

Кинельское управление Министерства образования и науки Самарской области
структурное подразделение центр дополнительного образования «Гармония»
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 4 п.г.т. Алексеевка
городского округа Кинель Самарской области

Утверждаю:
Директор ГБОУ СОШ № 4
п.г.т. Алексеевка
г.о. Кинель Самарской области
_____ Соболева Т. Н.
«» _____ 2023г.

Программа принята на основании решения
малого педагогического совета
СП ЦДО «Гармония»
ГБОУ СОШ №4 п.г.т Алексеевка
Протокол № 4 от «16» мая 2023 г.

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

ознакомительный уровень-1год, 126 часов
базовый уровень-1 год, 126 часов

Возраст обучающихся: 7-9, 10-18лет
Срок реализации: 2 года

Разработчик:
Быков Сергей Алексеевич,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории
Методист: Крайнова Н.Н.

п.г.т. Алексеевка, 2023г.

1. Оглавление.....	2
2. Пояснительная записка.....	3
<i>Ознакомительный уровень</i>	
3. Учебный план	9
4. Учебно - тематический план Модуль №1	12
5. Содержание учебно-тематического плана модуль №1.....	15
6. Учебно - тематический план Модуль №2.....	20
7. Содержание учебно-тематического плана модуль №2.....	22
8. Учебно - тематический план Модуль №3.....	25
9. Содержание учебно-тематического плана модуль №3.....	28
<i>Базовый уровень</i>	
11. Учебный план.....	30
12. Учебно - тематический план Модуль №1	33
13. Содержание учебно-тематического плана модуль №1.....	36
14. Учебно - тематический план Модуль №2.....	41
15. Содержание учебно-тематического плана модуль №2.....	43
16. Учебно - тематический план Модуль №3.....	46
17. Содержание учебно-тематического плана модуль №3.....	48
18. Обеспечение программы.....	55
19. Список литературы.....	56
6. Приложение «Календарно-тематический план».....	58

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Вольная борьба»(далее- Программа) включает в себя два уровня обучения.

Ознакомительный уровень – 1 год (126 часов), возраст 7-9 лет,

Базовый уровень 1 год (126 часов), возраст 10-18 лет.

Программа направлена на привлечения детей к здоровому образу жизни через физические упражнения, выполняемые в системе начальной подготовки борцов вольного стиля.

Данная программа разработана с учетом интересов конкретной целевой аудитории, обучающихся школьного возраста, и представляет собой набор учебных тем, необходимых детям для общего физического развития и овладения навыками вольной борьбы.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность создания программы обусловлена необходимостью сохранения и укрепления здоровья, формирования навыков ЗОЖ 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.

Программа «Вольная борьба» составлена в соответствии с нормативными основаниями для создания дополнительной общеобразовательной программы:

Нормативные основания для создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- ✓ Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- ✓ Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- ✓ Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- ✓ План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- ✓ Приказ министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
- ✓ Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- ✓ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ✓ Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-

эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

- ✓ Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- ✓ Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- ✓ Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).
- ✓ Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021г. №625н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»

Новизна программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания обучающимся индивидуальной образовательной траектории.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что основе 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. Педагогическая целесообразность программы обеспечивает строгую

последовательность и непрерывность всего процесса подготовки юных борцов, воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении техники и тактики в вольной борьбе, развития физических качеств.

Программа составлена с учётом общедидактических принципов и 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.

Цель программы:

Формирование у обучающихся целостного представления о таком единоборстве как вольная борьба по средствам общеразвивающих, специальных физических упражнений и теоретических занятий.

Задачи программы

Обучающие:

формирование стремления у детей к здоровому образу жизни;

*формирование спортивных навыков;

*формирование навыков выполнения основных стоек и приемов в вольной борьбе;

*выработка навыков

передвижений в различных ситуациях схватки.

Развивающие:

*гармоничное физическое развитие обучающихся, коррекция осанки;

*развитие опорно-двигательного аппарата и физических данных;

*развить умения ориентации в пространстве в различных

положениях;*Воспитательные:*

*воспитание культуры поведения и формирование межличностных

*отношений в коллективе;

*выработка навыков

коллективной спортивной деятельности;

*формирование

способности концентрировать внимание, работать по образцу.

Возраст детей: программа рассчитана на детей 7-9, 10-18 лет.

Сроки реализации: 2 года

Образовательная технология: личностно-ориентированное обучение

Формы обучения: групповая, индивидуальная.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным образовательным маршрутам обязательна на этапе спортивного совершенствования), тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях.

Учебный материал программы представлен в модулях, отражающих тот или иной вид подготовки: теоретическую, физическую, психологическую и соревновательную. Указанные модули программы взаимосвязаны и предполагают воспитание гармонически развитых людей, готовых к трудовой, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности.

Принципы обучения:

В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование специализированных игр и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути программы. В этом случае учебный процесс строится с учетом естественного и постепенного повышения тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья обучающихся, развития у них специфических качеств, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям.

Формы организации деятельности: в объединении «Вольная борьба» проводятся групповые занятия. Обучающиеся поделены на группы по 10-15 человек. Рекомендуемое количество обучающихся в одной группе позволяет, с одной стороны: обеспечить достаточный коммуникативный потенциал занятий, а с другой стороны: повысить эффективность обучения и обеспечить индивидуальный подход к каждому обучающемуся.

Режим занятий регулируется расписанием, возрастными особенностями обучающихся и установленными санитарно-гигиеническими нормами с целью наиболее благоприятного режима труда и отдыха. Продолжительность учебного занятия составляет 40 минут с 10-и минутным перерывом на отдых обучающихся и проветриванием помещения.

Учебная нагрузка распределяется следующим образом:

Количество занятий в неделю	Количество часов на одно занятие	Количество часов в неделю	Количество часов за год
1	3,5	3,5	126

Ожидаемые результаты:

Личностные УУД: дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях; умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные УУД:

Познавательные: научиться проявлять физические способности; развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные: научиться работать в коллективе; проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Регулятивные: понимать задачи, поставленные педагогом; знать технологическую последовательность выполнения работы; правильно оценивать результаты своей деятельности.

Предметные УУД:

Ребёнок должен знать: Технику безопасности на занятиях по вольной борьбе (запрещенные движения). Что на занятия надо приходить вовремя, в чистой спортивной форме, без украшений; Понятие «вольная борьба», правила соревнований. Элементы акробатической подготовки и базовые приемы вольной борьбы.

Ребёнок должен уметь: Технично выполнять элементы вольной борьбы; Чётко выполнять базовые стойки и передвижения; Исправлять ошибки и неточность выполнения двигательного действия; Различать нарушения правил и команды судей.

Критерии и способы определения результатов обучающихся:

Оценка знаний и умений проводится по 10-ти бальной шкале, где каждый балл соответствует определенному уровню:

низкий – от 1 до 3 баллов; средний – от 4 до 7 баллов и высокий – от 8 до 10 баллов.

Практическая подготовка по ОФП и СФП + базовые приемы:

- низкий уровень – движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка;

- средний уровень – двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок;

- высокий уровень – движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок.

Формы подведения итогов:

Форма проведения – сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Этапы контроля: Входной контроль - проводится при наборе.

Текущий контроль - проводится в течение года, возможен на каждом занятии. Итоговый контроль - в конце года обучения проводятся контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке с анализом результатов тестов.

Ознакомительный уровень

Учебный план

	Название модуля	Количество часов
--	-----------------	------------------

№ п/п		Всего	Теория	Практика
1	Общая физическая подготовка. Основные положения и стойки. Простейшие приемы в партере.	42	3	39
2	Специальная физическая подготовка. Простейшие приемы в стойке.	42	3	39
3	Тактико-техническая подготовка борца. Комбинации в вольной борьбе.	42	3	39
Итого:		126	9	117

Модуль 1. Общая физическая подготовка. Основные положения и стойки. Простейшие приемы в партере. (Всего 42 ч.)

Цель модуля: совершенствование физического развития обучающихся и повышение их функциональных возможностей нетрадиционными для школьной практики средствами вольной борьбы.

Задачи:

Обучающие:

- формирование спортивных навыков;
- формирование навыков выполнения основных приемов и стоек в вольной борьбе;
- выработка навыков передвижений в различных ситуациях схватки.

Развивающие:

- развитие умения двигаться в различных стойках;
- гармоничное физическое развитие детей, коррекция осанки;
- развить физические данные.

Воспитывающие:

- воспитание культуры поведения и формирование межличностных отношений в коллективе;
- выработка навыков коллективной спортивной деятельности;
- формирование способности концентрировать внимание, работать по образцу;
- приобщить ребенка к здоровому образу жизни.

Решение этих задач направлено на воспитание гармонично развитой личности.

Ожидаемые результаты:

Личностные УУД:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные УУД:

Познавательные:

- научиться проявлять физические способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные:

- научиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Регулятивные:


- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Предметные УУД:

 Ребёнок должен знать:

- Технику безопасности на занятиях по вольной борьбе (запрещенные движения)

- Что на занятия надо приходить вовремя, в чистой спортивной форме, без украшений;
- Понятие «вольная борьба», правила соревнований.
- Элементы акробатической подготовки и базовые приемы вольной борьбы.

 Ребёнок должен уметь:

- Технично выполнять элементы вольной борьбы;
- Чётко выполнять базовые стойки и передвижения;
- Исправлять ошибки и неточность выполнения двигательного действия;
- Различать нарушения правил и команды судей.

