

**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Волна»
Липецкого муниципального района Липецкой области**

Принято на педагогическом совете
Протокол №1 от 29.08.2024 г.



«Утверждаю»
Директор МАУ ДО Волна
Кенчошвили В.М.
Приказ № 41а от 06.09.2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ВОЛЬНАЯ БОРЬБА»**

Возрастная категория детей: 6-17 лет
Срок реализации программы: 2 года
Составитель программы:
Грибанов Юрий Анатольевич
Тренер-преподаватель

с.Боринское 2024

Пояснительная записка

Борьба, один из древнейших видов спорта, единоборство двух атлетов по определенным правилам с помощью специальных технических приемов. Цель борцовского поединка – заставить соперника коснуться ковра обеими лопатками и удержать его в таком положении не менее 2 секунд. Искусство борьбы состоит в умении эффективно контролировать ситуацию и формировать ее в свою пользу. Здесь необходимы мгновенная реакция, высокая чувствительность, способность предельно концентрировать и правильно распределять внимание, сохранять инициативу и устойчивое волевое состояние, умение точно оценивать ситуацию на ковре. Следует отметить, что борьба является эффективным средством воспитания важных черт характера человека. В условиях поединка многие дети впервые в жизни встречаются лицом к лицу со своим соперником и, вступая с ним в непосредственный контакт, не имеют права отступить. Перед ними стоит задача победить.

Вольная борьба - популярнейший вид спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия борьбой в полной мере обеспечивают укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие здорового образа жизни, обеспечение необходимых условий для личностного развития детей, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, создание условий для раскрытия физических и психологических способностей детей, привитие навыков личной и общественной гигиены. Универсальность борьбы как средства физического воспитания состоит в том, что единоборство – это не столько противопоставление силы, но прежде всего умение мгновенно оценить ситуацию и находить правильное решение (защиту, прием или контрприем). Поэтому борец должен быть внимателен, быстр, иметь мгновенную реакцию, ему необходимы хладнокровие, выдержка, и решительность. Быстрая смена ситуаций, в которых оказывается борец в ходе поединка, предъявляет чрезвычайно высокие требования к интеллекту борца. Высшим критерием международного признания является включение вольной борьбы в программу Олимпийских игр.

Направленность программы. Даная программа является модифицированной и относится к физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность программы. 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. Программа также актуальна в связи с возросшей популярностью спортивных единоборств в нашей стране.

Отличительные особенности данной программы. Особенность программы заключается в изменении структуры, согласно требованиям к дополнительным образовательным программам; в обновлении содержания, включающего современный стиль вольной борьбы. В программе представлены модель построения системы многолетней тренировки, учебный план, примерные планы-графики учебного процесса, определена общая последовательность изучения программного материала учебно-тренировочного процесса вольной борьбой.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы.

Возрастная категория обучающихся: 6-17 лет.

Формы и режим занятий.

Форма занятий – очная. Срок реализации программы: 2 года. Количество учебных часов:

1 год обучения – 144 часа;

2 года обучения – 144 часов;

Занятия в группах первого, второго года обучения проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Особенности организации образовательного процесса.

Образовательный процесс осуществляется в группах обучающихся одного возраста или разных возрастных категорий. Количество занимающихся в группе 15-17 человек. Дети должны иметь медицинский допуск к занятиям вольной борьбы.

Цели и задачи программы

Цель: формирование духовно – нравственной, физически развитой и здоровой личности подростка средствами занятий вольной борьбой.

Задачи:

Образовательные:

- познакомить с теоретическими основами техники и тактики вольной борьбы;

- обучить технике и тактике вольной борьбы;

- сформировать навыки ведения схватки.

Развивающие:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовки учащихся;

- укрепление опорно-двигательного аппарата;

- развитие гибкости, ловкости, координации движений, быстроты.

Воспитательные:

- сформировать коммуникативные навыки;

- развить основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию;

- воспитывать морально-волевые качества у юного спортсмена;

Учебный план

№	Наименование	Кол-во часов	Форма
---	--------------	--------------	-------

п/п	модуля	1 г.о.	2 г.о.	аттестации/ контроля
1.	Модуль 1 «Начальный уровень»	144		Промежуточная аттестация (тестирование, контрольные испытания)
2	Модуль 2 «Базовый уровень»		144	Промежуточная аттестация (тестирование, контрольные испытания), итоговая аттестация (тестирование, контрольные испытания)

Календарный учебный график

Элементы учебного графика	Характеристика элемента	
Продолжительность учебного года, его начало и окончание	Этапы образовательного процесса	1 год обучения
	Начало учебного года:	1 сентября
	Окончание учебного года:	31 мая
	Сроки комплектования учебных групп 1 года обучения	1 сентября - 15 сентября
	Продолжительность учебного года	36 недель
	Число и продолжительность занятия в день	1 занятие, 2 академических часа
	Каникулы зимние	1-9 января
	Каникулы летние	1 июня-31 августа
Учебная неделя	Продолжительность учебной недели 7 дней, для 1-го, 2-го года обучения- 4 часа в неделю, 2 занятия в неделю по 2 академических часа	
Режим работы в период летних каникул	Расписание занятий меняется: - формируются сводные группы из числа обучающихся; - организуется работа с одаренными детьми; - проводятся занятия и мероприятия по специальному расписанию в форме экскурсий, учебно-тренировочных сборов, спортивно-оздоровительных мероприятий; - по отдельному плану ведется работа с детьми в летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей (кружковая деятельность и массовые мероприятия); -участие в рекламной кампания по комплектованию учебных групп на новый учебный год	

Рабочая программа

Модуль 1 «Начальный уровень»

Цель: формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом через занятия вольной борьбой.

Образовательные:

- познакомить с теоретическими основами техники и тактики вольной борьбы;
- обучить технике и тактике вольной борьбы;
- сформировать навыки ведения схватки.

Воспитательные:

- сформировать коммуникативные навыки;
- развить основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию;
- воспитывать морально-волевые качества у юного спортсмена;

Развивающие:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовки учащихся;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие гибкости, ловкости, координации движений, быстроты.

Планируемые результаты. По окончании освоения Модуля 1 «Начальный уровень» обучающиеся должны:

Уметь:

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

Содержание Модуля 1

Теоретический материал (7 часов)

Тема 1.1. Вводное – 2 часа.

Теория: Борьба – старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер борьбы у различных народов страны.

Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта.

Тема 1.2. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена - 2 часа

Теория: Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости,

выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

Тема 1.3. Гигиена, закаливание, питание и режим борца – 2 часа

Теория: Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена борца. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения. Примерная схема режима для юного борца.

