выполнение упражнений, наглядный показ» Практика: Специальная физическая подготовка, укрепление мышц пресса. (4 часа)
- 3.3** Тема: СФП. Укрепление мышц спины. Теория: беседа «правильность выполнение упражнений, наглядный показ» Практика: Специальная физическая подготовка, укрепление мышц спины при выполнении профилирующих упражнений борца. (8 часов)
- 3.4** Тема: СФП. Укрепление мышц шеи. Теория: беседа «правильность выполнение упражнений, наглядный показ» Практика: Специальная физическая подготовка, укрепление мышц шеи при выполнении профилирующих упражнений борца. (2 часа)
- 3.5** Тема: СФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Теория: беседа «правильность выполнение упражнений, наглядный показ» Практика: Специальная физическая подготовка, развитие скоростно-силовых качеств. (8 часов)
- 3.6** Тема: СФП. Укрепление мышц плечевого сустава. Теория: беседа «правильность выполнение упражнений, наглядный показ» Практика: Специальная физическая подготовка, укрепление мышц плечевого сустава при выполнении профилирующих упражнений борца. (6 часов)
- Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка. (120 часов)**
- 4.1** Тема: Психологическая подготовка. Теория: беседа «Психологические рычаги во время борьбы». Практика: ОФП, Психологическое давление при проведении учебно-тренировочных схваток. (2 часа)
- 4.2** Тема: Соревновательная подготовка. Теория: беседа «Разбор соревновательных ситуаций во время борьбы». Практика: ОФП, Соревновательные ситуации при проведении учебно-тренировочных схваток, разбор ошибок. (2 часа)
- 4.3** Тема: Правила Вольной борьбы. Практика: «Запрещенные действия во время борьбы» (2 часа)
- 4.4** Тема: Подвижные игры с элементами борьбы. Теория: Объяснения правил игры. Практика: ОФП, Подвижные игры с элементами борьбы. (4 часа)
- 4.5** Тема: Подвижные игры. Теория: Объяснения правил игры. Практика: ОФП, подвижные игры. (8 часов)
- 4.6** Тема: Повтор приемов в партере. Практика: ОФП, отработка приемов в партере. (16 часов)
- 4.7** Тема: Техничко-тактическая подготовка. Партер. Практика: ОФП, «Отработка приемов в партере по задаче» (2 часа)
- 4.8** Тема: Техничко-тактическая подготовка. Борьба за захват. Практика: ОФП, «Работа в захвате по задаче». (2 часа)
- 4.9** Тема: Повтор приема в партере «переворот рычагом». Практика: ОФП, повтор приема в партере «переворот рычагом». (2 часа)
- 4.10** Тема: Приемы «Проходы в ноги». Практика: ОФП, Приемы «Проходы в ноги». (12 часов)
- 4.11** Тема: Нырки и переводы Практика: ОФП, отработка нырков и переводов в движении. (6 часов)
- 4.12** Тема: Повтор приемов в стойке. Практика: ОФП, повтор приемов в стойке. (18 часов)
- 4.13** Тема: Борьба по заданию. Практика: ОФП, создание соревновательной ситуации, постановка задачи и борьба по данной задаче. (14 часов)
- 4.14** Тема: Повтор бросков наклоном. Практика: ОФП, Повтор бросков наклоном. (4 часа)

- 4.15** Тема: Борьба на опережение. Практика: ОФП, Борьба на опережение. (6 часа)
- 4.16** Тема: Повтор приёмов в стойке. «Зацепы». Практика: ОФП, Повтор приёмов в стойке, отработка «Зацепов». (6 часов)
- 4.17** Тема: Учебно-тренировочная борьба. Практика: ОФП, Учебно-тренировочная борьба. (8 часов)
- 4.18** Тема: Повтор приёмов в партере. «Накаты». Практика: ОФП, Повтор приёмов в партере, отработка «Накатов». (2 часа)
- 4.19** Тема: Борьба в стойке на выведение из равновесия. Практика: ОФП, борьба в стойке на выведение из равновесия. (4 часа)

Раздел 5. Инструкторская и судейская практика. (2 часа)

Теория: «Изучение оценок при приведении технического действия» (1 час); Практика: Во время учебных схваток проведение оценок действиям. (1 час)

Раздел 6. Приемные и переводные испытания. (4 часа)

6.1 Тема: Приёмные испытания. Практика: ОФП, СФП согласно Приложению 1 данной программы. (2 часа)

6.2 Тема: Промежуточная аттестация (сдача контрольных нормативов). Практика: ОФП, СФП согласно Приложению 1 данной программы. (2 часа)

Раздел 6. Соревнования. Согласно спортивному плану.