Учебно-тематический план Модуль №1

№	Тема занятия	Кол-во часов			Форма контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Техника безопасности на занятии по вольной борьбе Основные движения головой, руками, ногами и туловищем Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага Обучение основным стойкам и положениям в вольной борьбе.	1	2	3	Самоанализ
2	Обучение упражнениям для шеи Перетягивание одной рукой, стоя боком друг к другу Продолжение обучения основным стойкам и положениям в вольной борьбе. Упражнения для рук и плечевого пояса Перетягивание сидя, ноги врозь,		3	3	Показательное выступление, соревнование

	<p>упираясь ступнями</p> <p>Закрепление основных стоек и положений в вольной борьбе.</p>				
3	<p>Упражнение для туловища</p> <p>Выталкивание с ковра.</p> <p>Совершенствование основных стоек и положений в вольной борьбе.</p> <p>Упражнения для ног</p> <p>Повторение основных стоек.</p> <p>Обучение правильным способам падений.</p>		3	3	Проверка правильности и упражнения.
4	<p>Согласованные движения руками и ногами</p> <p>Выведение из равновесия</p> <p>Продолжение обучения правильным способам падений.</p> <p>Личная и общественная гигиена</p> <p>Одноименные движения рук и ног</p> <p>Обучение захватам рук.</p>	1	2	3	Зачет
5	<p>Физическая культура – важное средство физического развития.</p> <p>Переход из упора присев в упор лежа и обратно</p> <p>Повторение захватов рук.</p> <p>Упражнение с набивным мячом</p> <p>Борьба за площадь ковра в парах</p> <p>Закрепление правильных способов падений.</p>	1	2	3	Проверка правильности и упражнения.
6	<p>Упражнение с гантелями</p> <p>Обучение захватам на коленях.</p> <p>Обучение перевороту скручиванием, захватом руки сбоку и туловища.</p> <p>Игры с элементами перетягивания через черту</p> <p>Перетягивание каната</p>		3	3	Самоанализ

	Закрепление переворота скручиванием захватом руки сбоку и туловища.				
7	Выталкивание из круга Закрепление упражнений для закрепления борцовского моста Совершенствование переворота скручиванием захватом руки сбоку и туловища. Борьба в квадратах Различные движения в положении на мосту		3	3	Проверка правильности и упражнения
8	Ходьба и бег крестным шагом Обучение забеганиям вокруг головы Закрепление захватов на коленях. Прыжки на одной и обеих ногах Имитационные упражнения		3	3	Выполнение упражнения на оценку
9	Игра «Бой петухов» Упражнения с подниманием лежащего или стоящего партнера Совершенствование захватов на коленях. Совершенствование правильных способов падений.		3	3	Проверка правильности и упражнения
10	Выпады и пружинящие приседания. Вставание со стойки на мост. Одновременные движения руками и ногами в различных направлениях.		3	3	Самоанализ
11	Игра в регби на коленях. Обучение сбиванию передней подножкой.		3	3	Самоанализ
12	Различные упражнения на гибкость. Упражнения на самостраховку. Закрепление сбивания передней подножкой.		3	3	Выполнение упражнения на оценку

13	Упражнения с предметами. Падения на спину из разных положений. Совершенствование сбивания передней подножкой.		3	3	Выполнение упражнения на оценку
14	Упражнения с набивным мячом. Кувырки вперед. Обучение перемещений в стойке. Обучение кувырку назад. Закрепление перемещений в стойке.		3	3	Зачет
	Итого	3	39	42	

Содержание учебно-тематического плана Модуль №1

Теория: 3ч.

- 1. Техника безопасности на занятиях по вольной борьбе.**
- 2. Физическая культура - важное средство физического развития.**
- 3. Личная и общественная гигиена.**

Практика: 39 ч.

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения.

Основные движения головой, руками, ногами, туловищем, (типа зарядки, разминки). Упражнения для шеи: наклоны головой вперед, назад, в стороны, повороты, круговые движения без сопротивления, с сопротивлением, в парах.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание пальцев; движения в плечевых, локтевых, и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, повороты, вращения, отведение и приведение); одновременные, попеременные и последовательные маховые, круговые движения; сгибание и разгибание рук в упоре и лежа.

Упражнения для туловища: наклоны туловища вперед, назад, в

стороны; повороты налево, направо (выполнение с большой амплитудой и дополнительными пружинящими движениями); круговые движения туловищем.

Упражнения для ног: движения в голеностопном, коленном, тазобедренном суставах (сгибание, разгибание, вращение) из различных исходных положений (стоя на одной ноге, с опорой на партнера, стену, снаряд, сидя, лежа на спине). Маховые и круговые движения ногой. Приседания, прыжки на двух и на одной ноге. Выпады. Пружинящие приседания в выпаде; смена положения ног прыжком, в выпаде.
Выполнение упражнений на месте, в движении.

Согласованные движения руками, ногами, туловищем. Одновременные движения руками, ногами в различных направлениях и последовательности на координацию; переход из упора присев в упор лежа и обратно, в упор присев, на гибкость и другие.

Упражнения с предметами.

Упражнения с набивным мячом: движения прямыми руками, сгибание и разгибание рук, наклоны, повороты, круговые движения туловищем, удерживая набивной мяч внизу, перед грудью, сверху, за головой, за спиной. Сгибание и разгибание ног с мячом, поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями. В положении сидя, лежа на спине. Передача мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Подбрасывание мяча вверх и его ловля, то же с поворотом кругом. Броски мяча одной рукой (двумя руками), толчком плеча, от груди, из-за головы, снизу, через голову, между ног, на дальность. Броски мяча друг другу одной и двумя руками.

Упражнения с гантелями, гирями: выполнение различных движений руками, туловищем, ногами, удерживая гантели, гири кистями или зажимая их между ступнями. Жим, рывок, толчок, жонглирование гирь.

Подвижные игры.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: перетягивание

через черту, перетягивание в колоннах, шеренгах, выталкивание из круга, тyani в круг, перетягивание каната, «бой петухов», «борьба в квадратах», «кто сильнее?». Игры с бегом на скорость: различные эстафеты, «ворованное знамя», «бейсбол», «русская лапта» и т. д. Игры с прыжками в высоту и длину: «веревочка под ногами», «прыжок за прыжком и т. д. Игры с метанием на дальность и в цель: «снайперы», «лапта» и т. д. Игры подготовительные к спортивным играм: «ловкая подача», «мяч в воздухе», «охотники и утки», «Защита укрепления» и т. д.

Упражнения из других видов спорта.

Гимнастика: ходьба скрестными переменными шагами вперед и назад, приседание, и прыжки на одной и обеих ногах.

Упражнения в висах и упорах (гимнастическая стенка). Смешанные висы: стоя, присев, лежа. Упор. Упор лежа, продольно. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в висе. Угол в висе, упоре.

Легкая атлетика: прыжки в длину с места и с разбега (способом «согнув ноги», «прогнувшись»).

Метания (теннисного мяча) с места с шага и со скачка.

Беговые упражнения.

Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 метров) из различных стартовых положений; бег на средние дистанции (400, 800, 1000, 1500 метров); бег на длинные дистанции, бег по пересеченной местности (кроссы) до 5 км., с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Повторный бег (от 10 до 800 метров). Эстафетный бег.

Акробатика.

Кувырки вперед и назад; кувырки назад с переходом в стойку на руках; кувырок-полет в длину, в высоту, через препятствие; кувырок одна нога в перед; кувырок в сторону; кувырок, скрестив голени; кувырок из стойки на голове, кистях и руках, парный кувырок вперед, то же назад.

Спортивные игры.

Волейбол. Стойка, перемещение по площадке. Верхняя передача мяча в

зонах своей площадки, через стойку, то после приема мяча с подачи. Прием мяча снизу у сетки, от сетки, то же с падением. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку, лицом и спиной к ней. Нижняя и верхняя прямые подачи. Прямой нападающий удар. Одиночное, двойное блокирование и страховка. Расстановка игроков при нападающих и защитных действиях. Двусторонняя игра.

Футбол. Удары по мячу ногой: удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней), носком по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары пяткой (назад). Удары перекидные и резаные. Удары по мячу головой: серединой и боковой частью лба (вниз и верхом) без прыжка и в прыжке с разбега. Остановка мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, грудью, лбом.

Обучение основным положениям и стойкам.

Техника борьбы в партере. Перевороты скручиванием.

1. Переворот скручиванием захватом шеи из-под руки.

ЗАЩИТА: а) отставить дальнюю ногу, развернуться грудью к сопернику, встать в стойку, освободиться от захвата.

б) захватить ближнюю ногу, подтянуть под себя и забегая сбить соперника набок, забрать балл.

2. Переворот скручиванием захватом руки сбоку и туловища снизу. **ЗАЩИТА:** отставить ногу, встать в стойку, освободиться от захвата.

3. Переворот скручиванием захватом шеи и ближней руки из-под плеча (рычаг).

ЗАЩИТА: поднять голову, поджать захваченное плечо, развернуться лицом к сопернику. **КОНТРПРИЕМ:** а) поднять плечи, голову и разворачиваясь к сопернику грудью захватить ноги, туловище

- опрокинуть на спину;

б) двигая плечи и голову по дуге от соперника
растянуть его и закидывая на него ноги забрать бал

Модуль 2 Специальная физическая подготовка. Простейшие приемы в стойке(Всего 42 часа)

Цель модуля: совершенствование физического развития обучающихся и повышение их функциональных возможностей средствами специальной физической подготовки в вольной борьбе.

Задачи:

Обучающие:

- формирование спортивных навыков;
- формирование навыков выполнения простейших приемов в стойке в вольной борьбе;
- выработка навыков передвижений в различных ситуациях схватки.

Развивающие:

- развитие умения двигаться в различных стойках и выполнять приемы;
- гармоничное физическое развитие детей, коррекция осанки;
- развить специальные физические данные.

Воспитывающие:

- воспитание культуры поведения и формирование межличностных отношений в коллективе;
- выработка навыков коллективной спортивной деятельности;
- формирование способности концентрировать внимание, работать по образцу;
- приобщить ребенка к здоровому образу жизни.

Решение этих задач направлено на воспитание гармонично развитой личности.

Учебно-тематический план Модуль №2

№	Тема занятия	Кол-во часов			Форма контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	<p>Закаливание организма.</p> <p>Закрепление кувырка назад.</p> <p>Совершенствование перемещений в стойке.</p> <p>ОРУ для ног с отягощениями.</p> <p>Совершенствование кувырка назад.</p> <p>Обучение проходу в правую ногу голова снаружи.</p>	1	2	3	Проверка правильности упражнения
2	<p>Уход за телом спортсмена.</p> <p>Игра в волейбол.</p> <p>Метание набивного мяча.</p> <p>ОРУ. Прыжки с места и с разбега.</p> <p>Круговые движения на мосту.</p> <p>Закрепление прохода в правую ногу голова снаружи.</p>		3	3	Самоанализ
3	<p>Игра в футбол.</p> <p>Обучение забеганиям на мосту вокруг головы.</p> <p>Совершенствование прохода в правую ногу голова с наружи. Подъем разгибом после кувырка вперед. Закрепление забеганий на мосту. Защита от прохода в ближнюю ногу.</p>		3	3	Выполнение упражнения на оценку
4	<p>Бег на короткие дистанции.</p> <p>Перекаты на мосту.</p> <p>Обучение проходу в левую ногу.</p> <p>Психология ведения схватки.</p> <p>Игра в регби на ногах.</p> <p>Совершенствование забеганий на мосту.</p>		3	3	Проверка правильности упражнения.

