

Муниципальное казенное учреждение  
«Управление образования исполнительного комитета муниципального образования Казани»  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования детей «Заречье» Кировского района г. Казани

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от « 25 » 08 20 21 года

«Утверждаю»  
Директор МБУДО «ЦДОД «Заречье» Т.В. Сорокина  
Приказ № 152  
от « 25 » 08 20 21 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Вольная борьба»**

**Направленность:** физкультурно-спортивная  
**Возраст учащихся:** 10-18 лет  
**Срок реализации:** 3 года

**Автор-составитель:**  
Хамидуллин Павел Рафисович,  
Педагог дополнительного образования

КАЗАНЬ, 20 19

## Информационная карта образовательной программы

<b>1.</b>	<b>Образовательная организация</b>	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей «Заречье» Кировского района г. Казани
<b>2.</b>	<b>Полное название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Вольная борьба»
<b>3.</b>	<b>Направленность программы</b>	физкультурно-спортивная
<b>4.</b>	<b>Сведения о разработчиках</b>	
4.1.	ФИО, должность	Хамидуллин Павел Рафисович педагог дополнительного образования
<b>5.</b>	<b>Сведения о программе:</b>	
5.1.	Срок реализации	3 года
5.2.	Возраст обучающихся	10-18 лет
5.3.	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания и учебного процесса	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
5.4.	Цель программы	создание условий для формирования духовно-нравственной, физически развитой и здоровой личности учащегося средствами занятий вольной борьбы.
<b>6.</b>	<b>Формы и методы образовательной деятельности</b>	Форма обучения: очная. Методы обучения: индивидуальные, групповые, теоритические, практические, соревновательные
<b>7.</b>	<b>Формы мониторинга результативности</b>	Сдача контрольных нормативов
<b>8.</b>	<b>Результативность реализации программы</b>	Сохранность контингента: количественная – 100% качественная – 98% Динамика освоения программы прослеживается и отражена в достижениях учащихся

<b>9.</b>	<b>Дата утверждения и последней корректировки программы</b>	
<b>10.</b>	<b>Рецензенты</b>	Вайсенберг Е.Н., Хаматшина Н.В.

## Оглавление

1. Титульный лист
2. Информационная карта образовательной программы
3. Оглавление
4. Пояснительная записка
5. Учебно-тематический план 1-го года обучения
6. Содержание тем учебного курса 1-го года обучения
7. Учебно-тематический план 2-го года обучения
8. Содержание тем учебного курса 2-го года обучения
9. Учебно-тематический план 3-го года обучения
10. Содержание тем учебного курса 3-го года обучения
11. Организационно-педагогические условия реализации программы
12. Список литературы
13. Календарно-тематический план 1-го года обучения
14. Календарно-тематический план 2-го года обучения
15. Календарно-тематический план 3-го года обучения
16. Форма аттестации/контроля
17. Приложения

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Вольная борьба» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Программа составлена на основе следующих **нормативно-правовых документов и рекомендаций**:

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ;
2. Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 9.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
5. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
6. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждённые Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28;
7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10;

8. Приказ Минпроса России от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»; 9. Приказ МОиН РТ № 1465/14 от 20 марта 2014 г. «Об утверждении Модельного стандарта качества муниципальной услуги по организации предоставления дополнительного образования детей в многопрофильных организациях дополнительного образования в новой реакции»;
10. Приказ МОиН РТ № 2529/14 от 6 мая 2014 г. «Об утверждении Модельного стандарта качества муниципальной услуги по организации предоставления дополнительного образования детей в общеобразовательных организациях»;
11. Уставом Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей «Заречье» Кировского района г. Казани;
12. Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе педагога дополнительного образования МБУДО «Центр дополнительного образования детей «Заречье» Кировского района г. Казани.

**Актуальность программы** обусловлена необходимостью сохранения и укрепления здоровья, формирования навыков здорового образа жизни у детей и подростков. Занятия вольной борьбой выступают одним из стратегических задач физического воспитания учащихся. Эффективность их решения во многом зависит от субъективных факторов, и, прежде всего от личностного отношения к своему здоровью и образу жизни.

**Отличительной особенностью** данной программы является то, что по ней могут заниматься дети разного возраста, не зависимо от их одарённости, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

**Цель:** создание условий для формирования духовно-нравственной, физически развитой и здоровой личности учащегося средствами занятий вольной борьбы.

Цель достигается путём решения следующих **задач:**

**Обучающие:**

- формирование теоретических знаний в области физической культуры и спорта, анатомии, физиологии и гигиены спорта;
- обучить технике и тактике вольной борьбы;
- сформировать навыки ведения схватки.

#### **Развивающие:**

- сформировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия;
- развитие специальных физических (двигательных) способностей;
- укрепление здоровья средствами спортивной тренировки;
- выявление задатков и способностей учащихся для последующего совершенствования их спортивного мастерства.

#### **Воспитательные:**

- формирование стойкой потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитать культуру общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

**Адресат.** Программа предусматривает возраст учащихся с 10 до 18 лет. В объединение «Вольная борьба» принимаются все желающие по заявлению законных представителей и наличии медицинской справки о состоянии здоровья.

Программа рассчитана на 144 часа в год (72 занятия) на три года обучения, что составляет 432 часа (216 занятий) на весь период реализации курса обучения.

**Срок реализации программы** – 3 года.

Периодичность и продолжительность занятий соответствуют санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.4.3172-14.

**Основными формами** организации учебного процесса являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях

различного уровня; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, посещения соревнований), практические.

**Планируемые результаты освоения программы.** Учащиеся по окончании освоения программы будут знать:

- первоначальные понятия о технике и тактике вольной борьбы;
- основные виды движения и правила их выполнения;
- основные виды стоек и схваток в вольной борьбе;
- специальную терминологию;
- основные правила проведения соревнований.

Учащиеся по окончании освоения программы будут уметь:

- выполнять упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения для развития специальной выносливости, ловкости;
- выполнять основные виды стоек и схваток выбранного вида единоборства;
- выполнять запланированные тренировочные и соревновательные нагрузки;
- взаимодействовать в учебной и игровой деятельности.

*Личностные результаты:*

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

*Метапредметные результаты:*

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

*Предметные результаты:*

- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Основными формами контроля и наблюдения** за динамикой роста физической и технической подготовленности учащихся программой предусмотрено выполнение контрольных нормативов. Контрольно-нормативные упражнения проводятся два раза в год (по окончании первого полугодия и в конце учебного года).

### Учебно-тематический план 1-го года обучения

№ п/п	Содержание занятий	Теория	Практика	Всего	Формы контроля
<b>1</b>	<b>Вводное занятие. Правила техники безопасности</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	опрос
<b>2</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	
2.1	Физическая культура и спорт в России	2	-	2	опрос
2.2	Основы техники и тактики вольной борьбы	2	-	2	опрос
<b>3</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>-</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	педагогическое наблюдение
<b>4</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	контроль, педагогическое наблюдение
4.1	Строевые и порядковые упражнения	-	3	3	педагогическое наблюдение
4.2	Общеразвивающие упражнения без предметов.	-	3	3	педагогическое наблюдение
4.3	Упражнения для туловища.	-	2	2	педагогическое наблюдение
4.4	Упражнения для формирования правильной осанки.	-	2	2	педагогическое наблюдение
4.5	Упражнения для ног.	-	2	2	педагогическое наблюдение
4.6	Упражнение для рук, туловища и ног.	-	2	2	педагогическое наблюдение
4.7	Упражнения на расслабление.	-	3	3	педагогическое наблюдение
4.8	Дыхательные упражнения.	-	3	3	педагогическое наблюдение
4.9	Упражнения для всех частей тела.	-	2	2	педагогическое наблюдение
4.10	Упражнения с предметами.	-	2	2	педагогическое наблюдение
<b>5</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	контроль
5.1	Акробатика	-	3	3	педагогическое наблюдение



5.2	Упражнения на мосту	-	3	3	педагогическое наблюдение
5.3	Упражнения для укрепления мышц шеи	-	3	3	педагогическое наблюдение
5.4	Имитационные упражнения	-	3	3	педагогическое наблюдение
5.5	Упражнения в самостраховке	-	4	4	педагогическое наблюдение
5.6	Упражнения с манекеном	-	4	4	педагогическое наблюдение
5.7	Упражнения с партнёром	-	4	4	педагогическое наблюдение
<b>6</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>62</b>	<b>64</b>	контроль
6.1	Техника вольной борьбы в партере	1	31	32	педагогическое наблюдение
6.2	Техника вольной борьбы в стойке	1	31	32	педагогическое наблюдение
<b>7</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	зачёт
	<b>Всего</b>	<b>14</b>	<b>130</b>	<b>144</b>	

## Содержание тем учебного курса

### 1-го года обучения

#### **Раздел 1. Вводное занятие. Правила техники безопасности (2 ч.).**

Знакомство с группой. Правила поведения на занятиях. Техника безопасности при выполнении различных обще подготовительных и специально подготовительных упражнений. Знакомство с инвентарём и правила использования спортивного инвентаря.

#### **Раздел 2. Теоретическая подготовка (4 ч.).**

##### ***Тема 1. Физическая культура и спорт в России.***

*Теория:* Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности и к защите Российского государства. Коллектив физической культуры – основное звено самостоятельного физкультурного движения. Спорт в России. Почетные спортивные звания и спортивные разряды. Положения о спортивной классификации.

##### ***Тема 2. Основы техники и тактики вольной борьбы.***

*Теория:* Понятие о технике и тактики. Основы положения в борьбе (стойки, портер, мат). Приемы борьбы в портере (перевороты, броски).

Сущность и значение тактики в борьбе, взаимодействуют в технике и тактике при обучении. Виды тактики (наступательная, активно-оборонительная) умение отдыхать в процессе схватки. Типы схватки и тактические установки на борьбу с определенным противником.

### **Раздел 3. Спортивные игры (18 ч.).**

*Практика:* Эстафеты с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с сохранением равновесия. Подвижные спортивные игры: футбол, баскетбол.

### **Раздел 4. Общая физическая подготовка (26 ч.).**

#### ***Тема 1. Строевые и порядковые упражнения.***

*Практика:* шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий, расчёт.

#### ***Тема 2. Общеразвивающие упражнения без предметов.***

*Практика:* Упражнения для рук и плечевого пояса: одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену). Чередование бега с ходьбой. Изменение направления движения при ходьбе и беге.

Ходьба, бег, прыжки с поворотами на 90°, 180°, 360°, спрыгивание на дальность и точность.

Опорные прыжки ноги врозь, согнув ноги, боком, вскочить на козла и соскочить, соскоки прогнувшись с различными движениями руками, ногами, поворотами.

Сгибание и разгибание рук в упоре, размахивание в упоре на предплечьях и упоре на руках, из упора махом назад сгибание рук, махом вперед разгибание, из седа ноги врозь кувырок вперед, стойка на плечах.

#### ***Тема 3. Упражнения для туловища.***

*Практика:* Наклоны вперёд, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками; дополнительные пружинистые

наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лёжа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора в упор лёжа боком, в упор лёжа спиной; поднимание рук и ног поочерёдно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами («велосипед»).

#### ***Тема 4. Упражнения для формирования правильной осанки.***

*Практика:* Стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону, то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости, из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперёд, сохраняя строго вертикальное положение, и в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же исходном положении пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скакалками), то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) – ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы.

#### ***Тема 5. Упражнения для ног.***

*Практика:* В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседание на двух и одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах.

#### ***Тема 6. Упражнение для рук, туловища и ног.***

*Практика:* 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 от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление.

#### ***Тема 7. Упражнения на расслабление.***

*Практика:* Из полунаклона туловища вперед – приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны – свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук.

#### ***Тема 8. Дыхательные упражнения.***

*Практика:* Синхронное чередование акцентированного вдоха (коротко, акцентированного, вдоха) с выдохом (с частотой – вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы с одновременным вдохом; движение головы вверх – вниз с одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; шаги на месте с вдохом на каждый выпад вперед; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение.

