

Министерство образования и науки Республики Татарстан  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Дом детского творчества» Заинского муниципального района  
Республики Татарстан

Принята на заседании  
методического совета  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г.

Утверждаю:  
Директор МБУДО «Дом детского  
творчества» ЗМР РТ  
\_\_\_\_\_ В.П. Куликова  
Приказ № \_\_\_\_\_  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ВОЛЬНАЯ БОРЬБА»**

*Направленность:* техническая

Возраст обучающихся: 10-15 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Кузнецов Сергей Александрович,  
педагог дополнительного образования

г. Заинск, 2023

## Информационная карта образовательной программы

1.	Образовательная организация	МБУДО «Дом детского творчества» Заинского МР РТ
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Вольная борьба»
3.	Направленность программы	физкультурно-спортивная
4.	Сведения о разработчиках	
4.1	ФИО, должность	Кузнецов Сергей Александрович педагог дополнительного образования
5.	Сведения о программе:	
5.1	Срок реализации	1 год
5.2	Возраст обучающихся	10-15 лет
5.3	Характеристика программы: - тип программы  - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания и учебного процесса	модифицированная дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая разноуровневая модульная  групповая, предусматривает учебное занятие, зачет
5.4	Цель программы	Формирование духовно – нравственной, физически развитой и здоровой личности подростка средствами занятий вольной борьбой.
5.5	Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)	Стартовый уровень
6.	Формы и методы образовательной деятельности	Основными, характерными формами являются комбинированные занятия. Занятия состоят в основном из теоретической и практической частей, причём большее количество времени занимает практическая часть
7.	Формы мониторинга результативности	Открытые занятия, показательные выступления, мастер-классы, соревнования различного уровня, тестирование, сдача нормативов
8.	Результат реализации программы	Достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	
10.	Рецензенты	

## Оглавление

1.	Информационная карта образовательной организации (паспорт) .....	2
2.	Пояснительная записка .....	4
3.	Матрица образовательной программы .....	8
4.	Учебный план .....	9
5.	Содержание программы .....	10
6.	Организационно-педагогические условия реализации программы .....	16
7.	Формы аттестации/контроля и оценочные материалы .....	18
8.	Список литературы .....	20
9.	Приложение №1 .....	21
10.	Приложение №2 .....	22
11.	Приложение №3 .....	23
12.	Приложение №4 .....	24
13.	Приложение №5 .....	26
14.	Приложение №6 .....	28
15.	Календарный учебный график .....	29

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Основополагающими при проектировании и составлении программы являются следующие документы:

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);

2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р;

4. 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;

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

6. Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.);

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

8. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28;

9. «Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ» в новой редакции, направленные Республиканским центром внешкольной работы Республики Татарстан, г. Казань, 2023 г.;

10. Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества» Заинского муниципального района Республики Татарстан;

11. Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих (в том числе адаптированных) и рабочих программах, реализуемых в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Дом детского творчества» Заинского муниципального района Республики Татарстан.

Вольная борьба — один из наиболее увлекательных видов спорта. Вольная борьба - это

единоборство двух атлетов по определенным правилам с помощью специальных технических приемов, которая является эффективным средством воспитания важных черт характера человека: смелости, решительности, целеустремленности и настойчивости, самообладания, а также таких нравственных качеств, как уважение к сопернику, честность, благородство в отношении к слабому и др. Важнейшим результатом занятий борьбой следует признать формирование способности преодолевать трудности.

Занятия по вольной борьбе дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Занятия проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания учащихся, развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучения разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений. В результате реализации программы ожидается овладение учащимися техникой выполнения общеразвивающих упражнений и основных приемов борьбы, повышение уровня развития физических качеств.

**Уровень программы:** стартовый, даёт возможность приобрести минимум знаний, умений и навыков по конкретному направлению деятельности; предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы** обусловлена необходимостью сохранения и укрепления здоровья, формирования навыков здорового образа жизни у детей и подростков. Занятия вольной борьбой выступают одними из стратегических задач физического воспитания детей и подростков. Эффективность их решения во многом зависит от субъективных факторов, и, прежде всего от личностного отношения к своему здоровью и образу жизни. Особо актуально решение этой задачи в подростковом возрасте, в период, когда ценностные отношения подростков к своему здоровью и здоровому поведению, начинают складываться в устойчивую систему.