5	<p>Стойка на голове.</p> <p>Способы уходов с моста.</p> <p>Закрепление прохода в левую ногу.</p> <p>Рождение и развитие вольной борьбы</p> <p>Закрепление уходов с моста.</p> <p>Совершенствование прохода в левую ногу.</p>	1	2	3	Зачет
6	<p>Выдающиеся спортсмены в вольной борьбе. ОРУ с партнером.</p> <p>Совершенствование уходов с моста.</p> <p>Защита от прохода в левую ногу.</p>	1	2	3	Выполнение упражнения на оценку
7	<p>Обучение длинному кувырку.</p> <p>Отжимания в упоре лежа.</p> <p>Психологическая настройка перед схваткой.</p> <p>Закрепление длинного кувырка.</p> <p>Обучение перевороту скручиванием захватом одной руки сверху и руки из-под плеча.</p>		3	3	Самоанализ
8	<p>ОРУ с набивным мячом.</p> <p>Совершенствование длинного кувырка</p> <p>Закрепление переворота скручиванием захватом одной руки сверху и руки из-под плеча.</p> <p>Главные события в истории вольной борьбы.</p> <p>Упражнения на тренажерах.</p> <p>Борьба за захваты рук.</p>		3	3	Показательное выступление
9	<p>Упражнения с собственным весом</p> <p>Игра в регби на коленях.</p> <p>Совершенствование переворота скручиванием захватом одной руки сверху и руки из-под плеча.</p>		3	3	Проверка правильности упражнения.
10	Упражнения на гибкость.		3	3	Проверка

	Подъем разгибом лежа на спине. Защита от переворота скручиванием захватом одной руки сверху и руки из-под плеча.				правильности упражнения
11	Перевороты с помощью партнера. Обучение комбинациям из изученных приемов в стойке. Психология доминирования в схватке. Учебно-тренировочные схватки. Восстановительные мероприятия.		3	3	Самоанализ
12	Подтягивание на перекладине. Борьба за площадь ковра в парах. Закрепление комбинаций из изученных приемов в стойке. Упражнение на поднятие и перемещение партнера.		3	3	Проверка правильности упражнения.
13	Обучение стойке на руках. Совершенствование комбинаций в стойке из изученных приемов.		3	3	Проверка правильности упражнения.
14	Повторение правил соревнований. Судебная и инструкторская практика. Тактика ведения схватки. Соревновательная подготовка.		3	3	Проверка правильности упражнения.
	Итого	3	39	42	

Содержание учебно-тематического плана Модуль №2

Теория: 3 часа.

1.1. Закаливание организма.

2. Рождение и развитие вольной борьбы.

3. Выдающиеся отечественные спортсмены в вольной борьбе.

Практика: 39 ч.

Специальная физическая подготовка.

Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии одного

шага; перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу; перетягивание, сидя ноги врозь, упираясь ступнями; выталкивание с ковра, сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и руками; выталкивание или вынесение партнера за ковер в стойке; выведение из равновесия без помощи рук, стоя на одной ноге лицом друг к другу; борьба за захват руки, ног, борьба за площадь ковра в парах, за мяч между командами: стоя, на коленях с применением захватов, подножек и т. д., «бой петухов», «бой всадников», перетягивание каната и др.

Упражнения для укрепления борцовского моста

Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы, с различными положениями рук; упражнения в упоре головой в ковер: движения вперед-назад, в сторону, кругообразные; забегание вокруг головы, вставание (падение) на мост, стоя на коленях, с приседа, со стойки, и ухода с моста; перевороты с моста через голову («мятник»), переворот вперед через голову (не касаясь ковра лопатками); движения в упоре головой в ковер под стенкой (находясь спиной к стене, с партнером, удерживающим ноги). Движения на мосту, удерживая набивной мяч, гири, штангу, с партнером, сидящим на бедрах, на груди. Перевороты с моста, забегание вокруг головы, держась за ноги партнера, с преодолением усилий партнера (при дожиме) с различными захватами.

Имитационные упражнения:

Это упражнения, сходные по структуре с элементами техники борьбы (например, имитация движения атакующего при выполнении бросков через спину, прогибом, проходов в ноги, защит, отбрасывание ног). Упражнения с манекеном. Упражнения с партнером. Поднимание лежащего или стоящего манекена или партнера из различных исходных положений и с разнообразными захватами для совершенствования силы групп мышц, необходимых при выполнении изучаемых или излюбленных приемов. Броски манекена через спину, прогибом, мельницей, наклоном без действий и с действиями ногами.

Игра регби.

Игра регби на коленях, на ногах с различными ограничениями, с минимумом ограничений. 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; падение на бок; различные кувырки.

Тема 2. Простейшие приемы в стойке. Переводы в партер (10 ч.)

1. Перевод рывком захватом одноименной руки и туловища.

ЗАЩИТА: а) упереться рукой в грудь, освободить захваченную руку.

б) двигаясь по ходу рывком освободить захваченную руку.

КОНТРПРИЕМ: опережая соперника захватить ноги.

2. Перевод нырком захватом шеи и туловища.

ЗАЩИТА: Захватить голову соперника, отставляя ноги рывком под себя перевести его в партер. КОНТРПРИЕМ: задняя подножка.

Тема 3. Сваливания (9ч.)

Сваливание сбиванием захватом двух предплечий с передней подножкой. ЗАЩИТА: отставить ногу.

ПРОХОДЫ В НОГИ.

1. Проход в ближнюю ногу изнутри с подбивом руки на плече.

ЗАЩИТА: отставить ногу.

2. Проход в две ноги.

ЗАЩИТА: отбросить ноги, развернуть таз, одной рукой отжимать голову, другой взять руку соперника за кисть и сорвать захват, растягивая забежать на балл.

Модуль 3. Тактико-техническая подготовка. Комбинации в вольной борьбе (42 часа)

Цель модуля: совершенствование физического развития обучающихся и повышение их функциональных возможностей средствами тактико-технической подготовки в вольной борьбе.

Задачи:

Обучающие:

- формирование спортивных навыков и умения комбинировать в схватке;
- формирование навыков выполнения основных приемов и комбинаций в вольной борьбе;
- выработка навыков комбинирования в различных ситуациях схватки.

Развивающие:

- развитие умения двигаться в различных стойках;
- гармоничное физическое развитие детей, коррекция осанки;
- развить физические данные необходимые для выполнения различных комбинаций.

Воспитывающие:

- воспитание культуры поведения и формирование межличностных отношений в коллективе;
- выработка навыков коллективной спортивной деятельности;
- формирование способности концентрировать внимание, работать по образцу;
- приобщить ребенка к здоровому образу жизни.

Решение этих задач направлено на воспитание гармонично развитой личности.

Учебно-тематический план Модуль №3

№	Тема занятия	Кол-во часов			Форма контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Формы физической культуры. Игра в баскетбол.	1	2	3	Проверка правильности

	Упражнения на борцовском мосту. Обучение комбинациям из изученных приемов в партере.				упражнения.
2	Уход за телом спортсмена. Упражнения в упоре на голове. Закрепление комбинаций из изученных приемов в партере. Упражнения на развитие координации. Закрепление стойки на руках. Совершенствование комбинаций из изученных приемов в партере.	1	2	3	Зачет
3	Упражнение на развитие скоростно-силовых способностей. Обучение переходу в положение мост из стойки. Обучение сковыванию и борьбе за захват. Упражнения на согласование движений. Закрепление перехода в положение мост из стойки Закрепление сковывания и борьбы за захват.		3	3	Самоанализ
4	Психология схватки. Совершенствование перехода в положение мост из стойки. Обучение маневрированию для подготовки проведения приема. Соревновательная практика.	1	2	3	Выполнение упражнений на оценку
5	Игра в касания. Закрепление забеганий на мосту. Закрепление маневрирования для подготовки проведения приема.		3	3	Зачет
6	Игра в футбол. Забегания на мосту на время. Обучение умению перестроить ход встречи.		3	3	Проверка правильности упражнения

7	Игра с элементами единоборств. Совершенствование маневрирования для подготовки проведения приема		3	3	Проверка правильности упражнения
8	Соревновательная подготовка. Выполнение имитационных упражнений в движении. Совершенствование различных кувырков. Обучение выведению из равновесия.		3	3	Самоанализ
9	Врачебный и медицинский контроль. Упражнение со штангой и на тренажерах. Совершенствование упражнений в упоре головой в ковер. Закрепление выведения из равновесия.		3	3	зачет
10	ОРУ в движении. Игра в регби на коленях. Обучение перевороту захватом шеи из-под руки соперника.		3	3	Проверка правильности упражнения.
11	ОРУ с партнером. Упражнения с подниманием партнера. Закрепление переворота захватом шеи из-под руки соперника.		3	3	зачет
12	Упражнения на гибкость. Совершенствование переворота захватом шеи из-под руки соперника. Воспитание умения использовать психологические слабости соперника.		3	3	Проверка правильности упражнения
13	Игра «Бой всадников» Обучение проходу в две ноги из обоюдного захвата.		3	3	Проверка правильности упражнения

14	Сдача контрольно-переводных нормативов.		3	3	Выполнение упражнения на оценку.
	Итого	3	39	42	

Содержание учебно-тематического плана Модуль №3 (42 часа)

Теория: 3 часа.

1.Формы физической культуры.

2. Уход за телом спортсмена.

3. Психология ведения схватки.

Практика: 39 часа.

Комбинации

1. Переворот скручиванием захватом рук с боку - ЗАЩИТА: выставить дальнюю ногу в упор - а) переворот скручиванием захватом рук и ближнейноги;

2. б) переворот скручиванием захватом рук и дальней ноги изнутри;

3. в) переворот назад.

4. Переворот скручиванием захватом шеи и ближней руки из-под плеча (рычаг) - ЗАЩИТА: поднять голову, поджать захваченное плечо, развернуться лицом к сопернику - не распуская захват опрокинуть соперника на спину.

5. Переворот скручиванием захватом локтей на груди (локотки) - ЗАЩИТА: освободить руки из захвата - перехватиться за ноги и выиграть балл.

Тактика борьбы:

Простейшие способы тактической подготовки для проведения приемов (сковывание, маневрирование, выведение из равновесия).

Изучается одновременно с изучением приемов.

Применение изученных технических и тактических действий

в условиях учебно-тренировочных схваток

Вначале изучают 3 - 4 приема в партере, затем 1 - 2 приема в

стойке.

После усвоения структуры выполнения приемов изучаются защиты и контрприемы, (сложные контрприемы изучаются, когда они освоены как самостоятельные приемы), затем изучаются простые комбинации из приемов одной или различных групп с защитой атакованного.

Приемы занимающиеся изучают с партнерами. Вначале партнер не должен оказывать сопротивление, затем, постепенно увеличивая, доводит его до предела.

Изучение способов тактической подготовки на места и в движении происходит одновременно с освоением данного приема после того, как он изучен с несопротивляющимся партнером. Дальнейшее совершенствование происходит в учебно-тренировочных схватках, схватках по заданию, контрольных схватках.

Изучение способов захвата руки на ключ проводится непосредственно перед обучением переворотов с ключом, а дожимы и уходы с моста в процессе совершенствования приемов после соответствующей подготовки мышц шеи. Исходное положение и захват при дожимах определяется конечным положением используемого приема. Дальнейшее совершенствование и изучение приемов, защит, контрприемов надо проводить с учетом возможной связи их в комбинации.

Необходимо обучать занимающихся проводить приемы в обе стороны.

Каждому занимающемуся в младших группах необходимо овладеть в совершенстве 5 - 6 приемами в партере и таким же количеством в стойке, в старших группах 3 - 4 комбинации в стойке и партере.

«Следует учитывать, что для освоения комбинационного стиля требуется 3 - 4 года...». Учебно-тренировочные занятия проводятся в

форме урока, состоящего из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Необходимо обучать занимающихся проводить приемы в обе стороны.

Каждому занимающемуся в младших группах необходимо овладеть в совершенстве 5 - 6 приемами в партере и таким же количеством в стойке, в старших группах 3 - 4 комбинации в стойке и партере.