Тема 1.4. Промежуточная аттестация (1 час)

Практический материал -137часов

1. Общая физическая подготовка (30 часов)

Тема 1.1. Бег на разные дистанции

Теория: Ознакомление с позициями старта, правилах дыхания и умением распределять силы.

Практика: Бег на малые дистанции: 100м, 200м. Бег на большие дистанции: 500м, 1000м.

Тема 1.2 Акробатика

Теория: Основные акробатические упражнения. Правила самостраховки.

Практика: Проведение обязательного комплекса элементарных упражнений.

Тема 1.3 Укрепление на наращивание мышечной массы

Теория: Упражнения на укрепления мышечной массы. Индивидуальный расчет нагрузки.

Практика: Упражнения на укрепления мышечной массы спины, шеи, живота. Укрепление мышц рук и ног.

Тема 1.4 Общеукрепляющие упражнения

Теория: Понятие «общеукрепляющие упражнения». Их роль в процессе тренировок.

Практика: Выполнение разминки, выполнение расслабляющих упражнений.

2. Специальная физическая подготовка (30 часов)

Тема:2.1 Упражнения на выносливость

Теория: Понятие «выносливость». Упражнения на развитие выносливости.

Практика: Бег на длинные дистанции. Постепенное повышение нагрузки при приседаниях, отжиманиях.

Тема 2.2. Укрепление мышц ног и спины

Теория: Упражнения на укрепления мышц ног и спины. Их комбинирование.

Практика: Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивание в длину из полного приседа, упражнения с прыгалкой. Упражнения для спины: наклоны, вращающие движения, поднимания штанги.

Тема 2.3. Группировка при падении

Теория: Техника безопасности при падении.

Практика: Отработка способов группировки при падении.

Тема 2.4. Упражнения на координацию

Теория: Значимость развития координации. Упражнения, помогающие развить координацию движений.

Практика: Игровые упражнения, развивающие координацию.

3. Техника и тактика (44 часа)

Тема 3.1. Основные стойки

Теория: Ознакомление с основными стойками в борьбе.

Практика: Отработка основных стоек.

Тема 3.2. Приемы в стойке

Теория: Изучение основных приемов выполняемых в стойке.

Практика: Практическое изучение и отработка приемов в стойке.

Тема 3.3. Приемы в партере

Теория: Изучение основных приемов в партере.

Практика: Практическое изучение и отработка приемов в партере.

Тема 3.4. Броски бедро, мельница

Теория: Поэтапный разбор броска через бедро.

Практика: Практическое освоение броска через бедро.

Теория: Поэтапный разбор броска «мельница».

Практика: Практическое освоение броска «мельница».

Тема 3.5 Тактика движения во время борьбы

Теория: Изучение моделей тактического движения во время борьбы.

Практика: Отработка разных моделей движения во время борьбы.

Тема 3.6 Обманные маневры

Теория: Изучение маневров способных отвлечь внимание противника.

Практика: Отработка обманных манёвров.

Тема 3.7 Тактика выхода из захвата

Теория: Изучение моделей выхода из захвата. Повторение техники безопасности во время борьбы.

Практика: Отработка приемов помогающих освободиться от захвата.

Тема 3.8 Тренировочные схватки

Практика: Тренировочные схватки с противниками разной весовой категории.

4. Игровая деятельность (26 часов)

Тема 4.1. Упражнения с мягким мячом.

Теория: Понятие о стратегии и тактике игры. Тактика отдельных линий и игроков (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание.

Практика: Правильное выполнение угловых, штрафных и свободных ударов. Отличие свободного от штрафного ударов. Обучение правильному выбору позиции по отношению к опекаемому игроку и развитие умения противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять "закрывание". Способы действий для перехвата мяча (удар или остановка). Формирование умения оценивать игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча изученным способом.

Тема 4.2. Эстафеты

Теория: Эстафеты с усложняющими элементами. Роль эстафет в развитии командного духа.

Практика: Эстафеты с препятствиями. Эстафеты с элементами челночного бега.

Тема 4.3. Игра регби.

Игра регби на коленях, на ногах с различными ограничениями, с минимумом ограничений.

Тема 4.4. Игры на координацию движений

Теория: Роль координации в единоборстве.

Практика: Упражнения с предметами. Командные игры. Эстафетные задания на бревне.

5. Промежуточная аттестации. (1 час практика)

Тестирование. Контрольные испытания.

6. Участие в соревнованиях, фестивале – 4ч.

Календарно-тематическое планирование Модуль 1

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
		144	7	137
1.	Вводное занятие.	2	2	
2.	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	2	2	
3.	Гигиена, закаливание, питание и режим борца	2	2	
4.	ОФП. Акробатика	2		2
5.	Техника и тактика. Приемы в стойке. Ознакомление с основными стойками в борьбе.	2		2
6.	Игры на координацию движений. Упражнения с мягким мячом.	2		2
7.	ОФП. Бег на разные дистанции. Бег на малые дистанции: 100м, 200м.	2		2
8.	ОФП. Акробатика	2		2
9.	ОФП. Укрепление на наращивание мышечной массы	2		2
10.	ОФП. Общеукрепляющие упражнения	2		2
11.	Эстафеты. Эстафеты с препятствиями.	2		2
12.	СФП. Упражнения на выносливость. Бег на длинные дистанции. Постепенное повышение нагрузки при приседаниях, отжиманиях.	2		2
13.	Техника и тактика. Броски бедро, мельница. Практическое изучение и отработка приемов в стойке.	2		2
14.	СФП. Укрепление мышц ног и спины. Упражнения для мышц ног: приседания,	2		2

	выпрыгивание в длину из полного приседа, упражнения с прыгалкой. Упражнения для спины: наклоны, вращающие движения.			
15.	СФП. Упражнения на координацию. Игровые упражнения, развивающие координацию.	2		2
16.	Техника и тактика. Броски бедро, мельница. Отработка основных стоек.	2		2
17.	Игра в регби. Игра регби на коленях, на ногах с различными ограничениями, с минимумом ограничений.	2		2
18.	СФП. Упражнения на координацию. Игровые упражнения, развивающие координацию.	2		2
19.	ОФП. Акробатика	2		2
20.	Техника и тактика. Основные стойки. Изучение моделей тактического движения во время борьбы.	2		2
21.	Игра в регби. Игра регби на коленях, на ногах с различными ограничениями, с минимумом ограничений.	2		2
22.	Техника и тактика. Приемы в стойке	2		2
23.	СФП. Группировка при падении	2		2
24.	Техника и тактика. Приемы в партере. Изучение моделей тактического движения во время борьбы.	2		2
25.	ОФП. Укрепление на наращивание мышечной массы	2		2
26.	Техника и тактика. Броски бедро, мельница	2		2
27.	ОФП. Общеукрепляющие упражнения	2		2
28.	Техника и тактика. Броски бедро, мельница	2		2
29.	Эстафета. Эстафеты с элементами челночного бега.	2		2
30.	ОФП. Общеукрепляющие упражнения	2		2
31.	Тактика выхода из захвата	2		2
32.	Техника и тактика. Обманные маневры	2		2
33.	ОФП. Бег на разные дистанции	2		2
34.	Эстафета. Эстафеты с препятствиями. Эстафеты с элементами челночного бега.	2		2
35.	Игры на координацию движений. Упражнения с предметами. Командные	2		2