**Отличительные особенности программы.** Данная программа является модифицированной и построена на основе «Примерной программы» спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004», составлена в соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», нормативных документов Республики Татарстан и Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму.

В основе предлагаемой программы лежит идея формирования положительной мотивации к занятиям спортом, создания условий для реализации спортивного потенциала детей, организация занятости подростков в вечернее время, с целью изолирования их от негативного влияния улицы.

Программа представляет собой начальный этап подготовки по вольной борьбе.

Программа составлена с учётом ведущих положений педагогики, психологии, теории и методики физического воспитания и развития воспитанников. Предусмотрен комплексный подход к отбору программного содержания и методики проведения занятий по вольной борьбе.

**Цель** разностороннее физическое развитие и укрепление здоровья учащихся посредством занятий вольной борьбой.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- изучить историю развития вольной борьбы как вида спорта в Республике Татарстан и Российской Федерации;
- изучить правила поведения и техники безопасности при занятиях вольной борьбой;
- изучить основы техники борьбы, подготовка к действиям в различных ситуациях самозащиты;
- освоить упражнения, укрепляющие здоровье.

**Развивающие:**

- обучить умению формировать цель и удерживать её в течение занятия;
- обучить умению взаимодействовать с педагогом и сверстниками;
- уметь обрабатывать первичную информацию;
- формировать умение контролировать свою деятельность;
- формировать самостоятельность и ответственность в принятии решений;
- развивать умение выполнять инструкции, точно следовать образцу и простейшим алгоритмам; концентрировать волю для преодоления физических препятствий;
- развивать физические качества (силу, выносливость, быстроту, гибкость и ловкость).

**Воспитательные:**

- сформировать устойчивый интерес к занятиям борьбой, мотивацию к здоровому образу жизни;
- прививать моральные (чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи) и волевые качества (смелость, активность, преодоление страхов и чувства неловкости), воспитывать спортивный характер;
- формировать умение проводить рефлексию своей деятельности.

**Новизна** программы заключается в обновлении содержания, включающего современный стиль вольной борьбы, в определении общей последовательности изучения программного материала, учебно-тренировочного процесса занятия вольной борьбой. В ходе реализации программы особое внимание уделяется темам, посвященным пропаганде здорового образа жизни.

Реализуются инновационные технологии по физической культуре, которые направлены на развитие у учащихся жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развитие таких

физических качеств как сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота.

**Адресат программы:** учащиеся 10 - 15 лет. В этом возрасте наблюдается высокая потребность в двигательной активности. Это дети, проявляющие интерес к спорту, к занятиям вольной борьбой. Данный возраст считается благоприятным для формирования учебно-познавательных, коммуникативных, творческих и эмоциональных потребностей ребенка. Учет индивидуальных особенностей: не требует специальной подготовки.

Приём на обучение в объединение проводится на принципах равных условий для всех поступающих без предъявления требований к уровню образования. Приём на обучение осуществляется по письменному заявлению законных представителей учащихся. При приёме в объединение учащийся предъявляет медицинский допуск об отсутствии противопоказаний к занятиям по вольной борьбе.

**Объем дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Вольная борьба»** рассчитана на 1 год обучения, реализуется в объеме 144 часа.

**Форма обучения.** При реализации представленной программы основными, характерными формами являются комбинированные занятия. Занятия состоят в основном из теоретической и практической частей, причём большее количество времени занимает практическая часть.

**Формы организации учебной деятельности:** коллективные, групповые, парные, индивидуальные.

**Виды занятий:** учебно-тренировочные, игровые, теоретические, турниры и матчевые встречи, беседы, учебно-тренировочные схватки, эстафеты, тестирование, спортивные конкурсы, праздники, просмотры приемов схваток, контрольные схватки.

**Режим занятий:** расписание составляется в соответствии с требованиями СП 2.4.3648-20. Продолжительность занятия – 2 академических часа с перерывом 10 минут. Продолжительность одного академического часа – 45 мин. Общее количество часов в неделю – 4 часа. Занятия проходят в специально оборудованном спортивном зале с борцовским покрытием.