#### ***Тема 9. Упражнения для всех частей тела.***

*Практика:* Сочетание движений различными частями тела: приседания с наклоном вперед и движениями руками, выпады с наклоном и вращением туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками; разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

#### ***Тема 10. Упражнения с предметами.***

*Практика:* Упражнения со скакалкой. Подскоки на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, в полуприседе и приседе, подскоки с двойным вращением скакалки, бег со скакалкой по прямой и кругу, эстафеты со скакалкой. С набивным мячом (вес мяча 1-2 кг). Сгибание и разгибание рук,

круговые движения руками, сочетание движений руками с движениями ног и туловища, броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание в парах и по кругу из различных исходных положений: стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине, лежа на груди; различными способами: толчком от груди, плеча одной и обеими руками, броски обеими руками из-за головы, через голову, между ногами, соревнование на дальность броска одной и обеими руками. Гимнастическая скамейка. Сидя на скамейке наклоны и повороты туловища, поднимание, разведение и сведение ног, различные прыжки через скамейку.

## **Раздел 5. Специальная физическая подготовка (26 ч.).**

*Теория:* Педагогический контроль за техникой выполнения комплексов упражнений и выполнения заданий.

### ***Тема 1. Акробатика.***

*Практика:* Кувырок вперед, назад, в стороны. Стойки на лопатках, плечах, то же с движениями ногами, стойка на руках у стены и с помощью партнера, кувырки вперед с разбега, стойка на голове, переворот колесом, мост, кувырок назад в стойку на голове, то же в стойку на руках.

### ***Тема 2. Упражнения на мосту.***

*Практика:* Вставание на мост из положения стоя; вставание на мост лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук; движение на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибания разгибания рук в положении на мосту.

### ***Тема 3. Упражнения для укрепления мышц шеи.***

*Практика:* Различные наклоны головы.

### ***Тема 4. Имитационные упражнения.***

*Практика:* Имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном; имитация различных действий и оценочных приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых

атакуемых действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

#### ***Тема 5. Упражнения в самостраховке.***

*Практика:* Перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из стойки прыжком через стоящего на четвереньках партнера; перекат на бок с одного бока на другой; кувырок вперед через плечо; кувырок с прыжка, держась за руку партнера.

#### ***Тема 6. Упражнения с манекеном.***

*Практика:* Броски манекена толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны; переноска манекена на руках, плече, спине, бедре, стопе, голове и т.п.; повороты, наклоны, приседания с манекеном на плечах, руках, бедре, голове; лежа на спине перетаскивание манекена через себя, перекаты в стороны; движения на мосту с манекеном на груди продольно, поперек; имитация изучаемых приёмов.

#### ***Тема 7. Упражнения с партнером.***

*Практика:* Поднимание партнера со стойки с обхватом за бедра, пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; сидящего спереди, на руках впереди себя; приседания и наклоны с партнером на плечах; приседания стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах; отжимание ног, разведение и сведение ног; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

### **Раздел 6. Техническая подготовка (64 ч.).**

*Теория:* Изучение техники упражнений. Контроль за процессом становления и совершенствования технических действий. Причинно-следственные связи возникновения ошибок, их систематизация. Контроль за техникой выполнения приемов.

#### ***Тема 1. Техника вольной борьбы в партере.***

- перевороты скручиванием: захват дальнего бедра изнутри и шеи сверху (одноимённого плеча); захватом руки на ключ, ближнего бедра и зацепом другой ноги из-под захваченной; захватом руки на ключ и дальней голени;
- перевороты разгибанием: захватом шеи из-под плеча и зацепом ног;
- перевороты переходом: захватом стопы снизу – изнутри и одноимённой руки;
- перевороты накатом: захватом предплечья и туловища сверху зацепом ноги стопой; захватом предплечья изнутри и туловища сверху зацепом ноги стопой; контрприёмы от переворотов;
- бросок прогибом: обратным захватом туловища и ближнего бедра;
- перевороты скручиванием: захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри; захватом руки на ключ и зацепом одной ноги; переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени; переворот скручиванием захватом шеи рычагом, прижимая голову бедром; переворот захватом скрещенных голеней; переворот скручиванием обратным захватом дальнего бедра; переворот скручиванием захватом двойного скрещения голеней; переворот скручиванием захватом дальней руки и голени; переворот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча, зажимая руку бедрами; переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром; переворот скручиванием захватом разноименного запястья снизу сзади;
- перевороты забеганием: захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая ближнюю руку бедром; захватом руки на ключ и дальней голени, прижимая руку бедром; захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая руку бедром;
- перевороты переходом: с ключом зацепом одноимённой ноги; захватом руки (шеи) с зацепом дальней ноги стопой изнутри; захватом стопы снизу изнутри и одноимённой руки, захватом дальней голени снизу – изнутри и одноимённой ноги;
- перевороты прогибом: захватом плеча и шеи сбоку; захватом руки на ключ и другой руки под плечо; захватом шеи с ногой;
- перевороты перекатом: захватом шеи с бедром, голенью; захватом шеи и дальней голени; обратным захватом дальнего бедра и ближней голенью;

обратным захватом дальнего бедра; захватом шеи из-под плеча и бедра; захватом шеи и дальней ноги снизу – изнутри; обратным захватом дальнего бедра с голенью; захватом шеи из-под дальнего плеча с зацепом голени; обратным захватом ближнего бедра из-под дальнего; обратным захватом ноги, прижимая голову; захватом дальней руки снизу – изнутри бедра; обратным захватом туловища, прижимая голову.

- перевороты разгибанием: захватом головы (прижимая голову к груди); захватом шеи из-под дальнего плеча с обвивом ноги; захватом шеи из-под плеча с зацепом ног; захватом дальней руки рычагом с обвивом ноги; захватом руки рычагом с зацепом ног; захватом дальней голени с обвивом ноги; захватом дальней руки сверху - изнутри ножницами.

## ***Тема 2. Техника вольной борьбы в стойке.***

- переводы рывком: захватом одноименной руки с подножкой (подсечкой); захватом ноги; захватом одноименного плеча и бедра; за руку с подножкой; за руку с подсечкой дальней ноги;

- переводы нырком: захватом ног; захватом руки и бедра; захватом шеи и туловища с подножкой; захватом руки и туловища с подножкой; захватом шеи и бедра; захватом туловища с подножкой;

- перевороты вращением (вертушка): захватом руки сверху с последующим захватом голени сзади; захватом руки снизу с последующим захватом голени сзади; захватом разноименной ноги;

- перевод выседом: захватом ноги через плечо; голени сзади;

- броски наклоном: захватом ног; захватом руки двумя руками с задней подножкой; захватом разноименной ноги и туловища с обхватом; захватом туловища и бедра с боку; захватом шеи и бедра с боку; захватом руки и туловища с подножкой; захватом разноименно руки и бедра сбоку; захватом разноименной руки и ноги; захватом шеи с разноименной ногой; захватом одноименной ноги изнутри; захватом туловища и одноименного бедра изнутри; захватом руки с отхватом; захватом туловища ноги с подножкой; захватом



разноименной ноги с подножкой; захватом руки и туловища с отхватом; захватом разноименной ноги с отхватом;

- броски подворотом: захватом руки и ноги; захватом руки на плечо; захватом руки и шеи с подхватом разноименной ноги; захватом руки сверху с подхватом; захватом руки и ноги с подхватом; захватом руки через плечо с передней подножкой; захватом руки и туловища с передней подножкой; захватом руки и туловища сбоку с подхватом; захватом руки и шеи сверху; захватом одноименной руки и туловища с подхватом;

- броски поворотом («мельница»): захватом руки и одноименной ноги изнутри; захватом разноименных рук и ноги снаружи; захватом рук под плечи; захватом шеи и одноименной ноги изнутри; захватом одноименной ноги и разноименной ноги изнутри; захватом одноименной ноги и руки изнутри; захватом одноименной ноги и разноименной руки снаружи;

- броски с прогибом: захватом шеи и бедра сбоку; захватом руки и туловища с подножкой; захватом руки и туловища с подсечкой; захватом руки и туловища с обвивом; захватом руки и бедра сбоку; захватом шеи сверху и разноименного бедра изнутри (снаружи); захватом туловища и бедра сбоку; захватом рук с подножкой (подсечкой); захватом руки и одноименной ноги с подсечкой; захватом рук с обвивом; захватом руки и туловища сбоку;

- броски с вращением («вертушка»): захватом разноименной ноги; одноименной ноги;

- броски сбиванием: захватом шеи и дальней ноги спереди – изнутри; захватом руки и туловища с боковой подсечкой;

- броски скручиванием: захватом руки и туловища с подножкой;

- броски седом: захватом руки и туловища;

- сваливания сбиванием: захватом ног; захватом руки и одноименной ноги; захватом ноги; захватом руки двумя руками с зацепом голенью, стопой изнутри; захватом руки и туловища с зацепом ноги снаружи; захватом ноги; захватом руки и одноименной ноги (мельница); захватом руки и одноименной ноги снаружи; захватом руки и туловища с зацепом разноименной голени

изнутри; захватом туловища с зацепом голенью; захватом шеи сверху и одноименной ноги; захватом руки двумя руками с зацепом разноименной;

- сваливание скручиванием: захватом руки и двумя руками с обвивом; захватом руки и шеи с обвивом; захватом шеи с рукой с подножкой;
- удержания, дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста: удержание поперек и дожим захватом разноименной руки и шеи (шеи с рукой); удержание сбоку и дожим захватом разноименной руки и одноименной ноги; удержание со стороны ног, дожим захватом ног; удержание и дожим сбоку захватом руки и туловища (сидя, лежа); удержание и дожим сбоку захватом туловища и разноименного запястья; удержания и дожимы со стороны головы захватом рук под плечи, находясь спиной к партнеру; удержание и дожим со стороны ног захватом туловища; удержание сбоку захватом туловища с рукой; удержание и дожим со стороны головы захватом плеча и шеи спереди; удержание и дожим поперек захватом плеча и шеи; удержание и дожим сбоку захватом руки двумя руками; удержание и дожим со стороны ног захватом.

## **Раздел 7. Итоговое занятие (4 ч.).**

Промежуточная аттестация учащихся в виде сдачи контрольных нормативов.

### **Требования к ЗУН учащихся.**

#### **Учащиеся после первого года обучения могут знать:**

- правила техники безопасности на занятиях;
- историю развития спорта в России;
- первоначальные понятия о технике вольной борьбы;
- основы техники и тактики вольной борьбы

#### **Учащиеся после первого года обучения могут уметь:**

- выполнять строевые упражнения;
- выполнять общие и специальные физические упражнения;
- взаимодействовать друг с другом и педагогом в учебной и игровой деятельности;
- выполнять технику вольной борьбы в партере и стойке.