**Оценочные материалы
Формы и виды контроля обучающихся**

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Начальная диагностика		
В начале учебного года	Определение уровня развития физических детей	Беседа, ОФП
Промежуточная аттестация I полугодие		
По окончании изучения темы или раздела. В конце I полугодия.	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение результатов обучения.	Сдача контрольных нормативов ОФП и СФП
Промежуточная аттестация II полугодие		
В конце учебного года	Определение изменения уровня развития обучающихся их способностей. Определение результатов обучения. Ориентирование обучающихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения.	Сдача контрольных нормативов ОФП и СФП. Соревновательная деятельность

		Умеет договариваться, находить общее решение	4
		Владеет адекватными выходами из конфликта	5
		Активно принимает участие в работе группы	6
3	Ценностное отношение к прекрасному, сформированность представлений об эстетических идеалах и ценностях	Бережное отношение к результатам человеческого труда и творчества	7
		Способность и потребность наслаждаться природой, поддерживать её жизненные силы	8
		Интересуется различными видами творчества	9
		Занимается каким-либо видом творчества самостоятельно	10
		Принимает участие в творческих процессах: художественная деятельность, выступает и как усвоение, и как создание художественных ценностей	11
4	Нравственно-этическая ориентация	Сформированы представления о моральных нормах)	12
		Может принимать решения на основе соотнесения нескольких моральных норм	13
		Учитывает объективные последствия нарушения моральной нормы	14
5	Уровень гражданственности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека	Имеет представления о правах и обязанностях человека, гражданина, семьянина, товарища	15
		Уважительное отношение к родителям, к старшим, заботливое отношение к младшим	16
		Развитие представлений о событиях, которые отмечают как народные, государственные праздники	17
		Развитие представлений о национальных героях и важнейших событиях истории России	18
6	Самопознание и самоопределение	Проявляет собственную точку зрения в отдельных вопросах	19
		Адекватное представление о себе как личности и своих способностях, осознание способов поддержания своей самооценки	20
		Устанавливает связи между учением и будущей профессиональной деятельностью	21
		Мотивирован на высокий результат	22

	учебных достижений	
--	--------------------	--

**Диагностическая карта индивидуального уровня социализации обучающихся
н - низкий с – средний в – высокий**

Название коллектива _____

№ группы: _____

Дата заполнения: _____

Педагог: _____

№	Фамилия, Г.р. имя	Г.з.	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	Ср.
1																									

Методические материалы

Формы и методы реализации программы:

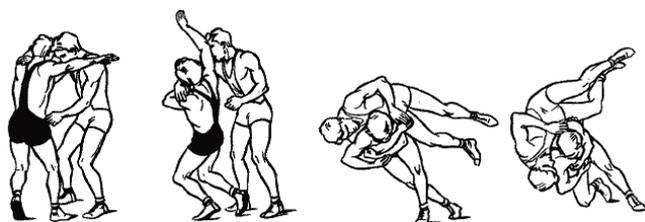
- тренировки
- групповые тренировки
- игровые тренировки; круговые тренировки
- соревновательная практика
- Специализированные игровые комплексы
- разбор соревнований

Пример упражнений. Взаимоположение при проведении приемов в партере

Передвижение и маневрирование в схватке выполняются различными способами и в различных направлениях с целью создания наиболее выгодного положения по отношению к сопернику для успешного выполнения двигательной задачи. Эти действия могут выполняться вперед, назад, влево, вправо, прямо или по дуге. *Броски проворачиваясь (тип «провороты»)* (высокая стойка)

Броски противника вперед, перед собой с предварительным поворотом к нему спиной или боком. При их выполнении атакующий вначале проворачивается перед противником на угол от 90° до 270° и входит в контакт с ним своим ближним боком, спиной или дальним боком. Затем, продолжая проворот, бросает его перед собой.