План подготовки

Составление конкретного плана тренером исходя из комплекса особенностей: вид спорта, возраст и мастерство спортсменов, их индивидуальные особенности.

Воспитание морально - волевых качеств у борцов

Тренировка таких качеств, как настойчивость, смелость, выдержка, решительность, самостоятельность, инициативность. Высокое развитие этих качеств определяет силу воли.

Базовый уровень.

Учебный план

№ п/п	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Общая физическая подготовка. Основные приемы вольной борьбы. Техника борьбы в партере.	42	3	39
2	Специальная физическая подготовка. Техника борьбы в стойке.	42	3	39

3	Тактико-техническая подготовка борца. Комбинации в вольной борьбе.	42	3	39
Итого:		126	9	117

Модуль 1. Общая физическая подготовка. Основные приемы вольной борьбы. Техника борьбы в партере (Всего 42 часа)

Цель модуля: совершенствование физического развития обучающихся и повышение их функциональных возможностей средствами общей физической подготовки и обучению технике борьбы в партере в вольной борьбе.

Задачи:

Обучающие:

- формирование спортивных навыков;
- формирование навыков выполнения основных приемов и стоек в вольной борьбе;
- выработка навыков передвижений в различных ситуациях схватки.

Развивающие:

- развитие умения правильно выполнять основные приемы вольной борьбы;
- гармоничное физическое развитие детей, коррекция осанки;
- развить физические данные.

Воспитывающие:

- воспитание культуры поведения и формирование межличностных отношений в коллективе;
- выработка навыков коллективной спортивной деятельности;
- формирование способности концентрировать внимание, работать по образцу;
- приобщить ребенка к здоровому образу жизни.

Решение этих задач направлено на воспитание гармонично развитой личности.

Ожидаемые результаты:

Личностные УУД:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные УУД:

Познавательные:

- научиться проявлять физические способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные:

- научиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.


Регулятивные:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Предметные УУД:

 *Ребёнок должен знать:*

- Технику безопасности на занятиях по вольной борьбе (запрещенные движения)
- Что на занятия надо приходить вовремя, в чистой спортивной форме, без украшений;
- Понятие техника и тактика вольной борьбы, правила соревнований.
- Элементы акробатической подготовки и основные приемы вольной борьбы.

 *Ребёнок должен уметь:*

- Технично выполнять элементы вольной борьбы;

- Чётко выполнять основные приемы вольной борьбы;
- Исправлять ошибки и неточность выполнения двигательного действия;
- Различать нарушения правил и команды судей.

Учебно-тематический план Модуль №1

№	Тема занятия	Кол-во часов			Форма контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Техника безопасности на занятии по вольной борьбе Специальные движения головой, руками, ногами и туловищем Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага. Обучение перевороту скручиванием захватом руки сбоку и ближнего бедра.	1	2	3	Самоанализ
2	Обучение упражнениям для шеи Перетягивание одной рукой, стоя боком друг к другу. Упражнения для рук и плечевого пояса Перетягивание сидя, ноги врозь, упираясь ступнями Закрепление переворота скручиванием захватом руки сбоку и ближнего бедра.		3	3	Показательное выступление, соревнование
3	Упражнение для туловища Выталкивание с ковра. Совершенствование переворота скручиванием захватом руки сбоку и ближнего бедра. Упражнения для ног Повторение основных стоек. Обучение перевороту скручиванием		3	3	Проверка правильности упражнения.

	захватом дальней руки сверху и туловища снизу (Фадзаева).				
4	Согласованные движения руками и ногами. Выведение из равновесия Продолжение обучения перевороту скручиванием хватом дальней руки сверху и туловища снизу (Фадзаева). Личная и общественная гигиена Одноименные движения рук и ног Обучение захватам рук.	1	2	3	Зачет
5	Физическая культура – важное средство физического развития. Переход из упора присев в упор лежа и обратно. Повторение захватов рук. Упражнение с набивным мячом Борьба за площадь ковра в парах Совершенствование перевороту скручиванием хватом дальней руки сверху и туловища снизу (Фадзаева).	1	2	3	Проверка правильности упражнения.
6	Упражнение с гантелями Обучение захватам на коленях. Обучение перевороту накатом одной руки и туловища. Игры с элементами перетягивания через черту Перетягивание каната Закрепление переворота накатом хватом одной руки и туловища.		3	3	Самоанализ
7	Выталкивание из круга Закрепление упражнений для закрепления борцовского моста		3	3	Проверка правильности упражнения

8	<p>Совершенствование переворота накатом захватом одной руки и туловища.</p> <p>Борьба в квадратах</p> <p>Различные движения в положении на мосту</p>		3	3	Проверка правильности упражнения
9	<p>Ходьба и бег крестным шагом</p> <p>Повторение забеганиям вокруг головы. Закрепление захватов на коленях.</p> <p>Прыжки на одной и обеих ногах</p> <p>Имитационные упражнения</p>		3	3	Выполнение упражнения на оценку
10	<p>Упражнения с подниманием лежащего или стоящего партнера</p> <p>Совершенствование захватов на коленях. Совершенствование переворота накатом захватом одной руки и туловища</p>		3	3	Проверка правильности упражнения
11	<p>Выпады и пружинящие приседания.</p> <p>Вставание со стойки на мост.</p> <p>Одновременные движения руками и ногами в различных направлениях.</p>		3	3	Самоанализ
12	<p>Игра в регби на коленях.</p> <p>Обучение перевороту накатом с захватом туловища двумя руками.</p>		3	3	Самоанализ
13	<p>Различные упражнения на гибкость.</p> <p>Упражнения на самостраховку.</p> <p>Закрепление переворота накатом с захватом туловища двумя руками.</p> <p>Упражнения с предметами.</p> <p>Падения на спину из разных положений.</p>		3	3	Выполнение упражнения на оценку
14	<p>Упражнения с набивным мячом.</p> <p>Кувырки вперед. Повторение</p>				

	перемещений в стойке. Обучение кувырку назад. Закрепление перемещений в стойке. Совершенствование переворота накатом с захватом туловища двумя руками.		3	3	Зачет
	Итого	3	39	42	

Содержание учебно-тематического плана Модуль №1 (Всего 42)

Теория: 3ч.

- 4. Техника безопасности на занятиях по вольной борьбе.**
- 5. Физическая культура - важное средство физического развития.**
- 6. Личная и общественная гигиена.**

Практика: 39 ч.

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения.

Основные движения головой, руками, ногами, туловищем, (типа зарядки, разминки). Упражнения для шеи: наклоны головой вперед, назад, в стороны, повороты, круговые движения без сопротивления, с сопротивлением, в парах.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание пальцев; движения в плечевых, локтевых, и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, повороты, вращения, отведение и приведение); одновременные, попеременные и последовательные маховые, круговые движения; сгибание и разгибание рук в упоре и лежа.

Упражнения для туловища: наклоны туловища вперед, назад, в стороны; повороты налево, направо (выполнение с большой амплитудой и дополнительными пружинящими движениями); круговые движения туловищем.

Упражнения для ног: движения в голеностопном, коленном, тазобедренном суставах (сгибание, разгибание, вращение) из различных исходных

положений (стоя на одной ноге, с опорой на партнера, стену, снаряд, сидя, лежа на спине). Маховые и круговые движения ногой. Приседания, прыжки на двух и на одной ноге. Выпады. Пружинящие приседания в выпаде; смена положения ног прыжком, в выпаде. Выполнение упражнений на месте, в движении.

Согласованные движения руками, ногами, туловищем. Одновременные движения руками, ногами в различных направлениях и последовательности на координацию; переход из упора присев в упор лежа и обратно, в упор присев, на гибкость и другие.

Упражнения с предметами.

Упражнения с набивным мячом: движения прямыми руками, сгибание и разгибание рук, наклоны, повороты, круговые движения туловищем, удерживая набивной мяч внизу, перед грудью, вверху, за головой, за спиной. Сгибание и разгибание ног с мячом, поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями. В положении сидя, лежа на спине. Передача мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Подбрасывание мяча вверх и его ловля, то же с поворотом кругом. Броски мяча одной рукой (двумя руками), толчком плеча, от груди, из-за головы, снизу, через голову, между ног, на дальность. Броски мяча друг другу одной и двумя руками.

Упражнения с гантелями, гирями: выполнение различных движений руками, туловищем, ногами, удерживая гантели, гири кистями или зажимая их между ступнями. Жим, рывок, толчок, жонглирование гирь.

Подвижные игры.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: перетягивание через черту, перетягивание в колоннах, шеренгах, выталкивание из круга, тяни в круг, перетягивание каната, «бой петухов», «борьба в квадратах», «кто сильнее?». Игры с бегом на скорость: различные эстафеты, «ворованное знамя», «бейсбол», «русская лапта» и т. д. Игры с прыжками в высоту и длину: «веревочка под ногами», «прыжок за прыжком и т. д. Игры с

метанием на дальность и в цель: «снайперы», «лапта» и т. д.

Упражнения из других видов спорта.

Гимнастика: ходьба скрестными переменными шагами вперед и назад, приседание, и прыжки на одной и обеих ногах.

Упражнения в висах и упорах (гимнастическая стенка). Смешанные висы: стоя, присев, лежа. Упор. Упор лежа, продольно. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в вися. Угол в вися, упоре.

Легкая атлетика: прыжки в длину с места и с разбега (способом «согнув ноги», «прогнувшись»).

Метания (теннисного мяча) с места с шага и со скачка.

Беговые упражнения.

Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 метров) из различных стартовых положений; бег на средние дистанции (400, 800, 1000, 1500 метров); бег на длинные дистанции, бег по пересеченной местности (кроссы) до 5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Походы, марш-броски до 6 км. Повторный бег (от 10 до 800 метров).

Эстафетный бег.

Акробатика.

Кувырки вперед и назад; кувырки назад с переходом в стойку на руках; кувырок-полет в длину, в высоту, через препятствие; кувырок одна нога вперед; кувырок в сторону; кувырок, скрестив голени; кувырок из стойки на голове, кистях и руках, парный кувырок вперед, то же назад. Подъем разгибом из положения лежа на спине, кувырок вперед и подъем разгибом, стойка на голове и руках, на руках. Сальто вперед и назад. Перевороты через спину, руку партнера, с помощью партнера.

Спортивные игры.

Волейбол. Стойка, перемещение по площадке. Верхняя передача мяча в зонах своей площадки, через стойку, то после приема мяча с подачи. Прием мяча снизу у сетки, от сетки, то же с падением. Отбивание мяча

снизу двумя руками через сетку, лицом и спиной к ней. Нижняя и верхняя прямые подачи. Прямой нападающий удар. Одиночное, двойное блокирование и страховка. Расстановка игроков при нападающих и защитных действиях. Двусторонняя игра.

Футбол. Удары по мячу ногой: удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней), носком по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары пяткой (назад). Удары перекидные и резаные. Удары по мячу головой: серединой и боковой частью лба (вниз и верхом) без прыжка и в прыжке с разбега. Остановка мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, грудью, лбом. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, откидка мяча. Отбор мяча при единоборстве с противником; перехват мяча. Ложные движения (финты). Свободный, угловой, штрафной.

