Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Районный Центр дополнительного образования»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
От 01.09.2021

Утверждена:
Директор МБУДО «РЦДО»
Бойцова Е.В.
Приказ №010902
01.09.2021 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Вольная борьба»

Возраст детей: 6-14 лет
Срок реализации программы: 1 год
Автор-составитель
педагог дополнительного образования
Кадиев Газияв Гаджиевич

г. Кировск
2021 г.

I.Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа **«Вольная борьба»** разработана на основе следующих документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Письмо Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 01.04.2015 г. № 19-1969/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности»;
- Методические рекомендации для региональных, муниципальных органов управления дополнительным образованиям и организаций дополнительного образования по обеспечению доступности услуг организациями дополнительного образования для детей с различными образовательными потребностями и возможностями (в том числе с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами, одаренными, находящимися в трудной жизненной ситуации);
- Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» национального проекта «Образование», утвержденного президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому планированию и национальным проектам (протокол от 18 марта 2019 года № 3);
- Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226);
- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28).

Направленность программы:

Программа «Вольная борьба» относится к **физкультурно-спортивной направленности.**

Актуальность:

Актуальность 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.

Педагогическая целесообразность

В соответствии со стандартами второго поколения, данная программа направлена на формирование таких **ключевых компетенций** (наращивания потенциала в области физической культуры и спорта), как личностная компетентность, социальная компетентность, познавательная компетентность, предметно-деятельностная компетентность.

Отличительные особенности программы

Отличительные особенности данной программы от уже существующих программ в этой области заключается в том, что по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта «Вольная борьба» могут заниматься дети разного возраста, не зависимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

Цель программы:

Формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

Задачи программы:

Обучающие:

- дать представления о виде спорта «вольная борьба»
- познакомить с последними достижениями в вольной борьбе
- познакомить с выдающимися спортсменами - борцами
- осуществить теоретическую и практическую подготовку учащихся
- дать знания, умения, навыки, компетенции в этом виде спорта

Развивающие:

- развить познавательный интерес к спорту, включить в познавательную деятельность информационные технологии, видеоматериалы по борьбе
- способствовать развитию у учащихся поэтапного освоения вида спорта вольная борьба
- предоставить возможность физического развития, ловкости, смелости, выносливости, аккуратности

Воспитательные:

-сформировать мотивацию принимать участие в соревнованиях различного уровня

- повысить мотивацию учащихся к достижению высоких спортивных результатов
- сформировать у учащихся настойчивость в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата
- сформировать умение поддерживать выступления в команде
- способствовать развитию морально-волевых качеств

Основные дидактические принципы программы: обучения, воспитания, доступность, наглядность, последовательность и систематичность обучения и воспитания, учёт возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Современные образовательные технологии программы:

- технологии проблемного обучения;
- здоровьесберегающих технологий;
- технологии развивающего обучения;

Возраст детей дополнительной общеразвивающей программы «Вольная борьба»: **6-14 лет.**

Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы «Вольная борьба»: 1 год обучения (204 часа в год).

II. Учебно-тематический план дополнительной общеразвивающей программы «Вольная борьба»

№ темы	Название тем	Количество часов			Форма подведения итогов
		Всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Теоретическая подготовка	8	8	-	опрос
2	Общая физическая подготовка	48	2	46	сдача нормативов
3	Техническая подготовка	64	4	60	контрольные испытания
4	Тактическая подготовка	64	4	60	контрольные испытания
5	Участие в соревнованиях. Контрольные испытания.	20	2	18	контрольные испытания
Итого: 204 часа			20	184	

Содержание программы

1 . Вводное занятие. Теоретическая подготовка.