	игры.			
36.	Тактика движения во время борьбы	2		2
37.	ОФП. Укрепление на наращивание мышечной массы	2		2
38.	Техника и тактика. Тренировочные схватки. Отработка разных моделей движения во время борьбы.	2		2
39.	СФП. Упражнения на выносливость	2		2
40.	Эстафеты. Эстафеты с препятствиями. Эстафеты с элементами челночного бега.	2		2
41.	Техника и тактика. Основные стойки	2		2
42.	ОФП. Бег на разные дистанции. Бег на малые дистанции: 100м, 200м.	2		2
43.	Техника и тактика. Броски бедро, мельница	2		2
44.	ОФП. Акробатика	2		2
45.	Техника и тактика. Тренировочные схватки.	2		2
46.	ОФП. Акробатика	2		2
47.	Техника и тактика. Броски бедро, мельница	2		2
48.	СФП. Упражнения на выносливость	2		2
49.	Игры на координацию движений. Упражнения с предметами. Командные игры.	2		2
50.	СФП. Укрепление мышц ног и спины. Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивание в длину из полного приседа, упражнения с прыгалкой. Упражнения для спины: наклоны, вращающие движения.	2		2
51.	Техника и тактика. Броски бедро, мельница	2		2
52.	СФП. Группировка при падении	2		2
53.	ОФП. Укрепление на наращивание мышечной массы	2		2
54.	Эстафеты. Эстафетные задания на бревне.	2		2
55.	Участие в соревнованиях	2		2
56.	Игры на координацию движений, Упражнения с предметами. Командные игры.	2		2
57.	СФП. Упражнения на выносливость	2		2
58.	СФП. Укрепление мышц ног и спины.	2		2

59.	Игры на координацию движений. Упражнения с предметами. Командные игры.	2		2
60.	СФП. Группировка при падении	2		2
61.	Техника и тактика. Приемы в стойке. Отработка разных моделей движения во время борьбы.	2		2
62.	СФП. Упражнения на выносливость	2		2
63.	Игры на координацию движений. Упражнения с предметами. Командные игры.	2		2
64.	СФП. Укрепление мышц ног и спины	2		2
65.	Техника и тактика. Основные стойки. Отработка разных моделей движения во время борьбы.	2		2
66.	Техника и тактика. Приемы в стойке	2		2
67.	Техника и тактика. Приемы в партере	2		2
68.	СФП. Группировка при падении	2		2
69.	Техника и тактика. Тренировочные схватки. Тренировочные схватки с противниками разной весовой категории.	2		2
70.	Итоговая аттестация	2	1	1
71.	Участие в соревнованиях по вольной борьбе	2		2
72.	Участие в фестивале «Созвездие»	2		2

Оценочные материалы к модулю 1

I-я часть (тестирование)

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов	Правильный ответ
1	Где зародилась Вольная борьба?	а) Франция б) Англия в) Америка	Б
2	Бросок через бедро, сколько очков дают за этот бросок?	а) 6 б) 1 в) 4	В
3	Сколько длится период в борьбе?	а) 1 минута б) 2 минуты в) 1,5 минуты	В
4	Какая специальная форма у борца?	а) Кимано б) Трико в) Купальник	Б
5	Бросок «Качерга» делается	а) Шею	Б

	через?	б) Руку в) Ногу	
6	«Туше» - это что означает в борьбе?	а) Чистая победа б) Начало схватки в) Конец периода	А
7	Время отдыха между периодами?	а) 1 мин б) 45 сек в) 30 сек	В
8	Кто судит поединок в борьбе?	а) Рефери б) Судья в) Лайцмен	Б
9	Где борются борцы?	а) На ринге б) На поле в) На ковре	В
10	Чем отличается борьба от других видов спорта?	а) Удары б) Броски в) Болевые приемы	Б

II-я часть (контрольные испытания)

№ п\п	Содержание контрольных упражнений	Результат	
		мальчики	девочки
1	Отжимания (раз)	20	15
2	Приседания (раз)	30	20
3	Прыжки на скакалке (раз)	50	50
4	Упор присев упор лежа (раз)	15	10
5	Упор присев упор лежа + выпрыгивание (раз)	20	15
6	Челночный бег (4х5) сек.	30	25
7	Кувырки вперед (раз)	10	8
8	Подъем разгибом (раз)	5	3
9	Силовая выносливость (подъем туловища, лежа на спине)	10 раз	5 раз
10	Скоростно-силовые качества (сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с)	6 раз	4 раза

Рабочая программа Модуль 2«Базовый уровень»

Цель:развитие способностей обучающихся в процессе занятий вольной борьбой

Задачи:

Личностные:

У воспитанников должны быть сформированы:

- умение самостоятельно выполнять поставленные задачи;
- умение находить наиболее эффективные способы решения;

- понимание причин своего успеха и не успеха;
- основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, координация.

Метапредметные:

У воспитанников должны быть сформированы:

- мотивация к здоровому образу жизни;
- внутренняя позиция на уровне положительного отношения к морально-волевым качествам борца;
- основы культуры поведения.

Предметные:

Воспитанники должны знать:

- основные технико-тактические действия в основных видах стоек и схваток;
- виды соревнований, характер и способы проведения.

Уметь:

- выполнять оздоровительные, укрепляющие, специальные физические упражнения по вольной борьбе;
- выполнять приемы повышенной сложности;
- выполнять акробатические упражнения для развития координации;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Сформированы навыки: игры с элементами единоборства.

Педагогический мониторинг позволяет в системе отслеживать результативность образовательного процесса. Он включает в себя традиционные формы контроля: диагностика (входящая, итоговая, в зависимости от этапа подготовки) и антропометрические данные (на начало и на конец года).

Основные методы диагностики:

- собеседование с воспитанниками и их родителями;
- анкетирование;
- сдача нормативов.

Результаты диагностики воспитанников заносятся педагогом в индивидуальную карту воспитанника.

Формы подведения итогов реализации программы

Основными формами подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы «Вольная борьба» являются открытые занятия, показательные выступления, мастер-классы, соревнования различного уровня.