Техника борьбы в партере. Перевороты скручиванием.

Перевороты скручиванием.

1. Переворот скручиванием захватом рук сбоку и ближнего бедра.

ЗАЩИТА: выставить ногу и встать в стойку.

2. Переворот скручиванием захватом дальней руки сверху и туловища снизу (Фадзаев).

ЗАЩИТА: вытягивая руку вперед не дать захватить руку.

КОНТРПРИЕМ: зажать руку под плечо, по дуге потянуть за собой и сбить под себя, зашагнуть ногой и забрать балл.

Перевороты накатом.

1. Переворот накатом, захватом одной руки и туловища.

ЗАЩИТА: выставить ногу и встать в стойку.

3. Переворот накатом, захватом туловища двумя руками.

ЗАЩИТА: выставить руки и ноги в стороны.

КОНТРПРИЕМ: зажать руку под плечо, по дуге потянуть за собой и сбить под себя, зашагнуть ногой и забрать два бала.

Модуль 2. Специальная физическая подготовка. Техника борьбы в стойке (Всего 42 часа)

Цель модуля: совершенствование физического развития обучающихся и повышение их функциональных возможностей средствами специальной физической подготовки и обучения технике борьбы в стойке в вольной борьбе.

Задачи:

Обучающие:

- формирование спортивных навыков;
- формирование навыков выполнения основных приемов в стойке в вольной борьбе;
- выработка навыков передвижений в различных ситуациях схватки.

Развивающие:

- развитие умения двигаться в различных стойках и выполнять приемы;
- гармоничное физическое развитие детей, коррекция осанки;
- развить специальные физические данные.

Воспитывающие:

- воспитание культуры поведения и формирование межличностных отношений в коллективе;
- выработка навыков коллективной спортивной деятельности;
- формирование способности концентрировать внимание, работать по образцу;
- развивать стремление к здоровому образу жизни.

Решение этих задач направлено на воспитание гармонично развитой личности.

Учебно-тематический план Модуль № 2

№	Тема занятия	Кол-во часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
					я/

					аттестаци
1	<p>Закаливание организма.</p> <p>Закрепление кувырка назад.</p> <p>Совершенствование перемещений в стойке.</p> <p>ОРУ для ног с отягощениями.</p> <p>Совершенствование кувырка назад.</p> <p>Обучение проходу в ближнюю ногу голова снаружи.</p>	1	2	3	Проверка правильности упражнения
2	<p>Уход за телом спортсмена.</p> <p>Игра в волейбол.</p> <p>Метание набивного мяча.</p> <p>ОРУ. Прыжки с места и с разбега.</p> <p>Круговые движения на мосту.</p> <p>Закрепление прохода в ближнюю ногу голова снаружи.</p>		3	3	Самоанализ
3	<p>Игра в футбол.</p> <p>Обучение забеганиям на мосту вокруг головы. Совершенствование прохода в ближнюю ногу голова с наружи.</p> <p>Подъем разгибом после кувырка вперед. Закрепление забеганий на мосту. Защита от прохода в ближнюю ногу.</p>		3	3	Выполнение упражнения на оценку
4	<p>Бег на короткие дистанции.</p> <p>Перекаты на мосту. Обучение проходу в ближнюю ногу и переход на вторую ногу. Психология ведения схватки.</p> <p>Игра в регби на ногах.</p> <p>Совершенствование забеганий на мосту.</p>		3	3	Проверка правильности упражнения.
5	<p>Стойка на голове.</p> <p>Способы уходов с моста.</p> <p>Закрепление прохода в ближнюю ногу</p>	1	2	3	Зачет

	<p>и переход на вторую ногу.</p> <p>Рождение и развитие вольной борьбы</p> <p>Закрепление уходов с моста.</p> <p>Совершенствование прохода в ближнюю ногу и переход на вторую ногу.</p>				
6	<p>Выдающиеся спортсмены в вольной борьбе. ОРУ с партнером.</p> <p>Совершенствование уходов с моста.</p> <p>Защита от прохода в левую ногу.</p>	1	2	3	Выполнение упражнения на оценку
7	<p>Обучение длинному кувырку.</p> <p>Отжимания в упоре лежа.</p> <p>Психологическая настройка перед схваткой.</p> <p>Закрепление длинного кувырка.</p> <p>Обучение броску подворотом, захватом руки и ноги (Мельница)</p>		3	3	Самоанализ
8	<p>ОРУ с набивным мячом.</p> <p>Совершенствование длинного кувырка</p> <p>Закрепление броска подворотом, захватом руки и ноги (Мельница)</p> <p>Главные события в истории вольной борьбы.</p> <p>Упражнения на тренажерах.</p> <p>Борьба за захваты рук.</p>		3	3	Показательное выступление
9	<p>Упражнения с собственным весом</p> <p>Игра в регби на коленях.</p> <p>Совершенствование броску подворотом, захватом руки и ноги (Мельница)</p>		3	3	Проверка правильности упражнения.
10	<p>Упражнения на гибкость.</p> <p>Подъем разгибом лежа на спине.</p>		3	3	Проверка правильн

	Защита от броска подворотом, захватом руки и ноги (Мельница)				ости упражнения.
11	Перевороты с помощью партнера. Обучение броску подворотом, захватом руки и шеи. Психология доминирования в схватке. Учебно-тренировочные схватки. Восстановительные мероприятия.		3	3	Самоанализ
12	Подтягивание на перекладине. Борьба за площадь ковра в парах. Закрепление броска подворотом, захватом руки и шеи.		3	3	Проверка правильности упражнения.
13	Упражнение на поднимание и перемещение партнера. Обучение стойке на руках. Совершенствование броска подворотом, захватом руки и шеи		3	3	Проверка правильности упражнения.
14	Обучение проходу в две ноги. Судебная и инструкторская практика. Тактика ведения схватки. Соревновательная подготовка.		3	3	Проверка правильности упражнения.
	Итого	3	39	42	

Содержание учебно-тематического плана Модуль №2 (Всего 42 часа)

Теория: 3 часа.

1. Закаливание организма.

2. Рождение и развитие вольной борьбы.

3. Выдающиеся отечественные спортсмены в вольной борьбе.

Практика: 39 ч.

Специальная физическая подготовка.

Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага; перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу; перетягивание, сидя ноги врозь, упираясь ступнями; выталкивание с ковра, сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и руками; выталкивание или вынесение партнера за ковер в стойке; выведение из равновесия без помощи рук, стоя на одной ноге лицом друг к другу; борьба за захват руки, ног, борьба за площадь ковра в парах, за мяч между командами: стоя, на коленях с применением захватов, подножек и т. д., «бой петухов», «бой всадников», перетягивание каната и др.

Упражнения для укрепления борцовского моста

Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы, с различными положениями рук; упражнения в упоре головой в ковер: движения вперед-назад, в сторону, кругообразные; забегание вокруг головы, вставание (падение) на мост, стоя на коленях, с приседа, со стойки, и ухода с моста; перевороты с моста через голову («мятник»), переворот вперед через голову (не касаясь ковра лопатками); движения в упоре головой в ковер под стенкой (находясь спиной к стене, с партнером, удерживающим ноги). Движения на мосту, удерживая набивной мяч, гири, штангу, с партнером, сидящим на бедрах, на груди. Перевороты с моста, забегание вокруг головы, держась за ноги партнера, с преодолением усилий партнера (при дожиме) с различными захватами.

Имитационные упражнения:

Это упражнения, сходные по структуре с элементами техники борьбы (например, имитация движения атакующего при выполнении бросков через спину, прогибом, проходов в ноги, защит, отбрасывание ног). Упражнения с манекеном. Упражнения с партнером. Поднимание лежащего или стоящего манекена или партнера из различных исходных положений и с разнообразными захватами для совершенствования силы групп мышц, необходимых при выполнении изучаемых или излюбленных приемов. Броски манекена через спину, прогибом, мельницей, наклоном без

действий и с действиями ногами.

Игра регби.

Игра регби на коленях, на ногах с различными ограничениями, с минимумом ограничений. 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; падение на бок; различные кувырки.

Тема 2. Техника борьбы в стойке.

1. Бросок поворотом захватом руки и ноги.

Защита: а) распрямляясь вытащить руку из захвата; б) отбросить ноги.

Контрприем: выпрямиться, захваченной рукой сбить соперника на спину.

Модуль 3. Тактико-техническая подготовка. Комбинации в вольной борьбе (42 часа)

Цель модуля: совершенствование физического развития обучающихся и повышение их функциональных возможностей средствами тактико-технической подготовки в вольной борьбе.

Задачи:

Обучающие:

- формирование спортивных навыков и умения комбинировать в схватке;
- формирование навыков выполнения основных приемов и комбинаций в вольной борьбе;
- выработка навыков комбинирования в различных ситуациях схватки.

Развивающие:

- развитие умения двигаться в различных стойках;
- гармоничное физическое развитие детей, коррекция осанки;

- развить физические данные необходимые для выполнения различных комбинаций .

Воспитывающие:

- воспитание культуры поведения и формирование межличностных отношений в коллективе;

- выработка навыков коллективной спортивной деятельности;

- формирование способности концентрировать внимание, работать по образцу;

- приобщить ребенка к здоровому образу жизни.

Решение этих задач направлено на воспитание гармонично развитой личности.

Учебно-тематический план Модуль №3

№	Тема занятия	Кол-во часов			Форма контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Формы физической культуры. Игра в баскетбол. Упражнения на борцовском мосту. Обучение комбинациям из изученных приемов в партере.	1	2	3	Проверка правильности и упражнения.
2	Уход за телом спортсмена. Упражнения в упоре на голове. Закрепление комбинаций из изученных приемов в партере. Упражнения на развитие координации. Закрепление стойки на руках. Совершенствование комбинаций из изученных приемов в партере.	1	2	3	Зачет
3	Упражнение на развитие скоростно-силовых способностей. Обучение переходу в положение мост из стойки.		3	3	Самоанализ

	Обучение сковыванию и борьбе за захват. Упражнения на согласование движений. Закрепление перехода в положение мост из стойки Закрепление сковывания и борьбы за захват.				
4	Психология схватки. Совершенствование перехода в положение мост из стойки. Обучение маневрированию для подготовки проведения приема. Соревновательная практика.	1	2	3	Выполнение упражнений на оценку
5	Игра в касания. Закрепление забеганий на мосту. Закрепление маневрирования для подготовки проведения приема.		3	3	Зачет
6	Игра в футбол. Забегания на мосту на время. Обучение умению перестроить ход встречи. Игра с элементами единоборств. Совершенствование маневрирования для подготовки проведения приема		3	3	Проверка правильности и упражнения
7	Соревновательная подготовка. Выполнение имитационных упражнений в движении. Совершенствование различных кувырков. Обучение выведению из равновесия.		3	3	Самоанализ
8	Совершенствование различных кувырков. Обучение выведению из равновесия.		3	3	Самоанализ
9	Врачебный и медицинский контроль. Упражнение со штангой и на тренажерах.		3	3	зачет

	Совершенствование упражнений в упоре головой в ковер. Закрепление выведения из равновесия.				
10	ОРУ в движении. Игра в регби на коленях. Обучение перевороту захватом шеи из-под руки соперника.		3	3	Проверка правильности и упражнения.
11	ОРУ с партнером. Упражнения с подниманием партнера. Закрепление переворота захватом шеи из-под руки соперника.		3	3	зачет
12	Упражнения на гибкость. Совершенствование переворота захватом шеи из-под руки соперника. Воспитание умения использовать психологические слабости соперника.		3	3	Проверка правильности и упражнения
13	Игра «Бой всадников» Обучение проходу в две ноги из обоюдного захвата.		3	3	Проверка правильности и упражнения
14	Сдача контрольно-переводных нормативов.		3	3	Выполнение упражнения на оценку.
	Итого	3	39	42	

Содержание учебно-тематического плана Модуль №3 (42 часа)

Теория: 3 часа.