Теория:

Понятие о физической культуре. Физическая культура – одно из средств воспитания, укрепления здоровья и всестороннего развития. Успехи российских спортсменов на крупных международных соревнованиях. Краткий обзор развития спортивной борьбы Зарождение спортивной борьбы на Руси. Отражение ее в исторических летописях и памятниках народного эпоса. Развитие профессиональной борьбы в дореволюционной России. Выдающиеся русские борцы-профессионалы И. Поддубный, И. Заикин, И. Шемякин. Спортивная борьба любителей в России. Место и значение спортивной борьбы в системе физического воспитания. Успехи российских борцов на международной арене. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, повышения работоспособности, достижения высоких спортивных результатов. Гигиенические знания и навыки. Закаливание, режим и питание борца. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, зубами, ногтями, ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви.

2. Общая физическая подготовка .

Теория: Значение ОФП для общего развития. Особенности выполнения физических упражнений на занятии.

Практика:

Спортивные упражнения. Общее понятие о строе и командах. Рапорт. Приветствие. Расчет на месте и в движении. Повороты на месте и в движении. Способы перестроения на месте и в движении. Остановки во время движения строя шагом и бегом. Изменение скорости движения.

Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибание рук в упоре лежа (руки на полу, гимнастической скамейке).

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками). Дополнительные пружинящие наклоны. Круговые движения туловищем. Пригибание лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами. Переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной. Поднимание рук и ног поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами («педалирование»).

Упражнения для ног. В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой, приседание на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки, различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, продвижения прыжками на одной и двух ногах.

Упражнения для рук, туловища и ног. В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами, круговые движения ногами, разноименные движения руками и ногами на координацию, маховые движения с большой амплитудой, упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук, отталкивание обеими руками и одной рукой от стены, пола, земли. Стоя лицом друг к другу и упираясь ладонями попеременной сгибание и разгибание рук (при сопротивлении партнера); наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление комбинации вольных упражнений.

Обще развивающие упражнения с предметами.

Со скакалкой. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и на обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе, с двойным вращением скакалки; бег со скакалкой по прямой и по кругу; эстафеты со скакалками.

С гимнастической палкой. Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку: подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой, с сопротивлением.

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

Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг). Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения, броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, лежа на груди в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед и назад).

Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, подъемы. Кувырки вперед и назад с переходом в стойку на кистях; кувырок – полет в длину (высоту) через препятствие (мешок, чучело, стул, веревочку и др.); кувырок одна нога вперед; кувырок через левое (правое) плечо; кувырок скрестив голени; кувырок из стойки на кистях, из стойки на голове и руках. Переворот боком, переворот вперед. Подъем разгибом из положения лежа на спине. Парные кувырки вперед и назад. Парный переворот назад, сальто вперед с разбега, фляк и др.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (30,60, 100 м с низкого(высокого) старта, бег по пересеченной местности (кроссы) до 3 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Прыжки в длину и высоту с места и разбега (толчком одной и двумя ногами, с поворотами). Метание молота, диска, толкание ядра и различных тяжестей.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, с переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, с элементами спортивных игр комбинированные эстафеты.

Тяжелая атлетика. Упражнения со штангой – рывок, толчок (до 16 лет вес штанги не должен превышать 40-50% веса спортсмена).

Специальная физическая подготовка

Простейшие формы борьбы. Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага: перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу; перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями; перетягивание каната; выталкивание с ковра; борьба за захват руки (рук, ноги, ног), после захвата ноги противником, на коленях, на кушаках, за овладение мячом, «бой всадников», «бой петухов» и др.

Упражнения для укрепления моста. Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы; упражнения для мышц шеи в упоре головой в ковер: движения вперед-назад, в сторону, кругообразные, забегания вокруг головы; упражнения в положении на мосту с партнером; опускание на мост со стойки с помощью партнера и самостоятельно; перевороты с моста через голову; упражнения

на мосту с набивным мячом, гирями, штангой; вставание с моста; уходы с моста (самостоятельно и с помощью партнера) и др.

3. Техническая подготовка.

Теория: Особенности технической подготовки учащегося. Психологическая подготовка. Требование регулярного посещения занятий. Четкое выполнение требований преподавателя. Коллективное выполнение общественно полезного труда. Преодоление трудностей во время изучения упражнений и техники борьбы. Борьба при зрителях. Трудолюбие и честность, бережное отношения к общественной собственности.