Содержание модуля 2

Теоретический материал -8 часов

Тема 1.1. Вводное

Теория: Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества.

Зарождение спортивной борьбы в России. Виды спортивной борьбы.

Профессиональная борьба и ее лучшие представители.

Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе.

Тема 1.2. Моральная, психологическая и физическая подготовка борца

Теория: Понятие о волевых качествах спортсмена. Общая характеристика волевых качеств борца: целеустремленности, смелости и решительности, выдержки и самообладания, инициативности и самостоятельности, настойчивости и упорства.

Преодоление трудностей как основной метод воспитания волевых качеств.

Понятие о всестороннем и гармоническом развитии борца. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Нормативы по общей физической подготовке для борцов 12-14 лет.

Тема 1.3. Правила соревнований по спортивной борьбе

Теория: Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований, характер и способы проведения: личные, лично-командные, командные.

Участники соревнований. Возрастные группы. Весовые категории. Допуск участников к соревнованиям. Костюм участника. Взвешивание и жеребьевка участников. Обязанности и права участников соревнований. Поведение борцов в начале и конце схватки. Действия борца в ходе схватки и их оценка. Пассивные и активные действия. Запрещенные приемы и неправильная борьба. Результаты схваток и оценка их классификационными очками.

Промежуточная аттестация-2ч.(теория)

Практический материал – 136 часов

1. Общая физическая подготовка (30 часов)

Тема 1.1. Легкая атлетика

Теория: Упражнения, входящие в состав легкой атлетики (прыжки, бег). Исходные стойки.

Практика: Прыжки в длину, прыжки в высоту, бег на разные дистанции.

Тема 1.2. Оздоровительная и общеукрепляющая физкультура

Теория: Основы оздоровительной физкультуры. Ее цели и задачи. Спортивный массаж.

Практика: Общеукрепляющие и развивающие упражнения.

Тема 1.3. Акробатика

Теория: Упражнения, входящие в комплекс акробатических упражнений. Техника их выполнения. Техника безопасности при их выполнении.

Практика: Выполнение упражнений: кувырки назад и вперед, полу сальто, сальто (переднее, заднее), полет-кувырок и т.д.

2. Специальная физическая подготовка (28 часов)

Тема 2.1. Упражнения на реакцию

Теория: Роль реакции в вольной борьбе. Упражнения позволяющие развить хорошую реакцию.

Практика: Игры на завладении обусловленного предмета. Игры с элементами единоборства. Игры с опережением и борьбой за выгодное положение.

Тема 2.2. Упражнения на силу

Теория: Роль силы в единоборствах. Упражнения, развивающие силовые качества спортсмена.

Практика: Упражнения, отработка приемов с сопротивлением соперника.
Качание.

Тема 2.3. Упражнения на укрепление мышц голеностопа

Теория: Значение физических упражнений для укрепления голеностопа.

Практика: Приседания с партнером, хождение на носочках, хождение на внешней и внутренней стороне стопы. Занятия на тренажерах.

3. Техника и тактика (52 часа)

Тема 3.1. Стойка в партере

Теория: Поэтапный разбор перехода из стойки в партер. Технические модели выполнения.

Практика: Оработка приемов перехода из стойки в партер. Тренировочные схватки.

Тема 3.2. Приемы в стойке

Теория: Разбор наиболее повторяющихся ошибок. Изучение техники приёмов в стойке мастеров спорта.

Практика: Оработка приемов в стойке («мельница», бросок через бедро, прогиб, захват, бросок с захватом ноги и др.).

Тема 3.3. Приемы в партере

Теория: Разбор наиболее повторяющихся ошибок. Изучение техники приёмов в партере мастеров спорта.

Практика: Оработка приемов в партере (переворот со скручиванием, переворот переходом, переворот накатом и др.).

Тема 3.4. Совершенствование бросков

Теория: Разбор наиболее повторяющихся ошибок. Изучение техники приёмов бросков, как в стойке, так и в партере.

Практика: Оработка бросков (переворот прогибом, «мельница», бросок через бедро, бросок наклоном с захватом ног и др.).

Тема 3.5. Уход от захвата

Теория: Технические модели ухода от захвата соперника. Их поэтапный разбор.

Практика: Оработка разных способов ухода от захвата.

Тема 3.6. Тренировочные схватки

Практика: Проведение тренировочных схваток в разных весовых категориях.

4. Игровая деятельность (20 часов)

Тема 4.1. Футбол. Игры на координацию движений. Упражнения с мягким мячом.

Теория: Понятие о стратегии и тактике игры. Тактика отдельных линий и игроков (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание.

Практика: Игры на координацию движений. Упражнения с мягким мячом. Правильное выполнение угловых, штрафных и свободных ударов. Отличие свободного от штрафного ударов. Обучение правильному выбору позиции по отношению к опекаемому игроку и развитие умения противодействовать

получению им мяча, т.е. осуществлять "закрывание". Способы действий для перехвата мяча (удар или остановка). Формирование умения оценивать игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча изученным способом.

Тема 4.2. Эстафеты

Теория: Эстафеты с усложняющими элементами. Роль эстафет в развитии командного духа.

Практика: Эстафеты с препятствиями. Эстафеты с элементами челночного бега.

Тема 4.3. Игра регби.

Игра регби на коленях, на ногах с различными ограничениями, с минимумом ограничений.

Тема 4.4. Игры на координацию движений

Теория: Роль координации в единоборстве.

Практика: Упражнения с предметами. Командные игры. Эстафетные задания на бревне.

5. Контрольные нормативы. Аттестации. (2 часа)

Объяснение о прохождении аттестации контрольных нормативов.

Контрольные нормативы. Сдача нормативов по ОФП, СФП, и технико-тактической подготовке в середине и в заключение каждого года данного этапа подготовки согласно аттестационных требований

6. Участие в соревнованиях, фестивале – 2ч.