### Учебно-тематический план 2-го года обучения

№ п/п	Содержание занятий	Теория	Практика	Всего	Формы контроля
<b>1</b>	<b>Вводное занятие. Правила техники безопасности</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	опрос
<b>2</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	контроль
2.1	Краткий обзор развития вольной борьбы в России	2	-	2	опрос
2.2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	1	-	1	опрос
2.3	Влияние физических упражнений на организм учащегося	1		1	опрос
2.4	Гигиена спортсмена. Врачебный контроль, самоконтроль – предупреждение травм, оказание первой доврачебной помощи	2	-	2	опрос
<b>3</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>-</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	педагогическое наблюдение
<b>4</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>-</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	контроль, педагогическое наблюдение
4.1	Строевые и порядковые упражнения	-	2	2	педагогическое наблюдение
4.2	Ходьба	-	1	1	педагогическое наблюдение
4.3	Бег	-	1	1	педагогическое наблюдение
4.4	Прыжки	-	1	1	педагогическое наблюдение
4.5	Переползание	-	2	2	педагогическое наблюдение
4.6	Общеразвивающие гимнастические упражнения	-	1	1	педагогическое наблюдение
4.7	Упражнения для развития мышц туловища	-	2	2	педагогическое наблюдение
4.8	Упражнения для развития мышц	-	2	2	педагогическое

	и костно-связочного аппарата ног				наблюдение
4.9	Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.	-	2	2	педагогическое наблюдение
4.10	Упражнения для формирования правильной осанки.	-	2	2	педагогическое наблюдение
4.11	Упражнения для рук и плечевого пояса.	-	2	2	педагогическое наблюдение
4.12	Упражнения для рук, туловища и ног.	-	1	1	педагогическое наблюдение
4.13	Упражнения на расслабление.	-	1	1	педагогическое наблюдение
4.14	Дыхательные упражнения.	-	2	2	педагогическое наблюдение
4.15	Упражнения с предметами.	-	2	2	педагогическое наблюдение
<b>5</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>-</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	контроль, педагогическое наблюдение
5.1	Акробатические упражнения	-	4	4	педагогическое наблюдение
5.2	Упражнения для укрепления мышц шеи	-	4	4	педагогическое наблюдение
5.3	Упражнения на мосту	-	4	4	педагогическое наблюдение
5.4	Упражнения в самостраховке	-	5	5	педагогическое наблюдение
5.5	Имитационные упражнения	-	4	4	педагогическое наблюдение
5.6	Упражнения с партнером	-	5	5	педагогическое наблюдение
<b>6</b>	<b>Техническая и тактическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>62</b>	<b>64</b>	контроль, педагогическое наблюдение
6.1	Основные положения в борьбе	-	15	15	педагогическое наблюдение
6.2	Элементы маневрирования	-	16	16	педагогическое наблюдение
6.3	Техника вольной борьбы	-	16	16	педагогическое наблюдение
6.4	Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке.	-	15	15	педагогическое наблюдение
<b>7</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	зачёт
	<b>Итого</b>	<b>12</b>	<b>132</b>	<b>144</b>	

**Содержание тем учебного курса**  
**2-го года обучения**

## **Раздел 1. Вводное занятие. Правила техники безопасности (2 ч.).**

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещённые действия в борьбе. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спор

## **Раздел 2. Теоретическая подготовка (6 ч.).**

### ***Тема 1. Краткий обзор развития вольной борьбы в России.***

*Теория:* Национальные виды борьбы народов России как основа, на которой сформировалась вольная борьба. Характеристика вольной борьбы, значение и место ее в системе физического воспитания. Крупнейшие соревнования по вольной борьбе. Задачи секции борьбы и повышение мастерства.

### ***Тема 2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.***

#### ***Влияние физических упражнений на организм учащегося.***

*Теория:* Краткие сведения о строениях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Косная система, связаны аппарат и мышцы, их строение и взаимодействия. Основные сведения о кровообращении, значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и обмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма.

### ***Тема 3. Влияние физических упражнений на организм учащегося.***

*Теория:* Влияние занятий физическими упражнениями на структурную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, и кровообращения.

### ***Тема 4. Гигиена спортсмена. Врачебный контроль, самоконтроль – предупреждение травм оказание первой доврачебной помощи.***

*Теория:* Личная гигиена борца: режим дня, режим питания, и питьевой режим, отдых и сон. Использование интенсивных сил природы (солнце, воздух, и вода) для закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Показания и противопоказание занятием борьбой. Понятие об утомлении и

переутомлении. Дневник самоконтроля. Понятие о травмах. Предупреждение спортивных травм и оказание первой помощи.

### **Раздел 3. Спортивные игры (18 ч.).**

*Практика:* Эстафеты с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с сохранением равновесия. Подвижные спортивные игры: футбол.

### **Раздел 4. Общая физическая подготовка (24 ч.).**

#### ***Тема 1. Строевые и порядковые упражнения.***

*Практика:* Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроение, размыкание и смыкание строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

#### ***Тема 2. Ходьба.***

*Практика:* Обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружным краем стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях; на четвереньках; скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом на одну и другую сторону и др.

#### ***Тема 3. Бег.***

*Практика:* На короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления.

#### ***Тема 4. Прыжки.***

*Практика:* В длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание

на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину, через скакалку.

### ***Тема 5. Переползание.***

*Практика:* На скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях; в упоре сидя сзади согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола).

### ***Тема 6. Общеразвивающие гимнастические упражнения.***

*Практика:* Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах. В различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа). Подтягивание в смешанном висе и в висе прямым и обратным хватом. Упражнения для рук для сопротивления партнера. Все упражнения выполняются сериями в различном темпе, на количество раз и до утомления, в зависимости от динамики тренировочных нагрузок в микро, мезо и макроциклах.

### ***Тема 7. Упражнения для развития мышц туловища.***

*Практика:* Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, в сторону, назад из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибание 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 («велосипед»).

### ***Тема 8. Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног.***

*Практика:* В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседание на двух или одной ноге; маховые движения; выпады с

дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.

***Тема 9. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.***

*Практика:* Ходьба и бег в различном темпе. Ходьба скрестными шагами правым и левым боком вперед. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба с различными движениями рук.

***Тема 10. Упражнения для формирования правильной осанки.***

*Практика:* Стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе, в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же исходном положении пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см., обозначенному на полу нитями (скакалками), то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой); захват мелких предметов сводом стопы.

***Тема 11. Упражнения для рук и плечевого пояса.***

*Практика:* Одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибание и



разгибание рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену).

### ***Тема 12. Упражнения для рук, туловища и ног.***

*Практика:* В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения ногами и руками 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; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление.

### ***Тема 13. Упражнения на расслабление.***

*Практика:* Из полунаклона туловища вперед – при поднимании и опускании плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны – свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны – встряхивание свободно висящие расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверх – расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев, согнувшись и др.

### ***Тема 14. Дыхательные упражнения.***

*Практика:* Синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой – вдох в сек.); повороты головы одновременным вдохом; покачивание головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямление; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с

вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

### ***Тема 15. Упражнения с предметами.***

*Практика:* Со скакалкой – прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе, два прыжка на один оборот скакалки, с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, в четверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемого одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафеты со скакалками и др.

## **Раздел 5. Специальная физическая подготовка (26 ч.).**

### ***Тема 1. Акробатические упражнения.***

*Практика:* кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

### ***Тема 2. Упражнения для укрепления мышц шеи.***

*Практика:* наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках, поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

### ***Тема 3. Упражнения на мосту.***

*Практика:* вставание на мост, лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забега на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

#### ***Тема 4. Упражнения в самостраховке.***

*Практика:* перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера; кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

#### ***Тема 5. Имитационные упражнения.***

*Практика:* имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

#### ***Тема 6. Упражнения с партнером.***

*Практика:* поднимание партнера из стойки обхватом за пояс, грудь; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, руки внизу, вверх, перед грудью;

выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу, поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение, взявшись за руки, за одну руку; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера.

## **Раздел 6. Техническая и тактическая подготовка (64 ч.).**

*Теория:* Освоение элементов техники и тактики.

### ***Тема 1. Основные положения в борьбе.***

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

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

Положения в начале и конце схватки, формы приветствия.

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

### ***Тема 2. Элементы маневрирования.***

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

В партере: передвижение в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо, влево; подтягивания лежа на животе, отжимания волной в упоре лежа; повороты на боку вокруг вертикальной оси; передвижения вперед и назад, лежа на спине, с помощью ног; движения на мосту; лежа на спине, перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.

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

обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.).

Защита от захвата ног – из различных стоек отбрасывание ног.

### ***Тема 3. Техника вольной борьбы.***

*Практика:* Приемы борьбы в партере. Перевороты скручиванием. Перевороты забеганием. Перевороты перекатом. Перевороты накатом. Борьба в стойке. Сваливание сбиванием.

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

Бросок поворотом («мельница»)

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

Перевод рывком.

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

### ***Тема 4. Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке.***

*Практика:* Осуществление захватов: предварительных, основных, ответных; захваты партнера, стоящего в разных стойках; сочетание захватов.

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

## **Раздел 7. Итоговое занятие (4 ч.).**

Промежуточная аттестация учащихся в виде сдачи контрольных нормативов.

### **Требования к ЗУН учащихся.**

**Учащиеся после второго года обучения могут знать:**

- краткий обзор развитие вольной борьбы в России;
- краткие сведения о строении и функциях организма человека;
- влияние физических упражнений на организм человека;
- виды травм, ушибов, переломов

### **Учащиеся после второго года обучения могут уметь:**

- оказывать первую доврачебную медицинскую помощь;
- выполнять защиты от захвата ног, рук;
- выполнять различные виды приёмов и их комбинации;
- выполнять маневрирования из различных стоек.

### **Учебно-тематический план 3-го года обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание занятий</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Всего</b>	<b>Формы контроля</b>
<b>1</b>	<b>Вводное занятие. Правила техники безопасности</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	опрос
<b>2</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	контроль
2.1	Правила соревнований по вольной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований	2	-	2	опрос
2.2	Оборудование и инвентарь для занятий вольной борьбой	2	-	2	опрос
2.3	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	2	-	2	опрос
<b>3</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>-</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	педагогическое наблюдение
<b>4</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>-</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	
4.1	Строевые и порядковые упражнения.	-	2	2	педагогическое наблюдение
4.2	Ходьба	-	2	2	педагогическое наблюдение
4.3	Бег	-	2	2	педагогическое наблюдение
4.4	Прыжки	-	1	1	педагогическое наблюдение
4.5	Переползание	-	1	1	педагогическое

					наблюдение
4.6	Общеразвивающие гимнастические упражнения	-	2	2	педагогическое наблюдение
4.7	Упражнения для рук для сопротивления партнера	-	2	2	педагогическое наблюдение
4.8	Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног	-	2	2	педагогическое наблюдение
4.9	Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений	-	2	2	педагогическое наблюдение
4.10	Упражнения для формирования правильной осанки.	-	2	2	педагогическое наблюдение
4.11	Упражнения для рук и плечевого пояса.	-	1	1	педагогическое наблюдение
4.12	Упражнения на расслабление.	-	2	2	педагогическое наблюдение
4.13	Дыхательные упражнения.	-	2	2	педагогическое наблюдение
4.14	Упражнения с предметами	-	1	1	педагогическое наблюдение
<b>5</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>-</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	контроль
5.1	Акробатические упражнения.	-	3	3	педагогическое наблюдение
5.2	Упражнения для укрепления мышц шеи	-	3	3	педагогическое наблюдение
5.3	Упражнения на мосту	-	3	3	педагогическое наблюдение
5.4	Упражнения в самостраховке	-	3	3	педагогическое наблюдение
5.5	Имитационные упражнения	-	3	3	педагогическое наблюдение
5.6	Упражнения с манекеном	-	3	3	педагогическое наблюдение
5.7	Упражнения с партнером	-	2	2	педагогическое наблюдение
5.8	Простейшие формы борьбы	-	3	3	педагогическое наблюдение
5.9	Упражнения для укрепления моста	-	3	3	педагогическое наблюдение
<b>6</b>	<b>Техническая и тактическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>62</b>	<b>64</b>	контроль
6.1	Основные положения в борьбе	-	15	15	педагогическое наблюдение
6.2	Элементы маневрирования	-	15	15	педагогическое наблюдение
6.3	Комбинации в стойке	-	16	16	педагогическое наблюдение
6.4	Комбинации в партере	-	16	16	педагогическое наблюдение
<b>7</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	зачёт

	<b>Итого</b>	<b>12</b>	<b>132</b>	<b>144</b>	
--	--------------	-----------	------------	------------	--

## Содержание тем учебного курса

### 3-го года обучения

#### **Раздел 1. Вводное занятие. Правила техники безопасности (2 ч.).**

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта.