1.Формы физической культуры.

2. Уход за телом спортсмена.

3. Психология ведения схватки.

Практика: 39 часов.

КОМБИНАЦИИ.

Переворот скручиванием захватом рук сбоку - ЗАЩИТА: выставить дальнюю ногу в упор - ближнюю руку перенести наверх, захватить соперника на «кольцо», провести переворот перекатом захватом шеи и дальнего бедра.

Бросок поворотом захватом руки и ноги - распрямляясь вытащить руку из захвата - захватить и Переворот накатом захватом одной руки и туловища - ЗАЩИТА: выставить дальнюю ногу в упор - ближнюю руку перенести наверх, захватить соперника на «кольцо», провести переворот перекатом захватом шеи и дальнего бедра.

Бросок подворотом захватом руки и шеи - распрямляясь вытащить руку из захвата - захватить ногу и перевести в партер.

Переворот скручиванием захватом рук с боку - ЗАЩИТА: выставить дальнюю ногу в упор - а) переворот скручиванием захватом рук и ближнейноги;
б) переворот скручиванием захватом рук и дальней ноги изнутри;
в) переворот назад.

Переворот скручиванием захватом шеи и ближней руки из-под плеча (рычаг) - ЗАЩИТА: поднять голову, поджать захваченное плечо, развернуться лицом к сопернику - не распуская хват опрокинуть соперника на спину.

Переворот скручиванием захватом локтей на груди (локотки) - **Защита:** освободить руки из захвата - перехватиться за ноги и выиграть балл.

Тактика борьбы:

Простейшие способы тактической подготовки для проведения приемов (сковывание, маневрирование, выведение из равновесия). Изучается одновременно с изучением приемов.

Применение изученных технических и тактических действий в условиях учебно-тренировочных схваток

Вначале изучают 3 - 4 приема в партере, затем 1 - 2 приема в стойке.

После усвоения структуры выполнения приемов изучаются защиты и контрприемы, (сложные контрприемы изучаются, когда они освоены как самостоятельные приемы), затем изучаются простые комбинации из приемов одной или различных групп с защитой атакованного.

Приемы занимающиеся изучают с партнерами. Вначале партнер не должен оказывать сопротивление, затем, постепенно увеличивая, доводит его до предела.

Изучение способов тактической подготовки на места и в движении происходит одновременно с освоением данного приема после того, как он изучен с несопротивляющимся партнером. Дальнейшее совершенствование происходит в учебно-тренировочных схватках, схватках по заданию, контрольных схватках.

Изучение способов захвата руки на ключ проводится непосредственно перед обучением переворотов с ключом, а дожимы и уходы с моста в процессе совершенствования приемов после соответствующей подготовки мышц шеи. Исходное положение и захват при дожимах определяется конечным положением используемого приема. Дальнейшее совершенствование и изучение приемов, защит, контрприемов надо проводить с учетом возможной связи их в комбинации.

Необходимо обучать занимающихся проводить приемы в обе стороны.

Каждому занимающемуся в младших группах необходимо овладеть в совершенстве 5 - 6 приемами в партере и таким же количеством в стойке, в старших группах 3 - 4 комбинации в стойке и

партере.

«Следует учитывать, что для освоения комбинационного стиля требуется 3 - 4 года...». Учебно-тренировочные занятия проводятся в форме урока, состоящего из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Необходимо обучать занимающихся проводить приемы в обе стороны.

Каждому занимающемуся в младших группах необходимо овладеть в совершенстве 5 - 6 приемами в партере и таким же количеством в стойке, в старших группах 3 - 4 комбинации в стойке и

План подготовки

Составление конкретного плана тренером исходя из комплекса особенностей: вид спорта, возраст и мастерство спортсменов, их индивидуальные особенности.

Воспитание морально - волевых качеств у борцов

Тренировка таких качеств, как настойчивость, смелость, выдержка, решительность, самостоятельность, инициативность. Высокое развитие этих качеств определяет силу воли.

Бросок подворотом захватом руки и шеи.

Защита: а) распрямляясь вытащить руку из захвата; б) отбросить ноги.

КОНТРИПРИЕМ: выпрямиться, захваченной рукой сбить соперника на спину

ПРОХОДЫ В НОГИ.

1. Проход нырком в ближнюю ногу, голова наружу.

Защита: а) рукой захватить плечо, другой руку за кисть, развернуть таз боком к сопернику, прогибаясь сорвать захват.

Защита:

б) отбросить ноги, а руки и таз как в защите «а».

Контриприем: захватить ближнюю

ногу за голеностоп и отжимая голову, забрать балл.

2. Проход нырком в ближнюю ногу головой снаружи и переход на вторую

ногу.

3. **Контрприем:** захватить ближнюю ногу за голеностоп и отжимая голову, забрать балл..

4. **Проход в две ноги.**

5. **Защита:** отбросить ноги, развернуть таз, ближней рукой захватить руку за плечо,

6. Дальней за кисть, сорвать захват с ноги, перевести в партер и забрать балл партере.

Защита: Ближней рукой захватить туловище, дальней прижать руку соперника к ноге, отставляя ногу и растягивая соперника перевести его в партер и забрать баллы.

7. **Проход нырком в ближнюю ногу, голова внутрь.**

Защита: а) рукой захватить плечо, другой руку за кисть, развернуть таз боком к сопернику, прогибаясь сорвать захват.

Защита:

б) отбросить ноги, а руки и таз как в защите «а».

Контрприем: захватить ближнюю ногу за голеностоп и отжимая голову, забрать балл..

8. **Проход в две ноги.**

Защита: отбросить ноги, развернуть таз, ближней рукой захватить руку за плечо,

дальней за кисть, сорвать захват с ноги, перевести в партер и забрать балл партере.

Контрольно-переводные нормативы

№	Наименование упражнения	Результаты выполнени
1	Бег 60-100 м.	11,2
2	Кросс 1. Без учета времени 2. 500 метров	1000
3	Прыжок в длину с места (см)	150
4	Челночный бег 10 раз по 10 метров	32 с.
5	Подтягивание на перекладине	6
6	Сгибание рук в упоре: 1. лежа 2. на брусьях	18
7	Спец. упр. борца. Забегание вокруг головы	3
8	Перевороты с моста	3
9	Броски партнера за 20 сек.	5 через плечи
10	Проведение схватки по правилам, своего уровня подготовки	3
11	Участие в соревнования	первенство

Структура занятий:

Вводная часть (5 - 10 минут). Задачи: Организация группы - построение, разъяснение задач и содержания занятия, подготовка группы к предстоящей работе. Средства: строевые упражнения на месте и в движении, различные виды ходьбы и бега, упражнения на внимание.

Подготовительная часть (15 - 30 минут). Задачи: развитие физических качеств, усиление деятельности дыхательной и сердечно - сосудистой систем, подготовка организма к предстоящей работе. Средства: общеразвивающие упражнения, прикладные упражнения, подвижные игры и эстафеты, упражнения с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи и т. д.), специальные упражнения (упражнения для укрепления борцовского

моста, с чучелом, имитационные упражнения и др.).

Основная часть (70 - 150 минут). Задачи: изучение и совершенствование техники и тактики борьбы, развитие общих и специальных физических качеств, совершенствование волевых качеств борца, повышение его тренированности. Средства: специальные упражнения, имитирующие технические действия борца, упражнения с борцовским манекеном, изучение и совершенствование техники и тактики вольной борьбы с партнером, различные схватки. Заключительная часть (10 - 15 минут). Задачи: постепенным снижением нагрузки привести организм занимающихся в относительно спокойное состояние. Средства: спокойная ходьба, упражнения на расслабление, упражнения на внимание, спокойные игры.

Особенности занятий:

На каждом занятии необходимо проводить тренировку на ковре, удельный вес которой увеличивается с приближением соревнований.

В процессе теоретических и практических занятий занимающиеся приобретают теоретические знания, инструкторские и судейские навыки, необходимые для самостоятельного проведения занятий и судейства соревнований по вольной борьбе.

Для успешного усвоения материала занимающимся даются индивидуальные задания по физической подготовке, совершенствованию техники и вопросам теории.

Инструкторская и судейская практика осуществляется на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях. Тренер дает задание обучить тому или иному упражнению или приему, провести часть урока, поручает на соревнованиях обязанности бокового судьи, арбитра на ковре, помощника секретаря и т.д. Кроме того, на инструкторскую практику выделяются часы, предусмотренные учебным планом. После соревнований проводится разбор и оценка выполнения спортсменами судейской практики.

Оценка результативности обучения:

Обучающимся необходимо периодически участвовать в соревнованиях. Перед каждым соревнованием преподаватель дает установку, а по окончании проводит разбор, оценку выполненных заданий и указывает пути устранения допущенных ошибок.

В конце года проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке, технике, тактике и теоретическим знаниям.

Обеспечение программы

Для реализации данной программы необходимо иметь:

- просторный, хорошо отапливаемый зал с матами, позволяющий разместиться и двигаться всем обучающимся группы;
- специальное напольное покрытие, позволяющее воспитанникам свободно двигаться;
- раздевалки, душ, туалеты.

Список литературы

1. Алиханов. И. И. Техника и тактика вольной борьбы. Издание второе переработанное, дополненное. М.: Физкультура и спорт.,2014.
2. ВОЛЬНАЯ БОРЬБА. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. Якутск, 2015.
3. Дахновский В. С, С. С. Лещенко. Подготовка борцов высокого класса. Издательство «Здоровье», Киев, 2015.(7)-стр. 6, (8)- стр. 7, (9)- стр. 9, (10)-стр. 11, (11)- стр. 11, (12)- стр. 12.
- 4.Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба. Учебное пособие для пединститутов. М. Просвещение,1993.
5. Маркиянов О. А. Соревновательный метод совершенствования технического мастерства юных борцов. Чебоксары. Издательство Чувашского Университета, 2012. (1)-стр. 6, (2)-стр. 8, (3)-стр. 9, (4)-стр. 9, (5)-стр. 10, (6)-стр. 11.
- 6.Медведь А. В., Кочурко Е. И. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы. Минск. «Полымя», 2015.
- 7.Преображенский С. А. Вольная борьба (методическое пособие). Издание третье исправленное. Ордена Трудового Красного Знамени военное издательство министерства обороны СССР, Москва-2019.
- 8.Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. Комитет по физической культуре и спорту при совете министров СССР, главное спортивно-методическое управление. Якутск. 2018.
- 9.Станков А.Г. Индивидуализация подготовки борцов. - М.: Физкультура и спорт ., 2014.
- 10.Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. Под общей редакцией Ю. Ф. Буйнова и Ю.
- 11.Ф. Курамшина. Москва, «Физкультура и спорт», 2021 Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР.