Основным элементом, влияющим на качество выполнения этих бросков, является максимальное отворачивание своей головы в сторону будущего падения противника и далее. При захватах на дальней дистанции для успешного проведения броска необходимо до входа в контакт с телом противника развернуться на 270°. В этих случаях важна высокая скорость при выходе из исходной позиции на старт броска. *Броски проворотом (через туловище)* (см. рисунок 1)



Броски «Перебрасывания» (средняя стойка)

Перебрасывания – это броски противника в *средней* стойке, проводимые за счет поднимания противника из высокого или низкого партера, с последующим перебрасыванием его на спину или в положение партера с обязательным в этом случае вращением его вокруг продольной оси на 360°.

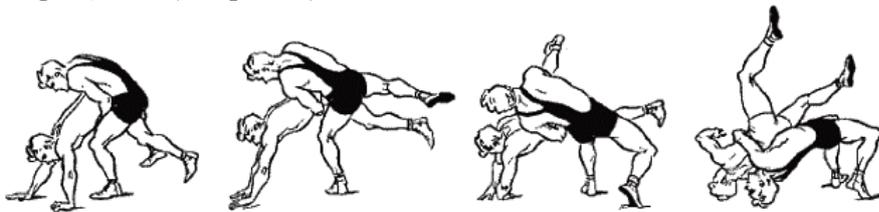
Перебрасывания могут проводиться из различных захватов. Главное, чтобы они обеспечивали плотную связь и располагались ближе к общему центру тяжести противника.

При исходном положении атакующего – сбоку, лицом к голове с использованием обхвата туловища могут проводиться перебрасывания: вращаясь (прежнее наименование – накатом), прогибом и разворачиваясь.

Для проведения перебрасывания необходимо воспитаннику вначале подвести свой общий центр тяжести как можно ближе под общий центр тяжести противника и обеспечить обхват туловища противника ближе к его общему центру тяжести.

При отрыве противника от ковра целесообразно ориентироваться не столько на разгибание в позвоночнике, сколько на разгибание в тазобедренном и коленном суставах.

Перебрасывание вращаясь (см. рис. 2)



Перебрасывание вращаясь (прежнее наименование – накатом) из исходного положения лицом к голове

Плотно прижимая к себе тело противника, атакующий привстает, поднимает его таз и, делая заход ногой в зону, располагающуюся под грудью противника, отводит назад свою другую ногу и, разворачиваясь за себя, пронесит тело противника на своем тазобедренном поясе. Продолжая прогиб с вращением атакующий бросает противника сбоку за себя, пройдя через собственное положение на мосту в положение удержания.

Тактическая подготовка.

1. Если атакуемый лежит на животе, то атакующий, подводя левую руку под его грудь, соединяет свои руки у него на правом плече и скручивающим движением вправо подтягивает левой рукой его правую руку к себе, подводит правую руку под его туловище и захватывает правую руку выше локтя.

2. Если атакуемый находится в высоком партере, то атакующий, встав на правое колено и левую ступню сзади-сбоку от него, ложно атакуя, пытается захватить его левую руку на ключ. Если атакуемый, защищаясь, прижимает свою руку к туловищу, то атакующий захватывает ее вместе с туловищем и, переходя на противоположную сторону захваченной руки, выполняет переворот.

Защиты. 1. Как только атакующий начинает соединять свои руки для захвата на правом плече, атакуемый отставляет захватываемую руку в сторону, опуская грудь вниз.

2. Если атакующий выполнил захват туловища с рукой (но неплотно прижал к себе), то атакуемый, приподнимаясь, накладывает предплечье своей левой руки на одноименное предплечье атакующего и усилием рук старается разорвать захват, сползая туловищем вниз к своим ногам (при необходимости распрямляет левую ногу).

3. Если атакующий выполнил захват руки снизу, то атакуемый, не давая себя перевернуть, отжимается левой рукой от ковра, приподнимает туловище вверх, делает высед на левом бедре и поворачивается спиной к атакующему.