#### **Раздел 2. Теоретическая подготовка (6 ч.).**

***Тема 1. Правила соревнований по вольной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований.***

*Теория:* Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием. Определения мест в соревнованиях. Возрастные группы учеников. Оценки приемов борьбы. Запрещенные приемы и неправильная борьба. Борьба в портере. Борьба на краю ковра. Состав судейской комиссии, основные документы, оборудование мест соревнований.

***Тема 2. Оборудование и инвентарь для занятий вольной борьбой.***

*Теория:* Спортивная одежда и обувь борца, уход за ними. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях по борьбе. Устройство, правила эксплуатации и уход за ними.

***Тема 3. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.***

*Теория:* Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена спортсмена: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения. Примерная схема режима дня юного борца.



### **Раздел 3. Спортивные игры (18 ч.).**

*Практика:* Спортивные эстафеты с элементами бега, прыжков, ползания, кувырков, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, с сохранением равновесия, со скакалками

### **Раздел 4. Общая физическая подготовка (24 ч.).**

#### ***Тема 1. Строевые и порядковые упражнения.***

*Практика:* Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроение, размыкание и смыкание строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

#### ***Тема 2. Ходьба.***

*Практика:* обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружным краем стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях; на четвереньках; скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом на одну и другую сторону.

#### ***Тема 3. Бег.***

*Практика:* на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления.

#### ***Тема 4. Прыжки.***

*Практика:* в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину, через скакалку.

#### ***Тема 5. Переползание.***

*Практика:* вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях; в упоре сидя сзади согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола).

#### ***Тема 6. Общеразвивающие гимнастические упражнения.***

*Практика:* Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах.

#### ***Тема 7. Упражнения для рук для сопротивления партнера.***

*Практика:* Все упражнения выполняются сериями в различном темпе, на количество раз и до утомления, в зависимости от динамики тренировочных нагрузок в микро, мезо и макроциклах. Упражнения для развития мышц туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, в сторону, назад из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибание 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 («велосипед»).

#### ***Тема 8. Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног.***

*Практика:* В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседание на двух или одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах.

#### ***Тема 9. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.***

*Практика:* Ходьба и бег в различном темпе. Ходьба скрестными шагами правым и левым боком вперед. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба с различными движениями рук.

#### ***Тема 10. Упражнения для формирования правильной осанки.***

*Практика:* Стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же исходном положении пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см., обозначенному на полу нитями (скакалками), то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) – ходьба по обручу, захват мелких предметов сводом стопы.

#### ***Тема 11. Упражнения для рук и плечевого пояса.***

*Практика:* Одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястный суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибание и разгибание рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др. Упражнения для рук, туловища и ног. В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения ногами и руками 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; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление.

### ***Тема 12. Упражнения на расслабление.***

*Практика:* Из полунаклона туловища вперед – при поднимании и опускании плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны – свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны – встряхивание свободно висящие расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге – махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, рукиверху – расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев, согнувшись.

### ***Тема 13. Дыхательные упражнения.***

*Практика:* Синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой – вдох в сек.); повороты головы с одновременным вдохом; покачивание головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямление; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение.

### ***Тема 14. Упражнения с предметами.***

*Практика:* Со скакалкой – прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе, два прыжка на один оборот скакалки, с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе

через скакалку, сложенную вдвое, в четверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемого одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук.

## **Раздел 5. Специальная физическая подготовка (26 ч.).**

### ***Тема 1. Акробатические упражнения.***

*Практика:* Кувырки вперед: из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках, до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках, через левое (правое) плечо.

### ***Тема 2. Упражнения для укрепления мышц шеи.***

*Практика:* Наклоны головы: вперед с упором рукой в подбородок, вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками), в сторону с помощью руки. Движения головы: вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук. Движения стоя на голове стоя на голове с опорой ногами в стену: вперед-назад, в стороны, кругообразные. Наклоны и повороты головы в стойке с помощью партнера. Поднимание и опускание головы, стоя на четвереньках.

### ***Тема 3. Упражнения на мосту.***

*Практика:* Вставание на мост: лежа на спине, кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом в руках. Движения в положении на мосту: вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо). Забегание на мосту с помощью и без помощи партнера. Сгибание и разгибание рук в положении на мосту. Передвижения на мосту: головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером. Уходы с моста: без партнера, с партнером, проводящим удержание.

### ***Тема 4. Упражнения в самостраховке.***

*Практика:* Перекаты в группировке на спине. Положение рук при падении на спину. Падение на спину из положения: сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки. Прыжком через стоящего четвереньках партнера.

Положение при падении на бок. Перекат: на бок, с одного бока на другой. Падение на бок из положения: сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера. Кувырок вперед: с подъемом разгибом, через плечо, через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок, с прыжка, держась за руку партнера. Падение вперед: вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

### ***Тема 5. Имитационные упражнения.***

*Практика:* Имитация различных действий и приемов: без партнеров, с манекеном. Имитация изучаемых атакующих действий: с партнером без отрыва от ковра, с партнером с отрывом от ковра. Выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

### ***Тема 6. Упражнения с манекеном.***

*Практика:* Поднимание манекена лежащего и стоящего на ковре. Броски манекена: толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны. Переноска манекена на: руках, плече, спине, бедре, стопе, голове и т.д. Повороты, наклоны, приседания с манекеном на: плечах, руках, бедре, голове. Лежа на спине перетаскивание манекена через себя и перекаты в стороны. Ходьба и бег с манекеном: на руках, плечах, голове, бедре, стопе и т.д. Движения на мосту с манекеном на груди продольно и поперек. Имитация изучаемых приёмов.

### ***Тема 7. Упражнения с партнером.***

*Практика:* Поднимание партнера из стойки обхватом за: бедра, пояс, грудь. Поднимание партнера: стоящего на четвереньках, лежащего на животе. Переноска партнера на: плечах, спине, бедре, сидящего спереди, на руках впереди себя. Приседания и наклоны: с партнером на плечах, стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах, стоя спиной друг к другу взявшись за руки, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения. Ходьба на руках с помощью партнера. Отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, вверху, перед грудью, опираясь в колени лежащего на

спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа, положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера, выпрямление рук стоя лицом друг к другу, лежа на спине ногами друг к другу. Отжимание ног, разведение и сведение ног. Стоя лицом друг к другу поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук. Кружение, взявшись за руки, за одну руку. Вращение партнера: на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади), внезапные остановки после кружения и вращения. Кувырки: вперед и назад, захватив ноги партнера. Падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

### ***Тема 8. Простейшие формы борьбы.***

*Практика:* 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. 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 (рук, ноги, ног): после захвата ноги противником, на коленях, ногами лежа.

### ***Тема 9. Упражнения для укрепления моста.***

*Практика:* 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 уходы с моста. Перевороты с моста: через голову, вперед через голову (не касаясь ковра лопатками). Движения в упоре головой в ковёр под стенкой (находясь спиной к стенке, с партнером удерживающим ноги). Перевороты с моста, забегание вокруг головы: держась за ноги партнера; с преодолением усилий партнера (при дожиме) с различными захватами.

## **Раздел 6. Техническая и тактическая подготовка (64 ч.).**

## ***Тема 1. Основные положения в борьбе.***

*Практика:* стойка (фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая).

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

Положения в начале и конце схватки, формы приветствия.

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

Взаимоположение учащихся при проведении приемов в стойке:

Атакующий в высокой стойке - атакуемый в высокой, средней и низкой стойках;

Атакующий в средней стойке - атакуемый в высокой, средней и низкой стойках;

Атакующий в низкой стойке - атакуемый в высокой, средней и низкой стойках;

Взаимоположение учащихся при проведении приемов в партере:

Атакуемый на животе – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;

Атакуемый на мосту – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;

Атакуемый в партере – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;

## ***Тема 2. Элементы маневрирования.***

*Практика:* В стойке: передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево-вперед, направо-назад, направо-кругом на 180°. В партере: передвижение в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо, влево; подтягивания лежа на животе, отжимания волной в упоре лежа; повороты на боку вокруг вертикальной оси; передвижения вперед и назад лежа на спине с помощью ног; движения на мосту; лежа на спине перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.

Маневрирования в различных стойках (левой-правой, высокой-низкой и т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов



перемещений учащиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач – коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.).

### ***Тема 3. Комбинации в стойке.***

*Практика:* Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху – защита: захватить руку и, выпрямляя туловище, разорвать захват – сбивание сваливанием захватом ноги (ног).

Перевод рывком за руку с подножкой – защита: упереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперед – бросок наклоном захватом руки с задней подножкой.

Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой – переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее.

Перевод рывком за руку – переворот скручиванием захватом на рычаг.

Перевод нырком захватом ног – переворот скручиванием захватом скрещенных голеней.

Перевод рывком за руку – защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и зашагнуть за него – бросок подворотом захватом руки через плечо.

Перевод рывком за руку – защита: упереться рукой в грудь, шагнуть дальней ногой вперед – бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.

### ***Тема 4. Комбинации в партере.***

Переворот скручиванием захватом рук сбоку – защита: выставить дальнюю ногу вперед – переворот скручиванием захватом дальних руки и бедра снизу – спереди.

Переворот скручиванием захватом рук сбоку – защита: выставить дальнюю ногу вперед – переворот перекатом с захватом шеи и дальнего бедра.

Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее – защита: упираясь свободной рукой в ковер, выставить дальнюю ногу –

переворот накатом захватом разноименного запястья сзади-сбоку с зацепом ноги стопой.

Переворот скручиванием захватом рук сбоку – защита: выставить дальнюю ногу вперед и повернуться грудью к атакующему – переворот забеганием захватом рук сбоку.

Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром – защита: поворачиваясь спиной к атакующему, упереться свободной рукой в ковер – переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой.

Переворот перекатом с захватом шеи с бедром – защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад – переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри.

Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней – защита: захватить руку, подтянуть ближнюю ногу к туловищу – переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра.

## **Раздел 7. Итоговое занятие (4 ч.).**

Промежуточная аттестация учащихся в виде сдачи контрольных нормативов и итоговая аттестация по завершению реализации Программы.

### **Требования к ЗУН учащихся.**

#### **Учащиеся после третьего года обучения могут знать:**

- технику безопасности во время и вне занятий;
- приёмы закаливания, гигиене, режиме и питании;
- правила соревнований по вольной борьбе;
- весь материал по тактической и технической подготовке

#### **Учащиеся после третьего года обучения могут уметь:**

- выполнять переворот сбивание к себе: с обвивом, с зацепом, ножницами, переходом на себя;
- выполнять броски наклоном без действия ног и с действием ног;
- выполнять броски с поворотом спиной, через плечо.

### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

Занятия в учреждении дополнительного образования объединения «Вольная борьба» отличаются от тренировок спортивных школ и имеет ряд методических и организационных особенностей:

1. Занятия с учащимися не должны быть ориентированы на достижения в первый год обучения высокого спортивного результата.
2. Спортивные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным способностям растущего организма.
3. Основой успешного освоения Программы является приобретённый фонд знаний, умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.

На начальном этапе занятий целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путём специально подобранных комплексов упражнений и игр с учётом развития физических качеств у учащихся, достигая тем самым единства общей и специальной подготовки.

Основные средства обучения:

- общеразвивающие упражнения;
- подвижные игры и игровые упражнения;
- акробатические элементы (кувырки, повороты и др.);
- спортивно-силовые упражнения.

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, круговой, соревновательный, контрольные испытания.

Для успешной реализации данной программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал;
- маты, татами;
- спортивная форма;
- манекен;
- скакалки;
- мячи;
- турник;
- спортивные скамейки;
- медицинская аптечка;
- раздевалка (для мальчиков и девочек).

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико-педагогический контроль.

Учащиеся ежегодно, перед началом учебного года предоставляют справку о состоянии здоровья, на основании которой осуществляется допуск к занятиям.