Практика:

Техника борьбы в партере. Перевороты скручиванием. 1. Рычагом. Защиты; а) прижать захватываемую руку к туловищу; б) выставить ногу в сторону переворота и, снимая руку с шеи, встать в стойку. Контрприемы: а) переворот за себя за разноименную руку под плечо; б) переворот за себя за одноименное плечо.

2.Захватом рук сбоку. Защита: а) отвести дальнюю руку в сторону; б) выставить дальнюю ногу вперед и, повернувшись грудью к атакующему, встать в стойку; в) поворачиваясь спиной к атакующему, выставить ближнюю ногу в сторону переворота. Контрприема: а) переворот за себя за одноименное плечо; б) переворот за себя за разноименную руку под плечо.

3. За себя захватом рук сбоку: Защита: а) отвести дальнюю руку в сторону; б) контрприемы: переворот за себя за разноименную (одноименную) руку под плечо.

Перевороты забеганием. 1. Захватом шеи из-под плеча. Защита: а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею; б) прижимая плечо к себе, выставить ногу в сторону переворота. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки под плечо (изучается после усвоения одноименного приема в стойке).

2.С ключом и предплечьем на шею. Защиты: а) лечь на бок спиной к атакующему и снять его руку с шеи или упереться рукой в ковер: б) упираясь свободной рукой в ковер, принять положение высокого партнера, отводя плечо захваченной руки в сторону. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки через плечо; в) бросок за запястье.

Перевороты переходом. 1. С ключом и захвато подборка. Защиты: а) не давая себя перевести на живот, упереться свободной рукой в ковер и оставить ногу назад между ногами атакующего; б) лечь на бок со стороны захваченной на ключ руки и выставить другую руку и ногу в сторону переворота. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки через плечо.

2. С ключом и захватом плеча другой руки. Защита: лечь на бок, захваченной рукой на ключ и выставить ногу и руку в сторону переворота. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки через плечо.

Захваты руки на ключ. *1.* Одной рукой сзади. Защита: выставляя руку вперед, оставить ногу назад между ног атакующего. 2**.** Двумя руками сзади. Защита: выставляя соединенные в крючок руки вперед, оставить ногу назад между ног атакующего и сделать движение туловищем в его сторону.

3**.** С упором головой в плечо. Защита: убрать захватываемую руку локтем под себя.4. Толчком противника в сторону. Защита: в момент падения прижать захватываемую руку к своему туловищу. 5. Рывком за плечи. Защита: в момент рывка за плечи выставить руки вперед.

Примерные комбинации приемов:

1. Переворот захватом рук сбоку – защита: выставить дальнюю руку в сторону – переворот рычагом.

2. Переворот захватом руку сбоку – защита: выставить дальнюю ногу вперед и повернуться к атакующему грудью – переворот за себя, захватом руку и шеи.

Техника борьбы в стойке

*Перевод рывком за руку***.** Защита: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок подворотом захватом за руки через плечо; (Изучается после освоения одноименных приемов), в) бросок за запястье.

Переворот нырком-захватом шеи и туловища. Защиты: а) захватить разноименную руку атакующего за плечо; б) перенося руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо: (Изучается после освоения одноименных приемов). б) бросок прогибом за плечо и шею сверху и захватом другого плеча снизу; (Изучается после освоения одноименных приемов). в) бросок за запястье и шею.

Бросок подворотом. 1. Захватом руки (сверху, снизу) и шею. Защита: приседая отклониться назад и захватить свободной рукой руку атакующего на шее или упереться свободной рукой в его поясницу. Контрприемы: а) сбивание за руку и шею; (Изучается после освоения одноименных приемов). б) бросок прогибом с захватом туловища (с рукой); (Изучается после освоения одноименных приемов); в) перевод за туловище (с рукой) сзади. 2. Захватом руки через плечо. Защита: выпрямится и упереться свободной рукой в поясницу атакующего. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой сбоку (Изучается после освоения одноименных приемов).