Календарно-тематическое планирование Модуль 2

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
		144	8	136
1.	Вводное занятие.	2	2	
2.	Моральная, психологическая и физическая подготовка борца	2	2	
3.	Правила соревнований по спортивной борьбе	2	2	
4.	ОФП. Легкая атлетика	2		2
5.	Техника и тактика. Приемы в стойке	2		2
6.	Игры на координацию движений. Упражнения с мягким мячом.	2		2
7.	ОФП. Оздоровительная и общеукрепляющая физкультура	2		2
8.	ОФП. Акробатика	2		2
9.	ОФП. Оздоровительная и общеукрепляющая физкультура	2		2
10.	ОФП. Акробатика	2		2
11.	СФП. Упражнения на реакцию	2		2

12.	Техника и тактика. Совершенствование бросков	2		2
13.	Техника и тактика. Приемы в партере	2		2
14.	СФП. Упражнения на силу	2		2
15.	СФП. Упражнения на укрепление мышц голеностопа	2		2
16.	ОФП. Легкая атлетика	2		2
17.	СФП. Упражнения на реакцию	2		2
18.	Промежуточная аттестация	2		2
19.	СФП. Упражнения на силу	2		2
20.	Техника и тактика. Приемы в партере	2		2
21.	ОФП. Акробатика	2		2
22.	Техника и тактика. Уход от захватов	2		2
23.	Техника и тактика. Приемы в стойке	2		2
24.	Техника и тактика. Приемы в партере	2		2
25.	Участие в соревнованиях	2		2
26.	ОФП. Оздоровительная и общеукрепляющая физкультура	2		2
27.	Техника и тактика. Совершенствование бросков	2		2
28.	ОФП. Акробатика	2		2
29.	Техника и тактика. Приемы в партере	2		2
30.	Техника тактика уход от захвата	2		2
31.	Игры на координацию движений. Футбол. Правильное выполнение угловых, штрафных и свободных ударов. Отличие свободного от штрафного ударов	2		2
32.	Техника и тактика. Приемы в стойке	2		2
33.	ОФП. Легкая атлетика	2		2
34.	Эстафета	2		2
35.	Техника тактика уход от захвата	2		2
36.	ОФП. Оздоровительная и общеукрепляющая физкультура	2		2
37.	Техника и тактика. Тренировочные схватки	2		2
38.	СФП. Упражнения на реакцию	2		2
39.	Промежуточная аттестации	2	1	1
40.	Техника и тактика. Приемы в стойки	2		2
41.	ОФП. Легкая атлетика	2		2
42.	Техника и тактика. Совершенствование бросков	2		2

43.	ОФП. Акробатика	2		2
44.	Техника и тактика. Тренировочные схватки	2		2
45.	ОФП. Акробатика	2		2
46.	Техника и тактика. Совершенствование бросков	2		2
47.	Техника и тактика. Приемы в партере	2		2
48.	СФП. Упражнения на укрепление мышц голеностопа	2		2
49.	Игры на координацию движений	2		2
50.	СФП. Упражнения на реакцию	2		2
51.	Техника и тактика. Совершенствование бросков	2		2
52.	Эстафеты	2		2
53.	СФП. Упражнения на силу	2		2
54.	Техника и тактика. Приемы в стойке	2		2
55.	ОФП. Оздоровительная и общеукрепляющая физкультура мышечной массы	2		2
56.	СФП. Упражнения на укрепление мышц голеностопа	2		2
57.	СФП. Упражнения на реакцию	2		2
58.	Техника и тактика. Тренировочные схватки	2		2
59.	СФП. Упражнения на силу	2		2
60.	Техника и тактика. Приемы в стойке	2		2
61.	СФП. Упражнения на укрепление мышц голеностопа	2		2
62.	Игры на координацию движений	2		2
63.	СФП. Упражнения на силу	2		2
64.	Техника и тактика. Совершенствование бросков	2		2
65.	Техника и тактика. Основные стойки	2		2
66.	Техника и тактика. Тренировочные схватки	2		2
67.	СФП. Упражнения на реакцию	2		2
68.	Техника и тактика. Приемы в стойке	2		2
69.	Эстафеты	2		2
70.	Техника и тактика. Приемы в партере	2		2
71.	Техника и тактика в стойке.	2		2
72.	Итоговая аттестация	2	1	1

Оценочные материалы к Модулю 2

I-я часть (тестирование)

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов	Правильный ответ
1	Что означает переплетение разноцветных колец в эмблеме олимпийских игр?	а) символ дружбы пяти континентов б) символ верности и трудолюбия в) символ любви и радости	А
2	Бросок через бедро, сколько очков дают за этот бросок?	а) 6 б) 1 в) 4	В
3	Девиз Олимпийских игр?	а) Быстрее! Выше! Сильнее! б) Выше! Быстрее! Сильнее! в) Сильнее! Выше! Быстрее!	А
4	Какая специальная форма у борца?	а) Кимано б) Трико в) Купальник	Б
5	Ковер по вольной борьбе какой должен быть?	а) Круглый б) Квадратный в) Прямоугольный	А
6	«Туше» - это что означает в борьбе?	а) Чистая победа б) Начало схватки в) Конец периода	А
7	Инструмент спортивного судья?	а) Свисток б) Палка в) Веревка	А
8	Кто судит поединок в борьбе?	а) Рефери б) Судья в) Лайцмен	Б
9	Где борются борцы?	а) На ринге б) На поле в) На ковре	В
10	Чем отличается борьба от других видов спорта?	а) Удары б) Броски в) Болевые приемы	Б

II-я часть (контрольные испытания)

№ п/п	Содержание контрольных упражнений	Результат	
		мальчики	девочки

1	Отжимания (раз)	25	20
2	Приседания (раз)	40	30
3	Прыжки на скакалке (раз)	60	60
4	Упор присев упор лежа (раз)	20	15
5	Упор присев упор лежа + выпрыгивание (раз)	25	20
6	Челночный бег (4x5) сек.	30	25
7	Кувырки вперед (раз)	10	8
8	Подъем разгибом (раз)	5	3
9	Кувырки назад	10	8
10	Гимнастический мост (сек)	40	40

Методические материалы

Подходы к образовательному процессу основаны на педагогических принципах обучения и воспитания.

1. Принцип добровольности (зачисление ребёнка в группу возможно только по его желанию).
2. Принцип адекватности (учёт возрастных особенностей детей и связанное с этим формирование разновозрастных и разноуровневых учебных групп обучающихся).
3. Принцип системности и последовательности в освоении знаний и умений.
4. Принцип доступности (весь предлагаемый материал должен быть доступен пониманию ребёнка).
5. Принцип обратной связи (педагога интересуют впечатления детей от занятия).
6. Принцип ориентации на успех.
7. Принцип взаимоуважения.
8. Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания (индивидуальный подход, система поощрений, опора на семью).
9. Принцип связи обучения с жизнью.
10. Принцип сознательности, творческой активности и самостоятельности учащихся.
11. Принцип научности содержания и методов образовательного процесса.
12. Принцип опоры на интерес (все занятия интересны ребёнку).

Применяемые методы и формы работы с обучающимися:

Образовательные методы:

- словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий соперника и др.);
- наглядность упражнений (показ упражнений и др.);
- методы практических упражнений

метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качества усвоения программы, динамики показателей физического и личностного развития;

метод самореализации через участие в соревнованиях, турнирах.