Условия реализации программы

Условия реализации программы	Перечь
Материально-технические условия	борцовские маты, борцовская резина, турник, набивной мяч, скакала, ноутбук, проектор
Информационно методические условия	электронные образовательные ресурсы, и технологии, сетевые ресурсы, методические

	материалы (здесь могут быть методические разработки либо пособия, которые можно использовать на занятиях)
Дистанционные образовательные технологии	Методы индивидуализированного обучения и преподавания (использование различных мессенджеров, платформы zoom)
Реализации программы в сетевой форме	Федерация спортивной борьбы г. Иркутска

Календарный-учебный график

Название разделов	Месяцы								
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Теоретическая подготовка	4				4				
Общая физическая подготовка	2	6	4	4	2	4	4	2	2
Специальная физическая подготовка	2	6	2	4	2	4	4	2	2
Технико-тактическая подготовка	2	8	10	10	4	8	10	14	8
Приемные испытания. Промежуточная аттестация	2								2
	12	20	16	18	12	16	18	18	14
Соревнования	Согласно спортивному календарю								
Всего 144ч.									

Воспитательная работа (сделать план работы на 2021-2022 уч. Год)

№	Название мероприятия	Содержание, краткая характеристика воспитательного мероприятия	Направление деятельности	Сроки и форма проведения
1.	Родительское собрание Индивидуальные консультации Родительское собрание	Первое знакомство с педагогом и деятельностью объединения Работа с родителями в индивидуальном порядке Подведение итогов учебного года	Профорентация Работа с родителями	Сентябрь В течении года Май
2.	Городской турнир по вольной борьбе «Кубок Новичка» Первенство города Иркутска по вольной борьбе до 16 лет Первенство города Иркутска по вольной борьбе до 18 лет Первенство Иркутской области по вольной борьбе до 16 лет Первенство Иркутской области по вольной борьбе до 18 лет	Пропаганда здорового образа жизни среди детей и молодёжи Пропаганда здорового образа жизни среди детей и молодёжи. Выявление сильнейших спортсменов города, отбор на первенство области. Пропаганда здорового образа жизни среди детей и молодёжи. Выявление сильнейших спортсменов города, отбор на первенство области. Пропаганда здорового образа жизни среди детей и молодёжи. Выявление сильнейших спортсменов области, отбор на сибирский федеральный округ. Пропаганда здорового образа жизни среди детей и молодёжи. Выявление сильнейших спортсменов области, отбор на сибирский федеральный округ.	Гражданско - патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание Экологическое воспитание	Сентябрь-октябрь; Соревнования В течении года Соревнования В течении года Соревнования В течении года Соревнования В течении года Соревнования

Список литературы

1. «Вольная борьба для начинающих» Ю.А. Шулика, В.М. Косухин, В.И. Лещенко, В.Д. Новиков, И.Т. Хоменко, 2006г.
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба. Утвержден министерством спорта РФ Приказ от 27.03.2013г. (№145)
3. «Техника вольной борьбы» А.Н. Чеснокова, 2010г.
4. «От игры к спорту» Г.А. Васильков, В.Г. Васильков 2010г.

Приложение №1

Приемно-переводные нормативы обучающихся для всех годов обучения

Сила (6-8 лет)					
Уровень	1	2	3	4	5
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	15	25	35	45	55
Сгибание разгибание рук виса на перекладине	1	2	4	5	8
Приседания	30	40	50	70	90
Быстрота(6-8 лет)					
сгибание разгибание корпуса лежа на спине за 30 сек.	13	17	24	27	30
отбросы ног из положения присед за 30 сек.	15	19	27	30	34
Прыжки в длину за 30 сек.	8	13	18	21	27
Выносливость(6-8 лет)					
вис на перекладине	8 сек.	15 сек.	24 сек.	35 сек.	50 сек.
вис на турнике подбородок выше перекладины уголок 90	3 сек.	10 сек.	15 сек.	25 сек.	35 сек.
упражнение «планка»	20 сек.	35 сек.	50 сек.	1 мин. 20 сек.	1 мин. 40 сек.

Способ оценки:

4-5 уровень – высокий уровень

2-3 уровень – средний уровень

1 уровень – низкий уровень

Протокол

№	Ф.И.	Сила			Быстрота			Выносливость			Средний балл	Итого
		Сгибание разгибание рук в упоре лежа	Сгибание разгибание рук виса на перекладине	Приседания	сгибание разгибание корпуса лежа на спине за 30 сек.	отбросы ног из положения присед за 30 сек.	Прыжки в длину за 30 сек.	вис на перекладине	вис на турнике подбородок выше перекладины уголок 90	упражнение «планка»		