*Примерная комбинация приемов***:** перевод рывком за руки и защита: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку – перевод рывком за другую руку.

4. Тактическая подготовка.

Теория: Виды тактической подготовки. Изучение тактических предпосылок и простейших способов тактической подготовки параллельно с изучением техники приемов.

Практика:

Перевороты скручиванием. 1. За дальнюю руку сзади-сбоку. Защиты: а) выставить вперед захватываемую руку; б) выставить ногу (разноименную захваченной руке) в сторону переворота и повернуться спиной к атакующему (выседом). Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) переворот за себя захватом одноименной руки за плечо.

2.За разноименное запястье сзади-сбоку. Защита: а) выставить руку вперед; б) освободить захваченную руку предплечьем свободной руки. Контрприемы: бросок за запястье.

3. Захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу. Защита: а) прижать руку к себе; б) выставить ногу в сторону переворота и повернуться грудью к атакующему. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) переворот за себя за одноименное плечо.

Перевороты забеганием. 1. С ключом и захватом предплечья изнутри.. Защита: а) выставить вперед захватываемую руку за предплечье; б) лечь на бок спиной к

атакующему и, упираясь рукой (ногой) в ковер, перейти в высокий партер. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) переворот выседом за руку под плечо.

2.Захватом шеи из-под плеч. Защиты: а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею: б) Прижать плечи к себе, не дать захватить шею; в) прижать плечи к себе, лечь на живот и, поднимая голову, разорвать захват. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) переворот выседом захватом руки под плечо.

*Переворот прогибом с рычагом***.** Защиты: а) не давая захватить шею, прижать захватываемую руку к себе; б) отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему, и прижаться тазом к ковру Контрприемы: накрывание отставлением ноги назад с захватом руки под плечо.

*Переворот накатом***.** Захватом предплечья и туловища сверху. Защита: прижаться тазом к ковру и, поворачиваясь грудью к атакующему,

2. С ключом и захватом плеча другой руки. Защита: лечь на бок, захваченной рукой на ключ и выставить ногу и руку в сторону переворота. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки через плечо.

5.Участие в соревнованиях. Контрольные испытания.

Теория: Правила соревнований по вольной борьбе. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований. Их роль в организации и проведении соревнований.

Практика: Подготовка к соревнованиям.

Умение применять изученную технику к условиям тренировочной схватки. Применение знаний, умений и навыков, необходимых для проведения схватки по правилам. Участие в соревнованиях, контрольные испытания.

III. Организационно – педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы «Вольная борьба»

Форма обучения: очная

Форма организации образовательной деятельности учащихся на занятии

– фронтальная, групповая

Форма обучения: очная.

Формы занятий.

В процессе реализации программы предусмотрены следующие **формы проведения занятий**:

- **аудиторные (**учебное занятие, соревнования);
- **внеаудиторные** (соревнования)

В ходе реализации программы используются различные методы обучения.

- репродуктивный;
- частично-поисковый;

Наполняемость объединения: -15 человек.

Режим занятий:

Продолжительность одного занятия: 45 минут

Перерыв между занятиями: 10 минут

Количество занятий в неделю: 6 (по 2 занятия 3 раза в неделю)

Количество учебных часов в неделю: 6

Количество за учебный год: 204 часа

Средства обучения Перечень оборудования (инструменты, материалы и приспособления

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1.	Ковер борцовский 12х12 м	комплект	1
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
2.	Весы до 200 кг	штук	1
3.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	3
4.	Гири спортивные	комплект	1
5.	Гонг боксерский	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало 2 х 3 м	штук	1
8.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
9.	Кушетка массажная	штук	1
10.	Лонжа ручная	штук	2
11.	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
12.	Маты гимнастические	штук	18
13.	Медицинболы (от 3 до 12 кг)	комплект	2
14.	Мяч баскетбольный		
15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Скакалка гимнастическая	штук	15
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	8
21.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
22.	Урна-плевательница	штук	1
23.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
24.	Эспандер плечевой резиновый	штук	15

IV. Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы «Вольная борьба»

Личностные результаты:

• развитие любознательности и сообразительности;
• развитие целеустремленности, внимательности;
• развитие наглядно-образного мышления и логики;
• повышение мотивации к изучению единоборств;
• способность к самооценке на основе критерия успешности;

• знание и применение основных моральных норм поведения;
• развитие навыков сотрудничества со взрослыми и детьми.