Методы организации занятий:

фронтальный;

групповой;

индивидуальный.

Педагогический контроль.

Педагогический контроль осуществляется для проверки и оценки уровня физической подготовки, приобретенных навыков и освоения умений и тактик индивидуального действия воспитанников, через систему контрольных тренировок, тестов, показательных выступлений, спортивных соревнований, а также сдачи квалификационных экзаменов (очередной аттестации) на соответствующий уровень подготовленности обучающихся.

Организационно-педагогические условия.

Материально-техническое обеспечение:

Для реализации программы необходимы: спортивный зал, спортивный инвентарь, оборудование.

Средства обучения	Кол-во единиц на группу	Степень использования в %
Турник	2	100%
Ковер борцовский	1	100%
Маты гимнастические	2	100%

Кадровое обеспечение. Руководитель кружка – педагог дополнительного образования, который имеет высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю детского объединения без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Список литературы

1. Подливаев Б.А. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» (дисциплина «Вольная борьба» (мужчины и женщины)/Б.А. Подливаев, Ю.А. Шахмурадов, А.С. Кузнецов.–М.: 2016.–390 с.

2. Дворовый спорт/С.Е. Климов.–2-е изд., перераб. и доп.–М.: Советский спорт, 2011.–166 с.
3. «Звезды» липецкого спорта». История развития спорта в Липецкой области. Липецк: ГУ РОГ «Липецкая газета», 2004.–304 с.
3. Болонов Г.П. Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения: Программа закаливания, оздоровления, организации игр, секций, досуга.–М.: ТЦ Сфера, 2003.–160 с.
4. Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для олимпийского образования/В.С. Родиченко и др., Олимпийский комитет России.–23-е изд., перераб. и доп.–М.: Советский спорт, 2011.–152 с.
5. В.М. Горюнов. Валеологические аспекты школьной физической культуры и детского спорта//Детский тренер.–2005.–№4.–

**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Волна»
Липецкого муниципального района Липецкой области**

Принято на педагогическом совете
Протокол №1 от 29.08.2024 г.



«Утверждаю»
Директор МАУ ДО Волна
Кенчошвили В.М.
Приказ № 41а от 06.09.2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ВОЛЬНАЯ БОРЬБА»**

Возрастная категория детей: 6-17 лет
Срок реализации программы: 2 года
Составитель программы:
Грибанов Юрий Анатольевич
Тренер-преподаватель

с.Боринское 2024

Рабочая программа «Начальный уровень»

Цель: формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом через занятия вольной борьбой.

Образовательные:

- познакомить с теоретическими основами техники и тактики вольной борьбы;

- обучить технике и тактике вольной борьбы;

- сформировать навыки ведения схватки.

Воспитательные:

- сформировать коммуникативные навыки;

- развить основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию;

- воспитывать морально-волевые качества у юного спортсмена;

Развивающие:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовки учащихся;

- укрепление опорно-двигательного аппарата;

- развитие гибкости, ловкости, координации движений, быстроты.

Планируемые результаты. По окончании освоения «Начальный уровень» обучающиеся должны:

Уметь:

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

- выполнять основные виды стоек и схваток единоборств;

- выполнять общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения с учетом индивидуальных особенностей;

- выполнять запланированные тренировочные и соревновательные нагрузки;

- взаимодействовать в учебной и игровой деятельности.

Содержание Модуля 1

Теоретический материал (7 часов)

Тема 1.1. Вводное – 2 часа.

Теория: Борьба – старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер борьбы у различных народов страны.

Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта.

Тема 1.2. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена - 2 часа

Теория: Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости,

выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

Тема 1.3. Гигиена, закаливание, питание и режим борца – 2 часа

Теория: Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена борца. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения. Примерная схема режима для юного борца.

Тема 1.4. Промежуточная аттестация

Тестирование- (1 час)

Практический материал -139часов

1. Общая физическая подготовка (34 часа)

Тема 1.1. Бег на разные дистанции

Теория: Ознакомление с позициями старта, правилах дыхания и умением распределять силы.

Практика: Бег на малые дистанции: 100м, 200м. Бег на большие дистанции: 500м, 1000м.

Тема 1.2 Акробатика

Теория: Основные акробатические упражнения. Правила самостраховки.

Практика: Проведение обязательного комплекса элементарных упражнений.

Тема 1.3 Укрепление на наращивание мышечной массы

Теория: Упражнения на укрепления мышечной массы. Индивидуальный расчет нагрузки.

Практика: Упражнения на укрепления мышечной массы спины, шеи, живота. Укрепление мышц рук и ног.

Тема 1.4 Общеукрепляющие упражнения

Теория: Понятие «общеукрепляющие упражнения». Их роль в процессе тренировок.

Практика: Выполнение разминки, выполнение расслабляющих упражнений.

2. Специальная физическая подготовка (30 часов)

Тема:2.1 Упражнения на выносливость

Теория: Понятие «выносливость». Упражнения на развитие выносливости.

Практика: Бег на длинные дистанции. Постепенное повышение нагрузки при приседаниях, отжиманиях.

Тема 2.2. Укрепление мышц ног и спины

Теория: Упражнения на укрепления мышц ног и спины. Их комбинирование.

Практика: Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивание в длину из полного приседа, упражнения с прыгалкой. Упражнения для спины: наклоны, вращающие движения, поднимания штанги.

Тема 2.3. Группировка при падении

Теория: Техника безопасности при падении.

Практика: Отработка способов группировки при падении.

Тема 2.4. Упражнения на координацию

Теория: Значимость развития координации. Упражнения, помогающие развить координацию движений.

Практика: Игровые упражнения, развивающие координацию.

3. Техника и тактика (44 часа)

Тема 3.1. Основные стойки

Теория: Ознакомление с основными стойками в борьбе.

Практика: Отработка основных стоек.

Тема 3.2. Приемы в стойке

Теория: Изучение основных приемов выполняемых в стойке.

Практика: Практическое изучение и отработка приемов в стойке.

Тема 3.3. Приемы в партере

Теория: Изучение основных приемов в партере.

Практика: Практическое изучение и отработка приемов в партере.

Тема 3.4. Броски бедро, мельница

Теория: Поэтапный разбор броска через бедро.

Практика: Практическое освоение броска через бедро.

Теория: Поэтапный разбор броска «мельница».

Практика: Практическое освоение броска «мельница».

Тема 3.5 Тактика движения во время борьбы

Теория: Изучение моделей тактического движения во время борьбы.

Практика: Отработка разных моделей движения во время борьбы.

Тема 3.6 Обманные маневры

Теория: Изучение маневров способных отвлечь внимание противника.

