

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

Принята на заседании
педагогического совета
МБУДО «ЦДОД «Заречье»
Протокол № 1
от «25» августа 2022 г.

«Утверждаю»
Директор МБУДО «ЦДОД «Заречье»
Т.В. Сорокина
Приказ № 159
от «29» августа 2022 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Вольная борьба»

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

Авторы-составители:
Хамидуллин Павел Рафисович
педагог дополнительного образования

Казань, 2019

Информационная карта образовательной программы

1.	Образовательная организация	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей «Заречье» Кировского района г. Казани
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Вольная борьба»
3.	Направленность программы	физкультурно-спортивная
4.	Сведения о разработчиках	
4.1.	ФИО, должность	Хамидуллин Павел Рафисович педагог дополнительного образования
5.	Сведения о программе:	
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.
6.	Формы и методы образовательной деятельности	Форма обучения: очная. Методы обучения: индивидуальные, групповые, теоритические, практические, соревновательные
7.	Формы мониторинга результативности	Сдача контрольных нормативов
8.	Результативность реализации программы	Сохранность контингента: количественная – 100% качественная – 98% Динамика освоения программы прослеживается и отражена в достижениях учащихся

9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	
10.	Рецензенты	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
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности	2	-	2	опрос
2	Теоретическая подготовка	4	-	4	
2.1	Физическая культура и спорт в России	2	-	2	опрос
2.2	Основы техники и тактики вольной борьбы	2	-	2	опрос
3	Спортивные игры	-	18	18	педагогическое наблюдение
4	Общая физическая подготовка	2	24	26	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
5	Специальная физическая подготовка	2	24	26	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
6	Техническая подготовка	2	62	64	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
7	Итоговое занятие	2	2	4	зачёт
	Всего	14	130	144	

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 самодеятельного 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, ползанья, 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 поочередно 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
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности	2	-	2	опрос
2	Теоретическая подготовка	6	-	6	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
3	Спортивные игры	-	18	18	педагогическое наблюдение
4	Общая физическая подготовка	-	24	24	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
5	Специальная физическая подготовка	-	26	26	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
6	Техническая и тактическая подготовка	2	62	64	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
7	Итоговое занятие	2	2	4	зачёт
	Итого	12	132	144	

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, значении 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 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).

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); забегания 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, вверху, 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

№ п/п	Содержание занятий	Теория	Практика	Всего	Формы контроля
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности	2	-	2	опрос
2	Теоретическая подготовка	6	-	6	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
3	Спортивные игры	-	18	18	педагогическое наблюдение
4	Общая физическая подготовка	-	24	24	
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
5	Специальная физическая подготовка	-	26	26	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
6	Техническая и тактическая подготовка	2	62	64	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
7	Итоговое занятие	2	2	4	зачёт

	Итого	12	132	144	
--	--------------	-----------	------------	------------	--

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

Приём	Защита	Контрприём
Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху	Захватить руку атакующего и, выпрямляя туловище, разорвать хват	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; в) 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; 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)

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		

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***

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 скрещенных голеней		
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 руки		
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

Приём	Защита	Контрприём
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 шее	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, выставляя 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

Приём	Защита	Контрприём
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

Приём	Защита	Контрприём
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

Приём	Защита	Контрприём
Переворот накатом захватом разноименного запястья сзади – сбоку	Лечь на бок грудью к атакующему, опереться 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, опереться 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

Приём	Защита	Контрприём
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: упираться 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, опереться 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) опереться 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

Приём	Защита	Контрприём
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, опереться 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

Приём	Защита	Контрприём
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) упираться 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, упираться 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, опереться 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) опереться 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) переворот перекатом обратным захватом туловища (ноги)

Броски прогибом

Приём	Защита	Контрприём
Бросок прогибом захватом руки и туловища	Присесть и опереться 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) опереться 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 я 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 разношенных 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 нога.

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 наверх 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		
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, опереться свободной рукой в ковер и выставить ногу вперед – в сторону	а) Бросок через спину с захватом запястья; б) выход наверх 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

Приём	Защита	Контрприём
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

Приём	Защита	Контрприём
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, отставив ногу назад, разорвать хват; б) не дать перевернуть себя через голову, разрывая хват 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

Приём	Защита	Контрприём
Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом дальней руки сверху-изнутри	а) Тяжесть тела перенести на обвитую ногу, опереться 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

Приём	Защита	Контрприём
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 опереться 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, опереться 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 голеней.

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 опереться 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 скрещенных голеней		
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		
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

Приём	Защита	Контрприём
Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее	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 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 окончанию 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**

№	Тема урока	Кол-во часов
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
	Всего	144 часа

**Календарный (поурочный) тематический план:
Второй 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	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
	Всего	144 часа

**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
	Всего	144 часа