Метапредметные результаты:

•формирование умений планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей;
• освоение начальных форм рефлексии;
•формирование умения понимать причины успеха /неуспеха и способности действовать даже в условиях неуспеха;
• овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения;
• формирование умений договариваться, готовность слушать собеседника;
• способность к самооценке на основе критерия успешности;

Предметные результаты:

Учащиеся будут знать:

- теоретические аспекты в рамках изучения данной программы;
- что успех в борьбе невозможен без систематических тренировок;
- какими качествами должен обладать участник вольной борьбы;
- что занятия единоборствами могут развивать все необходимые для будущей жизни качества и способности человека.

Учащиеся будут уметь:

- работать над укреплением здоровья, развитием общей физической подготовленности, и особенно таких важных для борьбы качеств, как координация, быстрота, сила, выносливость, мужество, мышление и быстрота передвижений;
- применять основы техники и тактики вольной борьбы;
- подчинять свои интересы и действиям команды в целом, сохранив при этом любые проявления индивидуальности.

V. Система оценки результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы «Вольная борьба»

Формы текущего контроля: опрос, сдача нормативов **(**проводятся в начале и середине учебного года)

Формой **промежуточной** аттестации являются контрольные испытания(соревнования) **(**проводится в конце учебного года)

Контрольные испытания.

Общая физическая подготовка :

Год обучения	Высота подскока (см)		Бег 20 м (с)		Бег 40 с (м)		Бег 300 м (мин)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1 – й год	30	28	4,2	4,5	4 п 15	4 п	1,16	1,20

Возрастные контрольные испытания

	Контрольные испытания	6-10 лет		11-14 лет	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Челночный бег 3 х 10 м (сек.)	8.8	10.0	7.9	9.2

2.	Прыжок в длину с места (см.)	146	137	168	156
3.	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	28	29	30	31
4.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	15	14	17	16
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5		7	
6.	Отжимание в упоре лежа (раз)		10		12

Методическое обеспечение программы

№ п/п	Тема	Форма занятия	Методы проведения занятия	Дидактические материалы, ТСО	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие. Теоретическая подготовка	Учебное занятие	Репродуктивный Частично-поисковый	Специальная литература Инструкции	опрос
2	Общая физическая подготовка	Учебное занятие, соревнование	Репродуктивный Частично-поисковый	Маты гимнастические Гантели массивные от 0,5 до 5 кг Гири спортивные Маты гимнастические Мяч баскетбольный Мяч футбольный Скакалка гимнастическая Скамейка гимнастическая Стенка гимнастическая Штанга тяжелоатлетическая тренировочная Эспандер плечевой резиновый	сдача нормативов
3	Техническая подготовка	Учебное занятие, соревнование	Репродуктивный Частично-поисковый	Табло информационное световое электронное Маты гимнастические Эспандер плечевой резиновый	контрольные испытания
4	Тактическая подготовка	Учебное занятие, соревнование	Репродуктивный Частично-поисковый	Табло информационное световое электронное Маты гимнастические Эспандер плечевой резиновый	контрольные испытания
5.	Участие в соревнованиях. Контрольные испытания.	Учебное занятие, соревнование	Репродуктивный Частично-поисковый	Табло информационное световое электронное Маты гимнастические Эспандер плечевой резиновый	контрольные испытания

Список литературы для педагога:

1. Алиханов. И. И. Техника и тактика вольной борьбы. Издание второе переработанное, дополненное. М.: Физкультура и спорт, 2018.
2. ВОЛЬНАЯ БОРЬБА. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. Якутск, 2009.
3. Дахновский В. С, С. С. Лещенко. Подготовка борцов высокого класса. Издательство «Здоровье», Киев, 1989. (7)-стр. 6, (8)- стр. 7, (9)- стр. 9, (10)-стр. 11, (11)- стр. 11, (12)- стр. 12.
4. Маркиянов О. А. Соревновательный метод совершенствования технического мастерства юных борцов. Чебоксары. Издательство Чувашского Университета, 1992. (1)-стр. 6, (2)-стр. 8, (3)-стр. 9, (4)-стр. 9, (5)-стр. 10, (6)-стр. 11.
5. Медведь А. В., Кочурко Е. И.Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы. Минск. «Полымя», 2009.
6. Преображенский С. А. Вольная борьба (методическое пособие). Издание третье исправленное, Москва-2014.

Список литературы для учащихся:

1. Маркиянов О. А. Соревновательный метод совершенствования технического мастерства юных борцов. Чебоксары. Издательство Чувашского Университета, 1992. (1)-стр. 6, (2)-стр. 8, (3)-стр. 9, (4)-стр. 9, (5)-стр. 10, (6)-стр. 11.
2. Медведь А. В., Кочурко Е. И.Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы. Минск. «Полымя», 2009.
3. Преображенский С. А. Вольная борьба (методическое пособие). Издание третье исправленное, Москва-2014.

Приложение №1

Календарный учебный график на 2021-2022 учебный год

детское объединение «Вольная борьба»

группа № 1

Педагог: Кадиев Газияв Гаджиевич

Продолжительность учебного года

Комплектование группы – с 01.09. – 08.09.2021 года

Начало учебного года – 01.09.2021 года

Начало занятий – 06.09.2021 года

Окончание учебного года - 31 мая 2022 года

Продолжительность учебного года - **34 недели**

4 ноября - День народного единства;

7 января - Рождество Христово;

23 февраля - День Защитника Отечества;

8 марта - Международный женский день;

1 мая - Праздник Весны и Труда;

9 мая – День Победы.

Каникулы:

Осенние: с 31.10.2021-7.11.2021 года

Зимние: с 25.12.2021-9.01.2022 года

Летние: с 1.06.2022-31.08.2022 года

Текущая аттестация:

1.12.2021г.-29.12.2021г.)

Промежуточная аттестация:

15.04.2022г. по 31.05. 2022 года

Количество часов, режим занятий:

Продолжительность одного занятия: 45 минут. Перерыв между занятиями: 10 минут.

Количество занятий в неделю: 6 (по 2 занятия 3 раза в неделю), 204 ч. в год.

Занятия в детском объединении проводятся в соответствии с учебной нагрузкой педагога и расписанием занятий

Тема занятия	Число	Количество часов
Вводное занятие. Теоретическая подготовка.		
Понятие о физической культуре. Физическая культура – одно из средств воспитания, укрепления здоровья и всестороннего развития.	7.09	2
Успехи российских спортсменов на крупных международных соревнованиях. Краткий обзор развития спортивной борьбы	9.09	2
Зарождение спортивной борьбы на Руси. Отражение ее в исторических летописях и памятниках народного эпоса.	11.09	2
Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, повышения работоспособности, достижения высоких спортивных результатов. Гигиенические знания и навыки.	14.09	2
Общая физическая подготовка		
ОРУ. Упражнения с отягощениями. Подтягивания.	16.09	2
ОРУ. Упражнения с отягощениями. Подтягивания. Лазание по канату. Игра «Медведь на дереве.»	18.09	2
Сгибания рук в упоре. Движения по рукоходу. Упражнения с набивными мячами – 2 кг. Игра «Попади в цель».	21.09	2
Сгибания рук в упоре. Движения по рукоходу. Упражнения с набивными мячами – 2 кг. Игра «Попади в цель».	23.09	2
Сгибания рук в упоре. Движения по рукоходу. Упражнения с	25.09	2