12.Туманян Г. С. Спортивная борьба: отбор и планирование. Москва.
«Физкультура и спорт». 2014.

Календарно-тематический план

Ознакомительный уровень

Модуль 1

Сентябрь

№	Тема занятия	Кол-во часов			Форма контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	<p>Техника безопасности на занятии по вольной борьбе</p> <p>Основные движения головой, руками, ногами и туловищем</p> <p>Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага</p> <p>Обучение основным стойкам и положениям в вольной борьбе.</p>	1	2	3	Самоанализ
2	<p>Обучение упражнениям для шеи</p> <p>Перетягивание одной рукой, стоя боком друг к другу</p> <p>Продолжение обучения основным стойкам и положениям в вольной борьбе.</p> <p>Упражнения для рук и плечевого пояса</p> <p>Перетягивание сидя, ноги врозь, упираясь ступнями</p> <p>Закрепление основных стоек и положений в вольной борьбе.</p>		3	3	Показательное выступление, соревнования

3	<p>Упражнение для туловища Выталкивание с ковра. Совершенствование основных стоек и положений в вольной борьбе.</p> <p>Упражнения для ног Повторение основных стоек. Обучение правильным способам падений.</p>		3	3	Проверка правильности упражнения.
4	<p>Согласованные движения руками и ногами Выведение из равновесия Продолжение обучения правильным способам падений. Личная и общественная гигиена Одноименные движения рук и ног Обучение захватам рук.</p>	1	2	3	Зачет
Октябрь					
1	<p>Физическая культура – важное средство физического развития. Переход из упора присев в упор лежа и обратно Повторение захватов рук. Упражнение с набивным мячом Борьба за площадь ковра в парах Закрепление правильных способов падений.</p>	1	2	3	Проверка правильности упражнения.
2	<p>Упражнение с гантелями Обучение захватам на коленях.</p>				

	<p>Обучение перевороту скручиванием, захватом руки сбоку и туловища.</p> <p>Игры с элементами перетягивания через черту</p> <p>Перетягивание каната</p> <p>Закрепление переворота скручиванием захватом руки сбоку и туловища.</p>		3	3	Самоанализ
3	<p>Выталкивание из круга</p> <p>Закрепление упражнений для закрепления борцовского моста</p> <p>Совершенствование переворота скручиванием захватом руки сбоку и туловища.</p> <p>Борьба в квадратах</p> <p>Различные движения в положении на мосту</p>		3	3	Проверка правильности упражнения
4	<p>Ходьба и бег крестным шагом</p> <p>Обучение забеганиям вокруг головы</p> <p>Закрепление захватов на коленях.</p> <p>Прыжки на одной и обеих ногах</p> <p>Имитационные упражнения</p>		3	3	Выполнение упражнения на оценку
Ноябрь					
1	<p>Игра «Бой петухов»</p> <p>Упражнения с подниманием лежащего или стоящего партнера</p> <p>Совершенствование захватов на коленях. Совершенствование</p>		3	3	Проверка правильности упражнения

	правильных способов падений.				ния
2	Выпады и пружинящие приседания. Вставание со стойки на мост. Одновременные движения руками и ногами в различных направлениях. Игра в регби на коленях. Обучение сбиванию передней подножкой.		3	3	Самоанализ
3	Различные упражнения на гибкость. Упражнения на самостраховку. Закрепление сбивания передней подножкой. Упражнения с предметами. Падения на спину из разных положений. Совершенствование сбивания передней подножкой.		3	3	Выполнение упражнения на оценку
4	Упражнения с набивным мячом. Кувырки вперед. Обучение перемещений в стойке. Обучение кувырке назад. Закрепление перемещений в стойке.		3	3	Зачет

Модуль 2

Декабрь

№	Тема занятия	Кол-во часов			Форма контро
		Теор	Практ	Всег	

		ия	ика	о	ля/ аттеста ции
1	<p>Закаливание организма.</p> <p>Закрепление кувырка назад.</p> <p>Совершенствование перемещений в стойке.</p> <p>ОРУ для ног с отягощениями.</p> <p>Совершенствование кувырка назад. Обучение проходу в правую ногу голова снаружи.</p>	1	2	3	Проверк а правиль ности упражне ния
2	<p>Уход за телом спортсмена.</p> <p>Игра в волейбол.</p> <p>Метание набивного мяча.</p> <p>ОРУ. Прыжки с места и с разбега.</p> <p>Круговые движения на мосту.</p> <p>Закрепление прохода в правую ногу голова снаружи.</p>		3	3	Самоан ализ
3	<p>Игра в футбол.</p> <p>Обучение забеганиям на мосту вокруг головы.</p> <p>Совершенствование прохода в правую ногу голова с наружи.</p> <p>Подъем разгибом после кувырка вперед. Закрепление забеганий на мосту. Защита от прохода в ближнюю ногу.</p>		3	3	Выполн ение упражне ния на оценку
4	<p>Бег на короткие дистанции.</p> <p>Перекаты на мосту.</p> <p>Обучение проходу в левую ногу.</p>		3	3	Проверк а правиль

	<p>Психология ведения схватки.</p> <p>Игра в регби на ногах.</p> <p>Совершенствование забеганий на мосту.</p>				ности упражне ния.
Январь					
1	<p>Стойка на голове.</p> <p>Способы уходов с моста.</p> <p>Закрепление прохода в левую ногу.</p> <p>Рождение и развитие вольной борьбы</p> <p>Закрепление уходов с моста.</p> <p>Совершенствование прохода в левую ногу.</p>	1	2	3	Зачет
2	<p>Выдающиеся спортсмены в вольной борьбе. ОРУ с партнером.</p> <p>Совершенствование уходов с моста. Защита от прохода в левую ногу.</p>	1	2	3	Выполн ение упражне ния на оценку
3	<p>Обучение длинному кувырку.</p> <p>Отжимания в упоре лежа.</p> <p>Психологическая настройка перед схваткой.</p> <p>Закрепление длинного кувырка.</p> <p>Обучение перевороту скручиванием захватом одной руки сверху и руки из- под плеча.</p>		3	3	Самоан ализ
4	<p>ОРУ с набивным мячом.</p> <p>Совершенствование длинного</p>		3	3	Показат

	<p>кувырка Закрепление переворота скручиванием захватом одной руки сверху и руки из под плеча.</p> <p>Главные события в истории вольной борьбы.</p> <p>Упражнения на тренажерах.</p> <p>Борьба за захваты рук.</p>				ель-ное выступление
Февраль					
1	<p>Упражнения с собственным весом</p> <p>Игра в регби на коленях.</p> <p>Совершенствование переворота скручиванием захватом одной руки сверху и руки из- под плеча.</p> <p>Упражнения на гибкость.</p> <p>Подъем разгибом лежа на спине.</p> <p>Защита от переворота скручиванием захватом одной руки сверху и руки из-под плеча.</p>		3	3	Проверка правильности упражнения.
2	<p>Перевороты с помощью партнера.</p> <p>Обучение комбинациям из изученных приемов в стойке.</p> <p>Психология доминирования в схватке. Учебно-тренировочные схватки.</p> <p>Восстановительные мероприятия.</p>		3	3	Самоанализ
3	<p>Подтягивание на перекладине.</p> <p>Борьба за площадь ковра в парах.</p> <p>Закрепление комбинаций из изученных приемов в стойке.</p> <p>Упражнение на поднимание и</p>		3	3	Проверка правильности упражнения

	<p>перемещение партнера.</p> <p>Обучение стойке на руках.</p> <p>Совершенствование комбинаций в стойке из изученных приемов.</p>				ния.
4	<p>Повторение правил соревнований.</p> <p>Судебная и инструкторская практика. Тактика ведения схватки.</p> <p>Соревновательная подготовка.</p>		3	3	<p>Проверк</p> <p>а</p> <p>правиль</p> <p>ности</p> <p>упражне</p> <p>ния.</p>

Модуль 3

Март

№	Тема занятия	Кол-во часов			Форма контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	<p>Формы физической культуры.</p> <p>Игра в баскетбол.</p> <p>Упражнения на борцовском мосту. Обучение комбинациям из изученных приемов в партере.</p>	1	2	3	<p>Проверк</p> <p>а</p> <p>правиль</p> <p>ности</p> <p>упражне</p> <p>ния.</p>
2	<p>Уход за телом спортсмена.</p> <p>Упражнения в упоре на голове.</p> <p>Закрепление комбинаций из изученных приемов в партере.</p> <p>Упражнения на развитие координации. Закрепление стойки на руках.</p>	1	2	3	Зачет

	Совершенствование комбинаций из изученных приемов в партере.				
3	Упражнение на развитие скоростно-силовых способностей. Обучение переходу в положение мост из стойки. Обучение сковыванию и борьбе за захват. Упражнения на согласование движений. Закрепление перехода в положение мост из стойки Закрепление сковывания и борьбы за захват.		3	3	Самоанализ
4	Психология схватки. Совершенствование перехода в положение мост из стойки. Обучение маневрированию для подготовки проведения приема. Соревновательная практика.	1	2	3	Выполнение упражнений на оценку
Апрель					
1	Игра в касания. Закрепление забеганий на мосту. Закрепление маневрирования для подготовки проведения приема.		3	3	Зачет
2	Игра в футбол. Забегания на мосту на время. Обучение умению перестроить ход встречи. Игра с элементами единоборств. Совершенствование		3	3	Проверка правильности упражнений

	маневрирования для подготовки проведения приема				ния
3	Соревновательная подготовка. Выполнение имитационных упражнений в движении. Совершенствование различных кувырков. Обучение выведению из равновесия.		3	3	Самоанализ
4	Врачебный и медицинский контроль. Упражнение со штангой и на тренажерах. Совершенствование упражнений в упоре головой в ковер. Закрепление выведения из равновесия.		3	3	зачет
Май					
1	ОРУ в движении. Игра в регби на коленях. Обучение перевороту захватом шеи из-под руки соперника.		3	3	Проверка правильности упражнения.
2	ОРУ с партнером. Упражнения с подниманием партнера. Закрепление переворота захватом шеи из-под руки соперника.		3	3	зачет
3	Упражнения на гибкость.		3	3	

	<p>Совершенствование переворота захватом шеи из-под руки соперника.</p> <p>Воспитание умения использовать психологические слабости соперника. Игра «Бой всадников»</p> <p>Обучение проходу в две ноги из обоюдного захвата.</p>				<p>Проверка правильности упражнения</p>
4	Сдача контрольно-переводных нормативов.		3	3	<p>Выполнение упражнения на оценку.</p>