Важной формой педагогического контроля, для определения уровня физической подготовленности учащихся является промежуточная аттестация на базе МБУДО «ЦДОД «Заречье». Промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если учащийся выполнил комплекс контрольных нормативов.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алиханов И.И. Техника вольной борьбы.- М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2003.
2. Банекиров В.Ф. Возникновение и лечение травм у спортсменов. - М.: Кристалл, 2001.
3. Бойко, В.Ф. Физическая подготовка борцов: учебное пособие/В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – М.: Дивизион, 2010.
4. Борьба классическая и вольная. Правила соревнований. - М.: Эксмо, 2000.
5. Галковский Н.М. Вольная борьба. –М.: Изд. «Пособие для секций коллективов физкультуры», 2002.
6. Галькувский Н.М. Спортивная борьба. – М., 2005.
7. Гожин, В.В. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы /В.В. Гожин, О.Б. Малков. – М.: Физкультура и спорт, 2005.
8. Журулин Н. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. –М., 2005.
9. Катулин А.З. Спортивная борьба. – М., 2005.
10. Короновский В. Н., М.А.Яковлев. Защита и нападение. – М.: Диамант, 2004.
11. Котирский В.П., Сорокин Н.Н., Техника классической борьбы. - М.: Просвещение, 1998г.
12. Крупник, Е.Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов. Учебно-методическое пособие/ Е.Я. Крупник, В.Л.Щербакова. - М.: Советский спорт, 2014.
13. Матушак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы: Учебное пособие. – М., 2005.
- Миндиашвили Д.Г. Подливаев Б.А., Вольная борьба. – М.: Советский спорт, 2004.-56с.
14. Мягченков Н.И. Классическая и вольная борьба: Справочник. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004.
15. Подливаев Б.А. Вольная борьба. – М.: Изд. «Советский спорт», 2003.
16. Преображенский С.А. Спортивная борьба: Ежегодник. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004 .
17. Сорванов В.А. Тренировка в спортивной борьбе.- М., 2003.

18. Тотоонти И.Х., Все о вольной борьбе. - Владикавказ, 1997г.
19. Травников А. Самозащита на 100%. Как победить любого противника. – М.: Столетие, 2002.
20. Чионов Н. Г. Классическая и вольная борьба. Справочник. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004.
21. Шахмурадов, Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов/ Ю.А. Шахмурадов. – М.: Эпоха, 2011.
22. Школьников, Н. М. Галковский, А. А. Харлампиев Самбо. Вольная борьба в одежде. – М.: Фаир-Пресс, 2006. - 540с.
23. Школьников Р.А. Борьба вольного стиля. – М.: Изд. «Пособие для секций коллективов физкультуры», 2005.

**Зачётные требования промежуточной и итоговой аттестации учащихся  
по технической и силовой подготовке объединения «Вольная борьба»  
(юноши)**

№	Ф.И.О.	Подтягивание на перекладине	Отжимание в упоре лёжа	Пресс	Вставание на мост	Прыжок в длину с места	Прыжки на скакалке/раз за 1 мин.	Оценка

**Зачётные требования промежуточной и итоговой аттестации учащихся  
по технической и силовой подготовке объединения «Вольная борьба»  
(девушки)**

№	Ф.И.О.	Отжимание от скамьи	Отжимание в упоре лёжа	Пресс	Вставание на мост	Прыжок в длину с места	Прыжки на скакалке/раз за 1 мин.	Оценка

**Техника борьбы в стойке**  
***Переводы в партер***

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху	Захватить руку атакующего и, выпрямляя туловище, разорвать захват	Перевод рывком за руку
Перевод рывком захватом шеи сверху и дальнего или бедра	Захватить ноги атакующего спереди	Перевод нырком под руку
Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой	Упереться в грудь, шагнуть дальней ногой назад в сторону, рывком на себя освободить захваченную руку	а) Перевод рывком за руку; б) бросок боковой подножкой с захватом руки через плечо
Перевод нырком захватом ног	а) Упереться предплечьем в грудь; б) упереться рукой в голову и отбросить ноги назад; б) отставить ногу назад и упереться рукой в голову	Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху
Перевод нырком захватом шеи и туловища сбоку с подножкой	а) Упереться предплечьем в грудь; б) отставить ногу назад и, поворачиваясь грудью к атакующему, снять руку с шеи	а) Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху; б) бросок подворотом захватом руки на плечо; в) бросок подворотом захватом запястья

***Сваливания***

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Сваливание сбиванием захватом ноги (ног)	а) Упереться руками в голову или захватить ее под плечо и, отставляя ногу назад, прогнуться;	Перевод рывком захватом руки и шеи сверху

***Броски наклоном***

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Бросок наклоном захватом руки с задней подножкой	а) Наклониться вперед, отставить ногу назад, свободной рукой упереться в бок, бедро	а) Перевод рывком за руку (туловище с рукой); б) бросок наклоном захватом руки и туловища с подножкой
Бросок наклоном захватом руки и туловища с подножкой	б) упереться рукой в голову и отбросить ноги назад	



### ***Броски поворотом (мельницы)***

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри	а) Захватить руку, захватывающую ногу; б) упереться рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад в сторону	Перевод рывком захватом шеи сверху и ближнего бедра
Бросок поворотом назад захватом руки под плечо	Упираясь ногой в ковер, выпрямиться и освободить руку	Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху

### ***Броски подворотом***

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Бросок подворотом захватом руки за плечо	а) Выпрямиться и упереться свободной рукой в поясницу атакующего; б) приседая, опуститься на колени и захватить туловище (с рукой) атакующего сзади	Перевод рывком захватом туловища с рукой сзади
Бросок подворотом захватом руки и шеи		
Бросок подворотом захватом руки через плечо с передней подножкой		

### ***Броски вращением (вертушки)***

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Бросок вращением захватом руки снизу	а) Прижать руку к туловищу, не дать выполнить вращение; б) прижать предплечье к груди соперника, не дать выполнить вращение; в) зашагнуть дальней ногой за спину атакующего и прижать его захваченной рукой к ближнему бедру	Зашагнуть дальней ногой за спину атакующего, выполнить перевод в партер рывком за руку
Бросок вращением захватом руки сверху		
Бросок вращением с произвольным захватом (сверху, снизу) проносом ноги		

### **Комбинации**

Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху – защита: захватить руку и, выпрямляя туловище, разорвать захват – сбивание сваливанием захватом ноги (ног).

Перевод рывком за руку с подножкой – защита: упереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперед – бросок наклоном захватом руки с задней подножкой.

Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой – переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее.

Перевод рывком за руку – переворот скручиванием захватом на рычаг.

Перевод нырком захватом ног – переворот скручиванием захватом скрещенных голеней.

Перевод рывком за руку – защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и зашагнуть за него – бросок подворотом захватом руки через плечо.

Перевод рывком за руку – защита: упереться рукой в грудь, шагнуть дальней ногой вперед – бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.

### **Техника борьбы в партере** ***Перевороты скручиванием***

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Переворот скручиванием захватом на рычаг	а) Не давать осуществить захват; б) выставить ногу в сторону переворота и, поворачиваясь грудью к атакующему, освободиться от захвата	а) Переворот за себя захватом разноименной (одноименной) руки под плечо; б) бросок через спину захватом руки через плечо
Переворот скручиванием захватом рук сбоку		
Переворот скручиванием захватом дальней руки и бедра снизу-спереди		
Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней	а) Захватить руки, подтянуть ближнюю ногу атакующего к себе; б) сесть и захватить ближнюю ногу атакующего	Переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку ногами
Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри	а) Освободить захваченную руку, упереться свободной рукой в ковер; б) лечь на живот, зажать ногу атакующего ногами и освободить руку	Выход наверх захватом туловища
Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром		
Переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри	а) Поворачиваясь спиной к атакующему, прижать голень дальней ноги к бедру; б) отталкиваясь от ковра свободной ногой, продвинуться вперед в сторону от атакующего и освободить захваченную руку	Переворот за себя захватом туловища с зацепом одноименной ноги
Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней	а) Захватить руку атакующего, подтянуть ближнюю ногу к себе; б) сесть и захватить ближнюю ногу атакующего	Переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку бедрами

### ***Перевороты забеганием***

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча	Не дать осуществить захват, упираясь свободной рукой в ковер, выставить дальнюю ногу и,	а) Бросок через спину захватом руки под (через) плечо;

Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шею	поворачиваясь лицом к атакуемому, освободиться от захвата или встать в стойку	б) бросок через спину захватом запястья с зацепом
Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени	а) Отставить ногу назад в сторону; б) освободить захваченную ногу и, выставя ее вперед в сторону, встать в стойку	а) Бросок через спину захватом руки через плечо; б) бросок через спину захватом запястья с зацепом

### ***Перевороты переходом***

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Переворот переходом с ключом и захватом подбородка	а) Упереться свободной рукой в ковер и отставить ногу назад между ногами атакующего; б) лечь на бок со стороны захваченной на ключ руки и, упираясь свободной рукой в ковер, не дать атакующему перейти на другую сторону	а) Выход наверх выседом; б) бросок через спину захватом руки через плечо
Переворот переходом с ключом и зацепом одноименной ноги	а) Упереться свободной рукой и ногой в ковер; б) лечь на бок захваченной руки на ключ и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, не дать атакующему перейти на другую сторону	а) Бросок через спину захватом руки через плечо; б) выход наверх выседом; в) переворот скручиванием захватом одноименной руки и разноименной ноги
Переворот переходом с захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной руки	Отставить захваченную ногу в сторону и захватить ногу атакующего	Выход наверх выседом

### ***Перевороты перекатом***

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Переворот перекатом с захватом шеи с бедром	Выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать захват	а) Мельница назад захватом разноименных рук; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего
Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с ближней голенью	Захватить руку, сесть на дальнее бедро, выпрямляя ногу, разорвать захват	а) Переворот выседом о захватом запястья и одноименной голени; б) выход наверх выседом; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего с захватом равноименной ноги

### ***Перевороты накатом***

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Переворот накатом захватом разноименного запястья сзади – сбоку	Лечь на бок грудью к атакующему, упереться рукой и коленом в ковер в сторону переворота	Бросок через спину захватом запястья с зацепом
Переворот накатом захватом разноименного запястья сзади-сбоку с зацепом ноги стопой		
Переворот накатом захватом предплечья и туловища сверху с зацепом ноги стопой	Лечь на бок грудью к атакующему, упереться рукой и коленом в ковер в сторону переворота	а) Бросок через спину захватом запястья с зацепом; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего
Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой		

### ***Перевороты разгибанием***

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча	а) Не дать сделать обвив: захватить стопу атакующего, соединить бедра; б) прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад	а) Переворот скручиванием захватом разноименной ноги и туловища (шеи); б) накрывание выседом

### **Комбинации**

Переворот скручиванием захватом рук сбоку – защита: выставить дальнюю ногу вперед – переворот скручиванием захватом дальних руки и бедра снизу – спереди.

Переворот скручиванием захватом рук сбоку – защита: выставить дальнюю ногу вперед – переворот перекатом с захватом шеи и дальнего бедра.

Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее – защита: упираясь свободной рукой в ковер, выставить дальнюю ногу – переворот накатом захватом разноименного запястья сзади-сбоку с зацепом ноги стопой.

Переворот скручиванием захватом рук сбоку – защита: выставить дальнюю ногу вперед и повернуться грудью к атакующему – переворот забеганием захватом рук сбоку.

Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром – защита: поворачиваясь спиной к атакующему, упереться свободной рукой в ковер – переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой.

Переворот перекатом с захватом шеи с бедром – защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад – переворот

скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри.

Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней – защита: захватить руку, подтянуть ближнюю ногу к туловищу – переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра.