набивными мячами – 3 кг.		
ОРУ. Бег 30 м. Бег 60 м. Игра «Два мороза».	28.09	2
ОРУ. Бег 30 м. Бег 60 м. Игра «Два мороза».	30.09	2
ОРУ. Бег 100 м. Игра «Бой петухов».	1.10	2
ОРУ. Бег 100 м. Игра «Бой петухов».	5.10	2
ОРУ. Бег 60 м. Челночный бег 10х10.	7.10	2
Упражнения для укрепления моста.	9.10	2
Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы.	12.10	2
Упражнения для мышц шеи в упоре головой в ковер.	21.10	2
Движения вперед-назад, в сторону, кругообразные, забегания вокруг головы.	23.10	2
Упражнения в положении на мосту с партнером.	26.10	2
Упражнение на опускание на мост со стойки с помощью партнера и самостоятельно.	28.10	2
Перевороты с моста через голову.	30.10	2
Упражнения на мосту с набивным мячом, гирями, штангой.	9.11	2
Упражнения: вставание с моста; уходы с моста (самостоятельно и с помощью партнера)	11.11	2
Подвижные игры и эстафеты.	13.11	2
Игры с мячом.	16.11	2
Игры с бегом, прыжками, элементами сопротивления.	18.11	2
Игры с расстановкой и собиранием предметов, с переноской груза, с прыжками и бегом.	20.11	2
Игры с упражнениями на равновесие, со скакалками, с элементами спортивных игр комбинированные эстафеты.	23.11	2
Техническая подготовка		
Особенности технической подготовки. Техника безопасности. Врачебный контроль.	25.11	2
Краткие сведения о биомеханическом анализе техники. Определение понятий: «угол устойчивости», «площадь опоры», «опорные поверхности».	27.11	2
Факторы, определяющие устойчивость борца.	30.11	2
Биомеханические основы рациональной техники.	2.12	2
Совершенствование спортивной техники в процессе становления спортивного мастерства.	4.12	2
Этапы совершенствования спортивной техники.	7.12	2
Взаимосвязь технической и физической подготовки.	9.12	2
Понятия «базовая техника», «индивидуальная техника», «коронная техника». Задачи, средства и методы совершенствования индивидуального технического мастерства борца.	11.12	2
Последовательность изучения основных технических действий: приемов, защит, контрприемов, комбинаций.	14.12	2
Этапы обучения, их задачи и содержание	16.12	2
Методика обучения основным группам приемов.	18.12	2
Ошибки, возникающие в процессе технической подготовки, их причины и способы устранения.	21.12	2
Общая характеристика спортивной тренировки.	23.12	2
Способы регуляции и саморегуляции эмоциональных состояний.	25.12	2
Понятие об аутогенной, психомышечной и психорегулирующей тренировках.	11.01	2