Календарно-тематический план

Базовый уровень

Модуль 1

Сентябрь

№	Тема занятия	Кол-во часов			Форма контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	<p>Техника безопасности на занятии по вольной борьбе</p> <p>Специальные движения головой, руками, ногами и туловищем</p> <p>Отталкивание руками, стоя</p>	1	2	3	Самоанализ

	<p>друг против друга на расстоянии одного шага.</p> <p>Обучение перевороту скручиванием захватом руки сбоку и ближнего бедра.</p>				
2	<p>Обучение упражнениям для шеи</p> <p>Перетягивание одной рукой, стоя боком друг к другу.</p> <p>Упражнения для рук и плечевого пояса</p> <p>Перетягивание сидя, ноги врозь, упираясь ступнями</p> <p>Закрепление переворота скручиванием захватом руки сбоку и ближнего бедра.</p>		3	3	Показательное выступление, соревнование
3	<p>Упражнение для туловища</p> <p>Выталкивание с ковра.</p> <p>Совершенствование переворота скручиванием захватом руки сбоку и ближнего бедра.</p> <p>Упражнения для ног</p> <p>Повторение основных стоек.</p> <p>Обучение перевороту скручиванием захватом дальней руки сверху и туловища снизу (Фадзаева).</p>		3	3	Проверка правильности упражнения.
4	<p>Согласованные движения руками и ногами. Выведение из равновесия</p>	1	2	3	Зачет

	<p>Продолжение обучения перевороту скручиванием захватом дальней руки сверху и туловища снизу (Фадзаева).</p> <p>Личная и общественная гигиена</p> <p>Одноименные движения рук и ног</p> <p>Обучение захватам рук.</p>				
Октябрь					
1	<p>Физическая культура – важное средство физического развития.</p> <p>Переход из упора присев в упор лежа и обратно.</p> <p>Повторение захватов рук.</p> <p>Упражнение с набивным мячом</p> <p>Борьба за площадь ковра в парах</p> <p>Совершенствование перевороту скручиванием захватом дальней руки сверху и туловища снизу (Фадзаева).</p>	1	2	3	<p>Проверк а правиль- ности упражне- ния.</p>
2	<p>Упражнение с гантелями</p> <p>Обучение захватам на коленях.</p> <p>Обучение перевороту накатом одной руки и туловища.</p> <p>Игры с элементами перетягивания через черту</p> <p>Перетягивание каната</p>		3	3	<p>Самоана -лиз</p>

	Закрепление переворота накатом захватом одной руки и туловища.				
3	Выталкивание из круга Закрепление упражнений для закрепления борцовского моста Совершенствование переворота накатом захватом одной руки и туловища. Борьба в квадратах Различные движения в положении на мосту		3	3	Проверка правильности упражнения
4	Ходьба и бег крестным шагом Повторение забеганиям вокруг головы. Закрепление захватов на коленях. Прыжки на одной и обеих ногах Имитационные упражнения		3	3	Выполнение упражнения на оценку
Ноябрь					
1	Упражнения с подниманием лежащего или стоящего партнера Совершенствование захватов на коленях. Совершенствование переворота накатом захватом одной руки и туловища		3	3	Проверка правильности упражнения
2	Выпады и пружинящие приседания. Вставание со				

	<p>стойки на мост.</p> <p>Одновременные движения руками и ногами в различных направлениях. Игра в регби на коленях.</p> <p>Обучение перевороту накато́м с захватом туловища двумя руками.</p>		3	3	Самоана-лиз
3	<p>Различные упражнения на гибкость. Упражнения на самостраховку.</p> <p>Закрепление переворота накато́м с захватом туловища двумя руками.</p> <p>Упражнения с предметами.</p> <p>Падения на спину из разных положений.</p>		3	3	Выполнение упражнения на оценку
4	<p>Упражнения с набивным мячом. Кувырки вперед.</p> <p>Повторение перемещений в стойке.</p> <p>Обучение кувырку назад.</p> <p>Закрепление перемещений в стойке. Совершенствование переворота накато́м с захватом туловища двумя руками.</p>		3	3	Зачет

Модуль 2

Декабрь

№	Тема занятия	Кол-во часов			Форма контроля/ аттестации
		Теория	Практик а	Всего	
1	<p>Закаливание организма.</p> <p>Закрепление кувырка назад.</p> <p>Совершенствование перемещений в стойке.</p> <p>ОРУ для ног с отягощениями.</p> <p>Совершенствование кувырка назад.</p> <p>Обучение проходу в ближнюю ногу голова снаружи.</p>	1	2	3	Проверка правильности и упражнения
2	<p>Уход за телом спортсмена.</p> <p>Игра в волейбол.</p> <p>Метание набивного мяча.</p> <p>ОРУ. Прыжки с места и с разбега.</p> <p>Круговые движения на мосту.</p> <p>Закрепление прохода в ближнюю ногу голова снаружи.</p>		3	3	Самоанализ
3	<p>Игра в футбол.</p> <p>Обучение забеганиям на мосту вокруг головы. Совершенствование прохода в ближнюю ногу голова с наружи. Подъем разгибом после кувырка вперед. Закрепление забеганий на мосту. Защита от прохода в ближнюю ногу.</p>		3	3	Выполнение упражнения на оценку
4	<p>Бег на короткие дистанции.</p> <p>Перекаты на мосту. Обучение проходу в ближнюю ногу и переход на вторую ногу. Психология ведения схватки. Игра в регби на ногах. Совершенствование забеганий на мосту.</p>		3	3	Проверка правильности и упражнения.
Январь					

1	<p>Стойка на голове.</p> <p>Способы уходов с моста.</p> <p>Закрепление прохода в ближнюю ногу и переход на вторую ногу.</p> <p>Рождение и развитие вольной борьбы</p> <p>Закрепление уходов с моста.</p> <p>Совершенствование прохода в ближнюю ногу и переход на вторую ногу.</p>	1	2	3	Зачет
2	<p>Выдающиеся спортсмены в вольной борьбе. ОРУ с партнером.</p> <p>Совершенствование уходов с моста.</p> <p>Защита от прохода в левую ногу.</p>	1	2	3	Выполнение упражнения на оценку
3	<p>Обучение длинному кувырку.</p> <p>Отжимания в упоре лежа.</p> <p>Психологическая настройка перед схваткой.</p> <p>Закрепление длинного кувырка.</p> <p>Обучение броску подворотом, захватом руки и ноги (Мельница)</p>		3	3	Самоанализ
4	<p>ОРУ с набивным мячом.</p> <p>Совершенствование длинного кувырка</p> <p>Закрепление броска подворотом, захватом руки и ноги (Мельница)</p> <p>Главные события в истории вольной борьбы.</p> <p>Упражнения на тренажерах.</p> <p>Борьба за захваты рук.</p>		3	3	Показательное выступление
Февраль					
1	<p>Упражнения с собственным весом</p> <p>Игра в регби на коленях.</p> <p>Совершенствование броску</p>		3	3	Проверка правильности

	<p>подворотом, захватом руки и ноги (Мельница)</p> <p>Упражнения на гибкость.</p> <p>Подъем разгибом лежа на спине.</p> <p>Защита от броска подворотом, захватом руки и ноги (Мельница) ..</p>				упражнения.
2	<p>Перевороты с помощью партнера.</p> <p>Обучение броску подворотом, захватом руки и шеи.</p> <p>Психология доминирования в схватке. Учебно-тренировочные схватки.</p> <p>Восстановительные мероприятия.</p>		3	3	Самоанализ
3	<p>Подтягивание на перекладине.</p> <p>Борьба за площадь ковра в парах.</p> <p>Закрепление броска подворотом, захватом руки и шеи.</p> <p>Упражнение на поднимание и перемещение партнера.</p> <p>Обучение стойке на руках.</p> <p>Совершенствование броска подворотом, захватом руки и шеи</p>		3	3	Проверка правильности и упражнения.
4	<p>Обучение проходу в две ноги.</p> <p>Судебная и инструкторская практика. Тактика ведения схватки.</p> <p>Соревновательная подготовка.</p>		3	3	Проверка правильности и упражнения.

Модуль 3

Март

№	Тема занятия	Кол-во часов			Форма контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
	Формы физической культуры. Игра	1	2	3	Проверка

	<p>в баскетбол.</p> <p>Упражнения на борцовском мосту.</p> <p>Обучение комбинациям из изученных приемов в партере.</p>				<p>правильност и упражнения.</p>	
	<p>Уход за телом спортсмена.</p> <p>Упражнения в упоре на голове.</p> <p>Закрепление комбинаций из изученных приемов в партере.</p> <p>Упражнения на развитие координации. Закрепление стойки на руках.</p> <p>Совершенствование комбинаций из изученных приемов в партере.</p>	1	2	3	Зачет	
	<p>Упражнение на развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>Обучение переходу в положение мост из стойки.</p> <p>Обучение сковыванию и борьбе за захват. Упражнения на согласование движений.</p> <p>Закрепление перехода в положение мост из стойки</p> <p>Закрепление сковывания и борьбы за захват.</p>		3	3	Самоанализ	
	<p>Психология схватки.</p> <p>Совершенствование перехода в положение мост из стойки.</p> <p>Обучение маневрированию для подготовки проведения приема.</p> <p>Соревновательная практика.</p>	1	2	3	Выполнение упражнений на оценку	
Апрель						
1	<p>Игра в касания.</p> <p>Закрепление забеганий на мосту.</p> <p>Закрепление маневрирования для</p>			3	3	Зачет

	подготовки проведения приема.				
2	Игра в футбол. Забегания на мосту на время. Обучение умению перестроить ход встречи. Игра с элементами единоборств. Совершенствование маневрирования для подготовки проведения приема		3	3	Проверка а правильности упражнения
3	Соревновательная подготовка. Выполнение имитационных упражнений в движении. Совершенствование различных кувырков. Обучение выведению из равновесия.		3	3	Самоанализ
4	Врачебный и медицинский контроль. Упражнение со штангой и на тренажерах. Совершенствование упражнений в упоре головой в ковер. Закрепление выведения из равновесия.		3	3	зачет
Май					
1	ОРУ в движении. Игра в регби на коленях. Обучение перевороту захватом шеи из-под руки соперника.		3	3	Проверка а правильности упражнения.
2	ОРУ с партнером. Упражнения с подниманием партнера. Закрепление переворота захватом шеи из-под руки соперника.		3	3	зачет
3	Упражнения на гибкость. Совершенствование переворота захватом шеи из-под руки соперника.		3	3	Проверка а

	<p>Воспитание умения использовать психологические слабости соперника.</p> <p>Игра «Бой всадников»</p> <p>Обучение проходу в две ноги из обоюдного захвата.</p>				<p>правильности упражнения</p>
4	<p>Сдача контрольно-переводных нормативов.</p>		3	3	<p>Выполнение упражнения на оценку.</p>