## Приложение 3

### Техника борьбы в стойке *Переводы в партер*

Приём	Защита	Контрприём
Перевод рывком за руку	а) Атакуемый освобождает руку;	а) Перевод рывком за руку;
Перевод рывком за руку и бедро	б) упереться рукой в грудь, приседая отставить захваченную ногу назад	б) бросок подворотом с захватом руки через плечо с боковой подножкой
Перевод рывком за руку с подсечкой дальней ноги	Шагнуть дальней ногой вперед, упереться захваченной рукой в грудь	Перевод рывком за руку
Перевод нырком захватом разноименных руки и бедра сбоку	а) Упереться предплечьем в грудь; б) присесть, отставляя захваченную ногу назад	Перевод выседом с захватом бедра через руку
Перевод нырком захватом ноги	а) Присесть, отставляя захваченную ногу; б) захватить разноименную руку и шею сверху	а) Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху; б) перевод выседом захватом бедра через руку
Перевод нырком захватом шеи и туловища с подножкой	а) Упереться предплечьем в грудь; б) присесть, шагая дальней ногой вперед, повернуться грудью к атакующему	а) Перевод рывком захватом руки и шеи сверху; б) бросок подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой; в) бросок через спину захватом запястья; г) бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху
Перевод вращением захватом за руку сверху (вертушка)	а) Выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку; б) шагнуть в противоположную повороту сторону	Перевод за руку, зашагивая за атакующего
Перевод выседом захватом ноги через руку	а) Выпрямиться и рывком на себя освободить захваченную руку; б) выставить вперед стоящую сзади ногу и повернуться грудью к атакующему	а) Накрывание выседом; б) перевод зашагиванием в сторону

### *Сваливания*

Приём	Защита	Контрприём
Сваливание сбиванием захватом ноги	а) вести схватку в низкой стойке и сковывать атакующего захватом за запястье;	а) Перевод поворотом в сторону захваченной ноги;
Сваливание сбиванием захватом туловища с		

зацепом голенью снаружи (изнутри)	б) упереться рукой в голову, отставить ногу назад	б) переворот перекатом обратным захватом ближней ноги
Сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом разноименной ноги изнутри (снаружи)	Упираясь в бедро, отставить ногу назад	Сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом голенью снаружи
Сваливание скручиванием захватом рук с обвивом изнутри	Упереться рукой в грудь (живот), выставить свободную ногу вперед – в сторону	Перевод рывком захватом туловища
Сваливание скручиванием захватом руки двумя руками с обвивом разноименной ноги изнутри	Упереться рукой в грудь (живот), выставить свободную ногу вперед – в сторону	а) Перевод рывком захватом туловища; б) бросок прогибом захватом туловища с подножкой

### ***Броски наклоном***

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Бросок наклоном захватом за ноги	а) Не дать захватить ноги – в низкой стойке захватить руки противника; б) захватить шею сверху, отставить ноги назад, прогнуться	а) Перевод рывком за руку и шею сверху; б) перевод рывком захватом шеи и плеча сверху; в) бросок подворотом захватом руки и шеи сверху (подхватом)
Бросок наклоном захватом туловища и разноименной ноги с отхватом	Упираясь предплечьем в грудь атакующего, отставить захваченную ногу назад	сваливание сбиванием захватом руки и шеи с зацепом голенью снаружи
Бросок наклоном захватом шеи и разноименного бедра сбоку	а) Захватить шею спереди, упираясь предплечьем в грудь, не дать сделать нырок; б) приседая, упереться захваченной ногой между ног атакующего (обвить ногу изнутри)	а) Перевод рывком с захватом туловища сзади; б) бросок наклоном захватом руки под плечо с задней подножкой (отхватом)
Бросок наклоном захватом разноименных руки и ноги с задней подножкой	Упереться свободной рукой в грудь, приседая отставить захваченную ногу назад	Бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой
Бросок наклоном захватом разноименных руки и ноги с отхватом		

### ***Броски подворотом***

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Бросок подворотом захватом руки и шеи с передней подножкой	а) Упираясь рукой в бедро, выставить дальнюю ногу вперед; а) перешагнуть через подставленную ногу атакующего	Перевод рывком захватом туловища
Бросок подворотом захватом рук с подхватом	а) не дать атакующему повернуться к себе спиной; б) захватить туловище сбоку (сзади), присесть	а) Перевод рывком захватом туловища (с рукой) сзади; б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой

		сзади, с подножкой
Бросок подворотом захватом руки и шеи	а) Захватить свободную руку атакующего; б) упираясь свободной рукой в бок или поясницу атакующего, выставить ногу вперед-в-сторону	а) Перевод рывком захватом одноименной руки;
Бросок подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой		б) перевод рывком захватом одноименной руки и туловища с подсечкой;
Бросок захватом руки, упираясь одноименной рукой в бедро		в) бросок прогибом с захватом туловища с рукой сзади с подножкой
Бросок подворотом захватом дальней руки и туловища с подхватом	а) Приседая, упереться свободной рукой в таз; б) приседая, шагнуть дальней ногой вперед и захватить руку и туловище	а) Перевод рывком с захватом одноименной руки и туловища сбоку;
Бросок подворотом захватом руки и туловища с подхватом ноги изнутри		б) бросок прогибом захватом за руку и туловище с подножкой; в) бросок прогибом с захватом за руку и туловище с подсадом

### ***Броски поворотом (мельницей)***

Приём	Защита	Контрприём
Бросок поворотом захватом шеи и дальней или ближней ноги изнутри	а) Вести схватку в высокой стойке; б) приседая, отставить свободную ногу назад с поворотом туловища в сторону	Перевод рывком с поворотом в сторону захваченной ноги
Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри	а) Захватить руку, захватывающую ногу; б) упереться рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад в противоположную броску сторону	а) Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху;
Бросок поворотом захватом разноименной руки и ноги снаружи		б) сваливание скручиванием захватом разноименного плеча снизу; в) переверот перекатом обратным захватом туловища (ноги)

### ***Броски прогибом***

Приём	Защита	Контрприём
Бросок прогибом захватом руки и туловища	Присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего	Бросок прогибом захватом за руку и туловище
Бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой	Присесть, отставляя ногу назад	а) Сваливание сбиванием с захватом за ногу, с цепом голенью изнутри; б) бросок прогибом захватом за руку и туловище с подножкой
Бросок прогибом захватом руки и туловища с подсечкой	Присесть, отставляя ногу назад	Сваливание сбиванием захватом за руку и ногу
Бросок прогибом захватом руки и туловища с подсадом	а) Упереться свободной рукой в бедро, отставить ногу назад; б) упереться захваченной рукой в грудь	а) Перевод рывком захватом туловища; б) бросок наклоном захватом бедра и туловища

Бросок прогибом захватом за руку и туловище с обвивом (прием выполняется бег отрыва атакуемого)	а) Упереться предплечьем захваченной руки, присесть, отставляя ногу назад, освободить ее; б) отклоняясь назад захватить туловище и оторвать атакующего от ковра	а) Сваливание сбиванием захватом за туловище и разноименную ногу; б) перевод рывком захватом туловища; в) бросок прогибом захватом туловища с подсадом
Бросок прогибом захватом рук с подсечкой	Упереться руками в живот, присесть, отставляя ногу назад	а) Сваливание сбиванием захватом туловища и разноименного бедра; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота

### Комбинации

Перевод вращением захватом руки сверху – переворот скручиванием захватом на рычаг.

Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой – переворот накатом с захватом руки на ключ и туловища сверху с зацепом ноги стопой.

Бросок наклоном с захватом руки с задней подножкой – защита: наклониться вперед, отставить ногу назад, свободной рукой упереться в бок или бедро – перевод вращением захватом руки сверху.

Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри – защита: упереться рукой в плечо атакующего, отставить захваченную ногу назад – в сторону – перевод нырком захватом ноги.

Бросок наклоном захватом ног – защита: захватить шею сверху, отставить ноги назад, прогнуться – перевод нырком захватом ног (с колена).

Перевод вращением захватом руки сверху – защита: выпрямляясь рвануть к себе захваченную руку – сваливание сбиванием захватом ног.

Сваливание сбиванием захватом ног – контрприем: перевод рывком захватом плеча и шеи сверху – бросок поворотом: назад захватом руки и ноги изнутри.

Бросок наклоном захватом ног – контрприем: перевод рывком захватом шеи сверху и ближнего бедра – бросок поворотом назад захватом разноименных руки под плечо и ноги.

Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри – защита: упереться рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад в сторону – перевод рывком захватом ноги.

Бросок прогибом захватом руки и туловища с обвивом – защита: присесть, отставляя ногу назад – бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.

Бросок прогибом захватом руки и туловища с подсечкой – защита: приседая, отставить ногу назад – перевод рывком захватом одноименной руки.



## ТЕХНИКА БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ

### *Перевороты скручиванием*

Приём	Защита	Контрприём
Переворот скручиванием захватом дальней руки снизу и ближнего бедра	а) Не дать захватить руку, убирая её в сторону; б) лечь на бок спиной к атакующему, отставить дальние руку и ногу в сторону	а) Выход навверх забеганием; б) накрывание ближней ногой, выходом на верх
Переворот скручиванием захватом шеи на рычаг, прижимая голову бедром	а) Не дать захватить на рычаг; б) выставить ногу вперед – в сторону и, поворачиваясь грудью к атакующему, стать в стойку, разорвав захват	а) Мельница назад захватом руки под плечо и разноименной голени снаружи; б) бросок через спину захватом руки под плечо с зацепом стопой
Переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри	а) Прижать руку к себе, лечь в низкий партер (на живот); б) разорвать захват двигаясь в сторону от атакующего на животе	а) Мельница назад захватом руки под плечо и разноименной ноги изнутри; б) накрывание ближней ногой, выходом на верх
Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром		
Переворот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча, зажимая руку бедрами	Не дать выполнить захват, поднимая голову и отводя дальнюю руку в сторону	
Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней	а) Не дать захватить ноги; б) двигаясь вперед на руках, подтягивать ноги к себе и толкать атакующего, стараясь освободить ноги от захвата	а) Забежать вперед - в сторону и выйти на верх; б) освободить ноги от захвата и накрыть атакующего махом ближней ноги
Переворот скручиванием захватом дальнего бедра изнутри и шеи сверху (одноименного плеча)	Лечь на бок спиной к атакующему, выставить дальнее ногу в упор	Переворот за себя выседом захватом одноименной руки и туловища

### *Перевороты забеганием*

Приём	Защита	Контрприём
Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени	а) отставить ногу назад – в сторону; б) лечь на бок спиной к атакующему, упереться свободной рукой в ковер и выставить ногу вперед – в сторону	а) Бросок через спину с захватом запястья; б) выход навверх выседом
Переворот забеганием захватом запястья и головы		
Переворот забеганием захватом шеи из-под	а) Прижать руку к себе;	а) Бросок через спину захватом руки за

дальнего плеча, прижимая руку бедром	б) перенести тяжесть тела в сторону атакующего, убрать руку из-за колена и прижать ее к себе	плечо; б) выход наверх, убирая руку и голову под плечо
--------------------------------------	--	---

### ***Перевороты переходом***

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Переворот переходом захватом скрещенных голени	а) Сесть на дальнее бедро, захватить ближнюю ногу атакующего; в) встать в высокий партер и освободить ближнюю ногу	а) Сбивание ногами назад с захватом ноги; б) накрывание выседом с зацепом ногами
Переворот переходом захватом стопы снизу-изнутри и одноименной руки	Захватить ближнюю ногу атакующего, выпрямить захваченную ногу назад	а) Переворот за себя обратным захватом ближнего бедра; б) выход наверх забеганием
Переворот переходом с зацепом дальней ноги стопой изнутри и захватом руки (шеи)	Перенести тяжесть тела в сторону атакующего, отставляя захваченную ногу в сторону	Переворот скручиванием захватом руки и ноги
Переворот переходом, зажимая руку бедрами	Упираясь свободной рукой в ковер, перенести тяжесть тела в сторону атакующего	Мельница захватом руки и одноименной ноги изнутри
Переворот переходом ножницами и захватом подбородка	а) Не дать выполнить захват двигаясь вперед в сторону атакующего; б) тяжесть тела перенести на захваченную ногу, упираясь дальней рукой и ногой в ковер	Выход наверх выседом