Повторение и отработка основных приемов вольной борьбы.	13.01	2
Отработка «индивидуальной техники» вольной борьбы.	15.01	2
Применение способов регуляции при защите.	18.01	2
Упражнения по отработке технических приемов вольной борьбы.	20.01	2
Переворот нырком-захватом шеи и туловища.	22.01	2
Отрабока переворота нырком-захватом шеи и туловища.	25.01	2
Перевороты переходом. Отработка приемов.	27.01	2
Комбинации и их последовательность применения.	29.01	2
Техническая отработка приемов и действий вольной борьбы.	1.02	2
Техническая отработка приемов и действий вольной борьбы.	3.02	2
Техническая отработка приемов и действий вольной борьбы.	5.02	2
Техническая отработка приемов и действий вольной борьбы.	8.02	2
Техническая отработка приемов и действий вольной борьбы.	10.02	2
Техническая отработка приемов и действий вольной борьбы.	12.02	2
Техническая отработка приемов и действий вольной борьбы.		2
Техническая отработка приемов и действий вольной борьбы.	15.02	2
Совершенствование техники вольной борьбы.	17.02	2
Тактическая подготовка	19.02	
Виды тактической подготовки.	22.02	2
Изучение тактических предпосылок и простейших способов тактической подготовки параллельно с изучением техники приемов.	24.02	2
Перевороты скручиванием	26.02	2
Перевороты скручиванием. Защита	1.03	2
Контрприемы: бросок подворотом захватом руки под плечо; переворот за себя захватом одноименной руки за плечо.	3.03	2
Контрприемы: за разноименное запястье сзади-сбоку. Защита.	5.03	2
Контрприемы: бросок подворотом захватом руки под плечо; переворот за себя за одноименное плечо.	10.03	2
Перевороты забеганием, с ключом и захватом предплечья изнутри.. Защита.	12.03	2
Контрприемы: бросок подворотом захватом руки через плечо, переворот выседом за руку под плечо.	15.03	2
Контрприемы: бросок подворотом захватом руки под плечо, переворот выседом захватом руки под плечо.	17.03	2
Переворот прогибом с рычагом. Защита.	19.03	2
Переворот прогибом с рычагом. Защита.	22.03	2
Контрприемы: накрывание отставлением ноги назад с захватом руки под плечо.	24.03	2
Контрприемы: накрывание отставлением ноги назад с захватом руки под плечо.	26.03	2
Переворот накатом. Защита.	29.03	2
Контрприемы: выход наверх выседом, бросок подворотом захватом руки через плечо.	31.03	2
Контрприемы: за разноименное запястье сзади-сбоку. Защита.	2.04	2
Контрприемы: бросок подворотом захватом руки под плечо, переворот за себя за одноименное плечо.	5.04	2
Перевороты забеганием, с ключом и захватом предплечья изнутри.. Защита.	7.04	2
Контрприемы: бросок подворотом захватом руки через плечо, переворот выседом за руку под плечо.	9.04	2
Контрприемы: бросок подворотом захватом руки под плечо, переворот выседом захватом руки под плечо.	12.04	2

Переворот прогибом с рычагом. Защита.	14.04	2
Контрприемы: накрывание отставлением ноги назад с захватом руки под плечо.	16.04	2
Переворот накатом. Защита.	19.04	2
Контрприемы: выход наверх выседом;, бросок подворотом захватом руки через плечо.	21.04	2
Контрприемы: за разноименное запястье сзади-сбоку. Защита.	23.04	2
Контрприемы: бросок подворотом захватом руки под плечо, переворот за себя за одноименное плечо.	26.04	2
Перевороты забеганием, с ключом и захватом предплечья изнутри.. Защита.	28.04	2
Контрприемы: бросок подворотом захватом руки через плечо, переворот выседом за руку под плечо.	30.04	2
Контрприемы: бросок подворотом захватом руки под плечо, переворот выседом захватом руки под плечо.	3.05	2
Тактическая отработка контрприемов.	5.05	2
Тактическая отработка контрприемов.	7.05	2
Участие в соревнованиях. Контрольные испытания.		
Правила соревнований по вольной борьбе.	10.05	2
Судейство соревнований. Подготовка к соревнованиям.	12.05	2
Участие в соревнованиях. Применение изученной техники к условиям тренировочной схватки	14.05	2
Участие в соревнованиях. Применение знаний, умений и навыков, необходимых для проведения схватки по правилам.	17.05	2
Участие в соревнованиях. Владение волевыми качествами.	19.05	2
Участие в соревнованиях. Совершенствование индивидуального мастерства борца.	21.05	**2**
Участие в соревнованиях. Совершенствование технического мастерства борца.	24.05	**2**
Участие в соревнованиях. Совершенствования индивидуального и технического мастерства борца.	26.05	**2**
Контрольные испытания. Медико-биологический контроль	28.05	**2**
Итоговое занятие «Мы за здоровый образ жизни»	31.05	**2**
	Итого:	**204 ч.**

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "РАЙОННЫЙ ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ",
Бойцова Елена Владимировна
10.11.2021 16:48 (MSK), Сертификат № 20ABA8600C3F50FFD1252FD4D2C43912DB95FDFA