Практика: Отработка обманных манёвров.

Тема 3.7 Тактика выхода из захвата

Теория: Изучение моделей выхода из захвата. Повторение техники безопасности во время борьбы.

Практика: Отработка приемов помогающих освободиться от захвата.

Тема 3.8 Тренировочные схватки

Практика: Тренировочные схватки с противниками разной весовой категории.

4. Игровая деятельность (26 часов)

Тема 4.1. Упражнения с мягким мячом.

Теория: Понятие о стратегии и тактике игры. Тактика отдельных линий и игроков (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание.

Практика: Правильное выполнение угловых, штрафных и свободных ударов. Отличие свободного от штрафного ударов. Обучение правильному выбору позиции по отношению к опекаемому игроку и развитие умения противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять "закрывание". Способы действий для перехвата мяча (удар или остановка). Формирование умения оценивать игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча изученным способом.

Тема 4.2. Эстафеты

Теория: Эстафеты с усложняющими элементами. Роль эстафет в развитии командного духа.

Практика: Эстафеты с препятствиями. Эстафеты с элементами челночного бега.

Тема 4.3. Игра регби.

Игра регби на коленях, на ногах с различными ограничениями, с минимумом ограничений.

Тема 4.4. Игры на координацию движений

Теория: Роль координации в единоборстве.

Практика: Упражнения с предметами. Командные игры. Эстафетные задания на бревне.

5. Промежуточная аттестации. (1 час практика)

Контрольные испытания-1ч.

6. Участие в соревнованиях, фестивале – 4ч.

Календарно-тематическое планирование Модуль 1

№ п/п	Дата	Тема занятий	Кол-во часов		
			Всего	Теория	Практика
			146	7	139
1.	05.09.2022	Вводное занятие.	2	2	
2.	07.09.2022	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	2	2	
3.	12.09.2022	Гигиена, закаливание, питание и режим борца	2	2	
4.	14.09.2022	ОФП. Акробатика	2		2
5.	19.09.2022	Техника и тактика. Приемы в стойке. Ознакомление с основными стойками в борьбе.	2		2
6.	21.09.2022	Игры на координацию движений. Упражнения с мягким мячом.	2		2
7.	26.09.2022	ОФП. Бег на разные дистанции. Бег на малые дистанции: 100м, 200м.	2		2
8.	28.09.2022	ОФП. Акробатика	2		2
9.	03.10.2022	ОФП. Укрепление на наращивание мышечной массы	2		2
10.	05.10.2022	ОФП. Общеукрепляющие упражнения	2		2
11.	10.10.2022	Эстафеты. Эстафеты с препятствиями.	2		2

12.	12.10.2022	СФП. Упражнения на выносливость. Бег на длинные дистанции. Постепенное повышение нагрузки при приседаниях, отжиманиях.	2		2
13.	17.10.2022	Техника и тактика. Броски бедро, мельница. Практическое изучение и отработка приемов в стойке.	2		2
14.	19.10.2022	СФП. Укрепление мышц ног и спины. Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивание в длину из полного приседа, упражнения с прыгалкой. Упражнения для спины: наклоны, вращающие движения.	2		2
15.	24.10.2022	СФП. Упражнения на координацию. Игровые упражнения, развивающие координацию.	2		2
16.	26.10.2022	Техника и тактика. Броски бедро, мельница. Отработка основных стоек.	2		2
17.	31.10.2022	Игра в регби. Игра регби на коленях, на ногах с различными ограничениями, с минимумом ограничений.	2		2
18.	02.11.2022	СФП. Упражнения на координацию. Игровые упражнения, развивающие координацию.	2		2
19.	07.11.2022	ОФП. Акробатика	2		2
20.	09.11.2022	Техника и тактика. Основные стойки. Изучение моделей тактического движения во время борьбы.	2		2
21.	14.11.2022	Игра в регби. Игра регби на коленях, на ногах с различными ограничениями, с минимумом ограничений.	2		2
22.	16.11.2022	Техника и тактика. Приемы	2		2

		в стойке			
23.	21.11.2022	СФП. Группировка при падении	2		2
24.	23.11.2022	Техника и тактика. Приемы в партере. Изучение моделей тактического движения во время борьбы.	2		2
25.	28.11.2022	ОФП. Укрепление на наращивание мышечной массы	2		2
26.	30.11.2022	Техника и тактика. Броски бедро, мельница	2		2
27.	05.12.2022	ОФП. Общеукрепляющие упражнения	2		2
28.	07.12.2022	Техника и тактика. Броски бедро, мельница	2		2
29.	12.12.2022	Эстафета. Эстафеты с элементами челночного бега.	2		2
30.	14.12.2022	ОФП. Общеукрепляющие упражнения	2		2
31.	19.12.2022	Тактика выхода из захвата	2		2
32.	21.12.2022	Техника и тактика. Обманные маневры	2		2
33.	26.12.2022	ОФП. Бег на разные дистанции	2		2
34.	28.12.2022	Эстафета. Эстафеты с препятствиями. Эстафеты с элементами челночного бега.	2		2
35.	09.01.2023	Игры на координацию движений. Упражнения с предметами. Командные игры.	2		2
36.	11.01.2023	Тактика движения во время борьбы	2		2
37.	16.01.2023	ОФП. Укрепление на наращивание мышечной массы	2		2
38.	18.01.2023	Техника и тактика, Тренировочные схватки, Отработка разных моделей движения во время борьбы.	2		2
39.	23.01.2023	СФП. Упражнения на	2		2

		выносливость			
40.	25.01.2023	Эстафеты. Эстафеты с препятствиями. Эстафеты с элементами челночного бега.	2		2
41.	30.01.2023	Техника и тактика. Основные стойки	2		2
42.	01.02.2023	ОФП. Бег на разные дистанции. Бег на малые дистанции: 100м, 200м.	2		2
43.	06.02.2023	Техника и тактика. Броски бедро, мельница	2		2
44.	08.02.2023	ОФП. Акробатика	2		2
45.	13.02.2023	Техника и тактика. Тренировочные схватки.	2		2
46.	15.02.2023	ОФП. Акробатика	2		2
47.	20.02.2023	Техника и тактика. Броски бедро, мельница	2		2
48.	22.02.2023	СФП. Упражнения на выносливость	2		2
49.	27.02.2023	Игры на координацию движений. Упражнения с предметами. Командные игры.	2		2
50.	01.03.2023	СФП. Укрепление мышц ног и спины. Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивание в длину из полного приседа, упражнения с прыгалкой. Упражнения для спины: наклоны, вращающие движения.	2		2
51.	06.03.2023	Техника и тактика. Броски бедро, мельница	2		2
52.	13.03.2023	СФП. Группировка при падении	2		2
53.	15.03.2023	ОФП. Укрепление на наращивание мышечной массы	2		2
54.	20.03.2023	Эстафеты. Эстафетные задания на бревне.	2		2
55.	22.03.2023	Участие в соревнованиях	2		2
56.	27.03.2023	Игры на координацию	2		2