### ***Перевороты перекатом***

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Переворот перекатом захватом на рычаг с зацепом голени	а) Прижать голову к руке, не давая захватить на рычаг; б) прижать захваченную руку к туловищу, выпрямить ногу.	а) Сбивание захватом руки под плечо с зацепом; б) переворот через себя захватом руки под плечо с зацепом.
Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра	а) Прижать дальнее бедро к своему туловищу; б) захватить руку, лечь на бедро захваченной ноги	а) Переворот через себя выседом с захватом запястья и одноименной голени; б) выход наверх выводом с захватом разноименного запястья; в) переворот обратным захватом туловища
Переворот перекатом захватом дальней голени двумя руками	а) выпрямить захваченную ногу назад – в сторону;	а) Выход наверх выседом захватом одноименного запястья; б) переворот обратным захватом туловища;

	б) лечь на бок спиной к атакующему, вытянуть ноги	в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего
Переворот перекатом с захватом шеи с ближним бедром	а) Выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать захват; б) не дать перевернуть себя через голову, разрывая захват атакующего; в) захватить руку, сесть на дальнее бедро	а) Мельница захватом руки и одноименной ноги изнутри; б) мельница назад захватом рук под плечи (руки и ноги).
Переворот перекатом с захватом шеи и дальней голени		
Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с голенью		Переворот выседом с захватом разноименного запястья и одноименной голени

### ***Перевороты разгибанием***

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом дальней руки сверху-изнутри	а) Тяжесть тела перенести на обвитую ногу, упереться дальней рукой в ковер; б) лечь на бок в сторону захваченной руки.	Выход наверх выседом
Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом ней из-под дальнего плеча	а) Не дать осуществить зацеп, захватить стопу атакующего; б) свести ноги вместе, лечь на кивот, прижать руки к груди в) приподнимая таз, продвинуться назад между ног атакующего	а) Переворот скручиванием захватом разноименной стопы и туловища (руки, шеи); б) выход наверх выседом
Переворот разгибанием зацепами ног захватом руки рычагом	Тяжесть тела перенести на захваченную ногу, упираясь дальней рукой в ковер	а) Выход наверх выседом; б) переворот выседом с захватом туловища

### ***Перевороты накатом***

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Переворот накатом захватом предплечья изнутри и дальнего бедра	а) Не дать захватить руку, лечь на живот; б) лечь на дальний бок, повернуться грудью к атакующему и упереться ближним бедром в ковер	а) Бросок через спину захватом запястья с зацепом стопой; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего с зацепом
Переворот накатом захватом руки на ключ и туловища сверху с зацепом ноги стопой		
Переворот накатом захватом разноименного запястья между ног	Садясь, упереться свободной рукой и ближней ногой в ковер	Переворот за себя захватом руки между своими ногами с зацепом стопой
Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища с зацепом ноги стопой	Лечь на бок и повернуться грудью к атакующему	Накрывание отбрасыванием ног за атакующего

### ***Перевороты прогибом***

Приём	Защита	Контрприём
Переворот прогибом захватом плеча и шеи сбоку	а) Не давая захватить плечо и шею, прижать захватываемую руку к себе; б) отставить ближнюю ногу назад и прижать захваченную руку к себе.	Накрывание отбрасыванием ног назад с захватом руки под плечо
Переворот прогибом захватом на рычаг	а) Не давая захватить шею, прижать захватываемую руку к себе; б) отставить ближнюю ногу назад, прижимая таз к коврику	Накрывание отбрасыванием ног назад с захватом руки под плечо

### ***Броски наклоном***

Приём	Защита	Контрприём
Бросок наклоном захватом дальней руки снизу – изнутри и бедра	Захватить руку атакующего, шагнуть захваченной ногой вперед и повернуться к нему спиной	а) Выход наверх забеганием; б) сваливание сбиванием захватом руки с зацепом

### ***Броски прогибом***

Приём	Защита	Контрприём
Бросок прогибом обратным захватом туловища и ближнего бедра	а) Оттолкнуться свободной ногой от ковра или ног атакующего и продвинуться вперед; б) поставить захваченную ногу между ног атакующего	а) Выход наверх выседом; б) накрывание захватом разноименной ноги с зацепом

### ***Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста***

Приём	Защита	Контрприём
Дожим захватом руки двумя руками сбоку (сидя и лежа).	Уход с моста: забегание в сторону от атакующего	а) Поворот через себя захватом руки двумя руками; б) накрывание выседом с захватом руки и туловища спереди.
Дожим захватом плеча и шеи спереди.	Уход с моста: упираясь руками в подбородок атакующего, перевернуться на живот	
Дожим захватом туловища с рукой сбоку	Уход с моста: упираясь свободной рукой в подбородок, освободить захваченную руку и, поворачиваясь в сторону партнера, лечь на живот	
Дожим захватом рук под плечи, находясь спиной к партнеру	Уход с моста: забеганием в сторону перейти в партер, освобождая руки	а) Переворот через себя захватом руки двумя руками; б) накрывание выседом с захватом руки и туловища спереди.
Дожим захватом руки и туловища сбоку (сидя и лежа)	Уход с моста: забеганием в сторону от партнера	
Дожим захватом ног под плечи (со стороны ног)	Уход с моста: продвигаясь вперед и освобождая ногу, повернуться на живот	а) Выход наверх выседом; б) накрывание выседом с захватом шеи и туловища
Дожим захватом руки (руки и шеи) с обвивом одноименной ноги	Уходы с моста: а) переворот в сторону захваченной руки, повернуться на живот; б) освобождая ногу и руку, повернуться на живот в сторону	

## Комбинации

Переворот скручиванием захватом рук и дальнего бедра снизу спереди-защита: отставить дальнюю руку и ногу в сторону – переворот скручиванием за себя захватом разноименного плеча снизу и шеи спереди.

Переворот перекатом с захватом шеи и дальней голени – защита: выпрямить руки, прогнуться, выпрямить захваченную ногу – переворот скручиванием захватом скрещенных голени.

Переворот перекатом с захватом шеи с бедром – защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать захват – переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра.

Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча – защита: прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад – переворот переходом с обвивом ноги и захватом подбородка.

Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча – защита: не давая перевернуть себя, лечь на бок спиной к атаующему и упереться свободной рукой в ковер – накат захваток предплечья изнутри и дальнего бедра.

Переворот скручиванием захватом на рычаг – защита: выставить дальнюю ногу вперед и, поворачиваясь грудью к атаующему, снять его руку с шеи – переворот прогибом захватом на рычаг.

Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча – защита: прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад – переворот переходом обвивом ноги с захватом подбородка.

Переворот скручиванием захватом дальней руки снизу и бедра - защита: лечь на бок спиной к атаующему, отставить руку и ногу в сторону – бросок наклоном захватом дальней руки снизу и бедра.

## ТЕХНИКА БОРЬБЫ В СТОЙКЕ

### *Переводы в партер*

Приём	Защита	Контрприём
Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху	Захватить руку атаующего и, выпрямляя туловище, разорвать захват	Перевод рывком за руку
Перевод рывком захватом шеи сверху и дальнего или бедра	Захватить ноги атаующего спереди	Перевод нырком под руку
Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой	Упереться в грудь, шагнуть дальней ногой назад в сторону, рывком на себя освободить захваченную руку	а) Перевод рывком за руку; б) бросок боковой подножкой с захватом руки через плечо

Перевод нырком захватом ног	а) Упереться предплечьем в грудь; б) упереться рукой в голову и отбросить ноги назад; б) отставить ногу назад и упереться рукой в голову	Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху
Перевод нырком захватом шеи и туловища сбоку с подножкой	а) Упереться предплечьем в грудь; б) отставить ногу назад и, поворачиваясь грудью к атакующему, снять руку с шеи	а) Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху; б) бросок подворотом захватом руки на плечо; в) бросок подворотом захватом запястья

### ***Сваливания***

Приём	Защита	Контрприём
Сваливание сбиванием захватом ноги (ног)	а) Упереться руками в голову или захватить ее под плечо и, отставляя ногу назад, прогнуться;	Перевод рывком захватом руки и шеи сверху

### ***Броски наклоном***

Приём	Защита	Контрприём
Бросок наклоном захватом руки с задней подножкой	а) Наклониться вперед, отставить ногу назад, свободной рукой упереться в бок, бедро б) упереться рукой в голову и отбросить ноги назад	а) Перевод рывком за руку (туловище с рукой); б) бросок наклоном захватом руки и туловища с подножкой
Бросок наклоном захватом руки и туловища с подножкой		

### ***Броски поворотом (мельницы)***

Приём	Защита	Контрприём
Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри	а) Захватить руку, захватывающую ногу; б) упереться рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад в сторону	Перевод рывком захватом шеи сверху и ближнего бедра
Бросок поворотом назад захватом руки под плечо	Упираясь ногой в ковер, выпрямиться и освободить руку	Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху

### ***Броски подворотом***

Приём	Защита	Контрприём
Бросок подворотом захватом руки за плечо	а) Выпрямиться и упереться свободной рукой в поясницу атакующего;	Перевод рывком захватом туловища с рукой сзади
Бросок подворотом захватом руки и шеи		

Бросок подворотом захватом руки через плечо с передней подножкой	б) приседая, опуститься на колени и захватить туловище (с рукой) атакующего сзади	
--	---	--

### ***Броски вращением (вертушки)***

Приём	Защита	Контрприём
Бросок вращением захватом руки снизу	а) Прижать руку к туловищу, не дать выполнить вращение; б) прижать предплечье к груди соперника, не дать выполнить вращение; в) зашагнуть дальней ногой за спину атакующего и прижать его захваченной рукой к ближнему бедру	Зашагнуть дальней ногой за спину атакующего, выполнить перевод в партер рывком за руку
Бросок вращением захватом руки сверху		
Бросок вращением с произвольным захватом (сверху, снизу) проносом ноги		

### **Техника борьбы в партере** ***Перевороты скручиванием***

Приём	Защита	Контрприём
Переворот скручиванием захватом на рычаг	а) Не давать осуществить захват; б) выставить ногу в сторону переворота и, поворачиваясь грудью к атакующему, освободиться от захвата	а) Переворот за себя захватом разноименной (одноименной) руки под плечо; б) бросок через спину захватом руки через плечо
Переворот скручиванием захватом рук сбоку		
Переворот скручиванием захватом дальней руки и бедра снизу-спереди	а) Захватить руки, подтянуть ближнюю ногу атакующего к себе; б) сесть и захватить ближнюю ногу атакующего	Переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку ногами
Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри	а) Освободить захваченную руку, упереться свободной рукой в ковер; б) лечь на живот, зажать ногу атакующего ногами и освободить руку	Выход наверх захватом туловища
Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром		
Переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри	а) Поворачиваясь спиной к атакующему, прижать голень дальней ноги к бедру; б) отталкиваясь от ковра свободной ногой, продвинуться вперед в сторону от атакующего и освободить захваченную руку	Переворот за себя захватом туловища с зацепом одноименной ноги
Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней	а) Захватить руку атакующего, подтянуть ближнюю ногу к себе; б) сесть и захватить ближнюю ногу атакующего	Переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку бедрами

***Перевороты забеганием***

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча	Не дать осуществить захват, упираясь свободной рукой в ковер, выставить дальнюю ногу и, поворачиваясь лицом к атакуемому, освободиться от захвата или встать в стойку	а) Бросок через спину захватом руки под (через) плечо; б) бросок через спину захватом запястья с зацепом
Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее		
Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени	а) Отставить ногу назад в сторону; б) освободить захваченную ногу и, выставляя ее вперед в сторону, встать в стойку	а) Бросок через спину захватом руки через плечо; б) бросок через спину захватом запястья с зацепом



## **Требования техники безопасности в процессе реализации программы**

### **1. Общие требования безопасности**

- 1.1. К занятиям вольная борьба допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
- 1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий в объединении «Вольная борьба» возможно воздействие на учащихся следующих опасных факторов:  
-травмы при столкновениях, нарушении правил поведения.
- 1.4. Занятия вольной борьбой должны проводиться в спортивной форме.
- 1.5. При проведении занятий вольной борьбой в спортивном зале должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- 1.6. Педагог объединения и учащиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
- 1.7. О каждом несчастном случае с учащимися педагог объединения обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.
- 1.8. В процессе занятий педагог и учащиеся должны соблюдать правила проведения занятий вольной борьбой, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

### **2. Требования безопасности перед началом занятий**

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования.
- 2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу, ринге или ковре.
- 2.4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

### **3. Требования безопасности во время занятий**

- 3.1. Начинать заниматься вольной борьбой, делать остановки и заканчивать упражнение только по команде (сигналу) педагога.
- 3.2. Строго выполнять правила проведения физического упражнения.
- 3.3. Избегать столкновений, толчков и ударов по рукам и ногам учащихся.
- 3.4. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) педагога.

### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

- 4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- 4.2. При получении учащимися травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать учащихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

### **5. Требования безопасности по окончании занятий**

- 5.1. Под руководством педагога убрать в отведенное место спортивный инвентарь.
- 5.2. Тщательно проветрить спортивное помещение.
- 5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь.

**Календарный (поурочный) тематический план:  
Первый год обучения**

<b>№</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности	2 часа
2	Общая физическая подготовка	2 часа
3	Спортивные игры	2 часа
4	Общая физическая подготовка	2 часа
5	Физическая культура и спорт в России. Спортивные игры	2 часа
6	Общая физическая подготовка	2 часа
7	Специальная физическая подготовка	2 часа
8	Техника вольной борьбы в партере	2 часа
9	Общая физическая подготовка	2 часа
10	Спортивные игры	2 часа
11	Общая физическая подготовка	2 часа
12	Специальная физическая подготовка	2 часа
13	Техника вольной борьбы в партере	2 часа
14	Техника вольной борьбы в партере	2 часа
15	Техника вольной борьбы в партере	2 часа
16	Специальная физическая подготовка	2 часа
17	Общая физическая подготовка	2 часа
18	Основы техники и тактики вольной борьбы. Спортивные игры	2 часа
19	Общая физическая подготовка	2 часа
20	Специальная физическая подготовка	2 часа
21	Техника вольной борьбы в партере	2 часа
22	Техника вольной борьбы в партере	2 часа
23	Специальная физическая подготовка	2 часа
24	Общая физическая подготовка	2 часа
25	Спортивные игры	2 часа
26	Специальная физическая подготовка	2 часа
27	Техника вольной борьбы в партере	2 часа
28	Техника вольной борьбы в партере	2 часа
29	Спортивные игры	2 часа
30	Техника вольной борьбы в стойке	2 часа
31	Техника вольной борьбы в стойке	2 часа
32	Специальная физическая подготовка	2 часа
33	Техника вольной борьбы в стойке	2 часа
34	Промежуточная аттестация учащихся.	2 часа
35	Техника вольной борьбы в партере	2 часа
36	Техника вольной борьбы в партере	2 часа
38	Техника вольной борьбы в партере	2 часа
39	Специальная физическая подготовка	2 часа
40	Спортивные игры	2 часа
41	Техника вольной борьбы в партере	2 часа
42	Техника вольной борьбы в партере	2 часа
43	Техника вольной борьбы в партере	2 часа

44	Техника вольной борьбы в партере	2 часа
45	Техника вольной борьбы в партере	2 часа
46	Специальная физическая подготовка	2 часа
47	Общая физическая подготовка	2 часа
48	Физическая культура и спорт в России. Спортивные игры	2 часа
49	Специальная физическая подготовка	2 часа
50	Техника вольной борьбы в стойке	2 часа
51	Техника вольной борьбы в стойке	2 часа
52	Техника вольной борьбы в стойке	2 часа
53	Техника вольной борьбы в стойке	2 часа
54	Специальная физическая подготовка	2 часа
55	Спортивные игры	2 часа
56	Общая физическая подготовка	2 часа
57	Специальная физическая подготовка	2 часа
58	Техника вольной борьбы в стойке	2 часа
59	Техника вольной борьбы в стойке	2 часа
60	Общая физическая подготовка	2 часа
61	Основы техники и тактики вольной борьбы	2 часа
62	Техника вольной борьбы в стойке	2 часа
63	Общая физическая подготовка	2 часа
64	Техника вольной борьбы в стойке	2 часа
65	Спортивные игры	2 часа
66	Специальная физическая подготовка	2 часа
67	Техника вольной борьбы в стойке	2 часа
68	Техника вольной борьбы в стойке	2 часа
69	Общая физическая подготовка	2 часа
70	Техника вольной борьбы в стойке	2 часа
71	Промежуточная аттестация учащихся	2 часа
72	Спортивные игры	2 часа
	<b>Всего</b>	<b>144 часа</b>

**Календарный (поурочный) тематический план:  
Второй год обучения**

<b>№</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности	2 часа
2	Общая физическая подготовка	2 часа
3	Общая физическая подготовка	2 часа
4	Общая физическая подготовка	2 часа
5	Общая физическая подготовка	2 часа
6	Общая физическая подготовка	2 часа
7	Общая физическая подготовка	2 часа
8	Краткий обзор развития вольной борьбы в России. Спортивные игры	2 часа
9	Общая физическая подготовка	2 часа
10	Специальная физическая подготовка	2 часа

11	Спортивные игры	2 часа
12	Специальная физическая подготовка	2 часа
13.	Специальная физическая подготовка	2 часа
14	Специальная физическая подготовка	2 часа
15	Специальная физическая подготовка	2 часа
16	Гигиена спортсмена. Врачебный контроль, самоконтроль – предупреждение травм, оказание первой доврачебной помощи. Спортивные игры	2 часа
17	Специальная физическая подготовка	2 часа
18	Специальная физическая подготовка	2 часа
19	Основные положения в борьбе	2 часа
20	Спортивные игры	2 часа
21	Основные положения в борьбе	2 часа
22	Основные положения в борьбе	2 часа
23	Основные положения в борьбе	2 часа
24	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Спортивные игры	2 часа
25	Основные положения в борьбе	2 часа
26	Основные положения в борьбе	2 часа
27	Основные положения в борьбе. Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке.	2 часа
28	Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке.	2 часа
29	Спортивные игры	2 часа
30	Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке.	2 часа
31	Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке.	2 часа
32	Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке.	2 часа
33	Элементы маневрирования	2 часа
34	Промежуточная аттестация учащихся	2 часа
35	Общая физическая подготовка	2 часа
36	Общая физическая подготовка	2 часа
38	Общая физическая подготовка	2 часа
39	Спортивные игры	2 часа
40	Общая физическая подготовка	2 часа
41	Общая физическая подготовка	2 часа
42	Специальная физическая подготовка	2 часа
43	Специальная физическая подготовка	2 часа
44	Влияние физических упражнений на организм учащегося. Спортивные игры	2 часа
45	Специальная физическая подготовка	2 часа
46	Специальная физическая подготовка	2 часа
47	Спортивные игры	2 часа
48	Специальная физическая подготовка	2 часа
49	Специальная физическая подготовка	2 часа
50	Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке.	2 часа
51	Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке.	2 часа
52	Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке.	2 часа
53	Элементы маневрирования	2 часа
54	Краткий обзор развития вольной борьбы в России. Спортивные	2 часа

	игры	
55	Элементы маневрирования	2 часа
56	Спортивные игры	2 часа
57	Элементы маневрирования	2 часа
58	Элементы маневрирования	2 часа
59	Элементы маневрирования	2 часа
60	Элементы маневрирования	2 часа
61	Элементы маневрирования	2 часа
62	Гигиена спортсмена. Врачебный контроль, самоконтроль – предупреждение травм, оказание первой доврачебной помощи. Спортивные игры	2 часа
63	Техника вольной борьбы	2 часа
64	Техника вольной борьбы	2 часа
65	Техника вольной борьбы	2 часа
66	Техника вольной борьбы	2 часа
67	Техника вольной борьбы	2 часа
68	Техника вольной борьбы	2 часа
69	Техника вольной борьбы	2 часа
70	Техника вольной борьбы	2 часа
71	Промежуточная аттестация учащихся	2 часа
72	Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке.	2 часа
	<b>Всего</b>	<b>144 часа</b>

**Календарный (поурочный) тематический план:  
Третий год обучения**

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности	2 часа
2	Общая физическая подготовка	2 часа
3	Общая физическая подготовка	2 часа
4	Спортивные игры	2 часа
5	Общая физическая подготовка	2 часа
6	Общая физическая подготовка	2 часа
7	Спортивные игры	2 часа
8	Общая физическая подготовка	2 часа
9	Правила соревнований по вольной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований. Спортивные игры	2 часа
10	Общая физическая подготовка	2 часа
11	Специальная физическая подготовка	2 часа
12	Специальная физическая подготовка	2 часа
13.	Специальная физическая подготовка	2 часа
14	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Спортивные игры	2 часа
15	Специальная физическая подготовка	2 часа
16	Специальная физическая подготовка	2 часа
17	Специальная физическая подготовка	2 часа
18	Оборудование и инвентарь для занятий вольной борьбой. Спортивные игры	2 часа
19	Основные положения в борьбе	2 часа
20	Основные положения в борьбе	2 часа

21	Основные положения в борьбе	2 часа
22	Основные положения в борьбе	2 часа
23	Спортивные игры	2 часа
24	Комбинации в стойке	2 часа
25	Комбинации в стойке	2 часа
26	Комбинации в стойке	2 часа
27	Комбинации в стойке	2 часа
28	Комбинации в стойке	2 часа
29	Комбинации в стойке	2 часа
30	Комбинации в стойке	2 часа
31	Комбинации в стойке	2 часа
32	Комбинации в партере	2 часа
33	Комбинации в партере	2 часа
34	Промежуточная аттестация учащихся	2 часа
35	Общая физическая подготовка	2 часа
36	Общая физическая подготовка	2 часа
38	Общая физическая подготовка	2 часа
39	Общая физическая подготовка	2 часа
40	Спортивные игры	2 часа
41	Общая физическая подготовка	2 часа
42	Общая физическая подготовка	2 часа
43	Специальная физическая подготовка	2 часа
44	Правила соревнований по вольной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований. Спортивные игры	2 часа
45	Специальная физическая подготовка	2 часа
46	Специальная физическая подготовка	2 часа
47	Спортивные игры	2 часа
48	Специальная физическая подготовка	2 часа
49	Специальная физическая подготовка	2 часа
50	Специальная физическая подготовка	2 часа
51	Специальная физическая подготовка	2 часа
52	Оборудование и инвентарь для занятий вольной борьбой. Спортивные игры	2 часа
53	Основные положения в борьбе	2 часа
54	Основные положения в борьбе	2 часа
55	Основные положения в борьбе	2 часа
56	Основные положения в борьбе. Элементы маневрирования	2 часа
57	Элементы маневрирования	2 часа
58	Элементы маневрирования	2 часа
59	Элементы маневрирования	2 часа
60	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Спортивные игры	2 часа
61	Элементы маневрирования	2 часа
62	Элементы маневрирования	2 часа
63	Элементы маневрирования	2 часа
64	Элементы маневрирования	2 часа

65	Комбинации в партере	2 часа
66	Спортивные игры	2 часа
67	Комбинации в партере	2 часа
68	Комбинации в партере	2 часа
69	Комбинации в партере	2 часа
70	Комбинации в партере	2 часа
71	Промежуточная аттестация учащихся	2 часа
72	Комбинации в партере	2 часа
	<b>Всего</b>	<b>144 часа</b>