		движений. Упражнения с предметами. Командные игры.			
57.	29.03.2023	СФП. Упражнения на выносливость	2		2
58.	03.04.2023	СФП. Укрепление мышц ног и спины.	2		2
59.	05.04.2023	Игры на координацию движений. Упражнения с предметами. Командные игры.	2		2
60.	10.04.2023	СФП. Группировка при падении	2		2
61.	12.04.2023	Техника и тактика. Приемы в стойке. Отработка разных моделей движения во время борьбы.	2		2
62.	17.04.2023	СФП. Упражнения на выносливость	2		2
63.	19.04.2023	Игры на координацию движений. Упражнения с предметами. Командные игры.	2		2
64.	24.04.2023	СФП. Укрепление мышц ног и спины	2		2
65.	26.04.2023	Техника и тактика. Основные стойки. Отработка разных моделей движения во время борьбы.	2		2
66.	03.05.2023	Техника и тактика. Приемы в стойке	2		2
67.	10.05.2023	СФП. Группировка при падении	2		2
68.	15.05.2023	Техника и тактика. Тренировочные схватки. Тренировочные схватки с противниками разной весовой категории.	2		2
69.	17.05.2023	ОФП. Акробатика	2		2
70.	22.05.2023	Участие в соревнованиях по вольной борьбе	2		2
71.	24.05.2023	Участие в фестивале «Созвездие»	2		2
72.	29.05.2023	ОФП. Акробатика	2		2

73.	31.05.2023	Итоговая аттестация	2	1	1
-----	------------	---------------------	---	---	---

Оценочные материалы к модулю 1

I-я часть (тестирование)

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов	Правильный ответ
1	Где зародилась Вольная борьба?	а) Франция б) Англия в) Америка	Б
2	Бросок через бедро, сколько очков дают за этот бросок?	а) 6 б) 1 в) 4	В
3	Сколько длится период в борьбе?	а) 1 минута б) 2 минуты в) 1,5 минуты	В
4	Какая специальная форма у борца?	а) Кимано б) Трико в) Купальник	Б
5	Бросок «Качерга» делается через?	а) Шею б) Руку в) Ногу	Б
6	«Туше» - это что означает в борьбе?	а) Чистая победа б) Начало схватки в) Конец периода	А
7	Время отдыха между периодами?	а) 1 мин б) 45 сек в) 30 сек	В
8	Кто судит поединок в борьбе?	а) Рефери б) Судья в) Лайцмен	Б
9	Где борются борцы?	а) На ринге б) На поле в) На ковре	В
10	Чем отличается борьба от других видов спорта?	а) Удары б) Броски в) Болевые приемы	Б

II-я часть (контрольные испытания)

№ п/п	Содержание контрольных упражнений	Результат	
		мальчики	девочки
1	Отжимания (раз)	20	15
2	Приседания (раз)	30	20

3	Прыжки на скакалке (раз)	50	50
4	Упор присев упор лежа (раз)	15	10
5	Упор присев упор лежа + выпрыгивание (раз)	20	15
6	Челночный бег (4x5) сек.	30	25
7	Кувырки вперед (раз)	10	8
8	Подъем разгибом (раз)	5	3
9	Силовая выносливость (подъем туловища, лежа на спине)	10 раз	5 раз
10	Скоростно-силовые качества (сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с)	6 раз	4 раза

Методические материалы

Подходы к образовательному процессу основаны на педагогических принципах обучения и воспитания.

1. Принцип добровольности (зачисление ребёнка в группу возможно только по его желанию).
2. Принцип адекватности (учёт возрастных особенностей детей и связанное с этим формирование разновозрастных и разноуровневых учебных групп обучающихся).
3. Принцип системности и последовательности в освоении знаний и умений.
4. Принцип доступности (весь предлагаемый материал должен быть доступен пониманию ребёнка).
5. Принцип обратной связи (педагога интересуют впечатления детей от занятия).
6. Принцип ориентации на успех.
7. Принцип взаимоуважения.
8. Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания (индивидуальный подход, система поощрений, опора на семью).
9. Принцип связи обучения с жизнью.
10. Принцип сознательности, творческой активности и самостоятельности учащихся.
11. Принцип научности содержания и методов образовательного процесса.
12. Принцип опоры на интерес (все занятия интересны ребёнку).

Применяемые методы и формы работы с обучающимися:

Образовательные методы:

- словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий соперника и др.);
- наглядность упражнений (показ упражнений и др.);
- методы практических упражнений

метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качества усвоения программы, динамики показателей физического и личностного развития;

метод самореализации через участие в соревнованиях, турнирах.

Методы организации занятий:

фронтальный;

групповой;

индивидуальный.

Педагогический контроль.

Педагогический контроль осуществляется для проверки и оценки уровня физической подготовки, приобретенных навыков и освоения умений и тактик индивидуального действия воспитанников, через систему контрольных тренировок, тестов, показательных выступлений, спортивных соревнований, а также сдачи квалификационных экзаменов (очередной аттестации) на соответствующий уровень подготовленности обучающихся.

Организационно-педагогические условия.

Материально-техническое обеспечение:

Для реализации программы необходимы: спортивный зал, спортивный инвентарь, оборудование.

Средства обучения	Кол-во единиц на группу	Степень использования в %
Турник	2	100%
Ковер борцовский	1	100%
Маты гимнастические	2	100%

Список литературы

1. Подливаев Б.А. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» (дисциплина «Вольная борьба» (мужчины и женщины)/Б.А. Подливаев, Ю.А. Шахмурадов, А.С. Кузнецов.–М.: 2016.–390 с.
2. Дворовый спорт/С.Е. Климов.–2-е изд., перераб. и доп.–М.: Советский спорт, 2011.–166 с.

3. «Звезды» липецкого спорта». История развития спорта в Липецкой области. Липецк: ГУ РОГ «Липецкая газета», 2004.—304 с.

3. Болонов Г.П. Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения: Программа закаливания, оздоровления, организации игр, секций, досуга.—М.: ТЦ Сфера, 2003.—160 с.

4. Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для олимпийского образования/В.С. Родиченко и др., Олимпийский комитет России.—23-е изд., перераб. и доп.—М.: Советский спорт, 2011.—152 с.

5. В.М. Горюнов. Валеологические аспекты школьной физической культуры и детского спорта//Детский тренер.—2005.—№4.