**Планируемые результаты освоения программы представляют собой:** Достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе

**Формы подведения итогов реализации программы – соревнования**

## Матрица дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Вольная борьба»

Уровни	Критерии	Формы и методы диагностики	Методы и педагогические технологии	Результаты	Методическая копилка дифференцированных заданий
<b>Стартовый</b>	<p><b>Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- овладение знаниями о истории развития вольной борьбы как вида спорта в Республике Татарстан и Российской Федерации;</li> <li>- освоение правил поведения и техники безопасности при занятиях вольной борьбой;</li> <li>- знание и выполнение основных технических приёмов вольной борьбы, самозащиты.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдение,</li> <li>- анкетирование,</li> <li>- опрос,</li> <li>- тестирование,</li> <li>- практическая работа,</li> <li>- индивидуальная беседа,</li> </ul>		<p><b>Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знание правил ТБ;</li> <li>- применение полученных знаний для решения реальных практических задач;</li> <li>- знание специальной терминологии</li> </ul>	
	<p><b>Метапредметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение взаимодействовать с педагогом и сверстниками;</li> <li>- умение обрабатывать первичную информацию;</li> <li>- умение выполнять инструкции, точно следуя образцу и простейшим алгоритмам;</li> <li>- концентрация воли для преодоления физических препятствий;</li> <li>- развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдение,</li> <li>- анкетирование,</li> <li>- собеседование,</li> <li>- тестирование,</li> <li>- педагогический анализ</li> <li>- сдача нормативов,</li> <li>- соревнования</li> </ul>		<p><b>Метапредметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способность самостоятельно контролировать выполнение технологической последовательности;</li> <li>- работа индивидуально и в коллективе</li> </ul>	
	<p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование нравственных качеств личности;</li> <li>- развитие навыков сотрудничества; дисциплинированность, усидчивость;</li> <li>- формирование устойчивого интереса к занятиям борьбой, мотивация к здоровому образу жизни.</li> </ul>			<p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знание основных моральных норм;</li> </ul>	

## Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Вольная борьба»

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы организации и занятий	Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика		
<b>1. Теоретическая подготовка (8)</b>						
1	Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях борьбой	2	1	1	Лекция Практика	Зачет
2	Физическая культура и спорт в Российской Федерации	2	1	1	Лекция Практика	Зачет
3	Спортивная борьба в Российской Федерации	2	1	1	Лекция Практика	Зачет
4	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена. Правила соревнований по спортивной борьбе.	2	1	1	Лекция Практика	Зачет
<b>2. Общая физическая подготовка (74)</b>						
1	Значение физических упражнений	10	6	2	Лекция Практика	Практическая работа
2	Строевые упражнения	8	2	6	Лекция Практика	Практическая работа
3	Общеразвивающие упражнения	8	2	6	Лекция Практика	Практическая работа
4	Упражнения для развития мышц шеи и туловища	8	2	6	Лекция Практика	Практическая работа
5	Упражнения для развития мышц ног	8	2	6	Лекция Практика	Практическая работа
6	Упражнения на развитие гибкости и координации движений	8	2	6	Лекция Практика	Практическая работа
7	Упражнения в равновесии	8	2	6	Лекция Практика	Практическая работа
8	Упражнения из других видов спорта	8	4	4	Лекция Практика	Практическая работа
9	Подвижные и спортивные игры	8	2	6	Лекция Практика	Практическая работа
<b>3. Специальная физическая подготовка (26)</b>						
1	Значение специальных физических упражнений	2	1	1	Лекция Практика	Зачет
2	Акробатические упражнения	2	1	1	Лекция Практика	Практическая работа
3	Упражнения для укрепления мышц шеи	2	1	1	Лекция Практика	Практическая работа
4	Упражнения на мосту	2	1	1	Лекция Практика	Практическая работа
5	Упражнения в самостраховке	2	1	1	Лекция Практика	Практическая работа
6	Имитационные упражнения	2	1	1	Лекция Практика	Практическая работа
7	Упражнения с партнером	2	1	1	Лекция Практика	Практическая работа
8	Специализированные игровые комплексы	12	2	10	Лекция Практика	Практическая работа
<b>4. Техничко-тактическая подготовка (32)</b>						
1	Освоение элементов техники и тактики	12	2	10	Лекция Практика	Практическая работа
2	Техника вольной борьбы	10	2	8	Лекция Практика	Практическая работа
3	Тренировочные задания	10	2	8	Лекция Практика	Практическая работа
<b>5. Итоговые занятия (4)</b>						
1	Теоретическое тестирование. Выполнение нормативов	4	-	4	Практика	Практическая работа

## **Содержание учебного плана**

### **Теоретическая подготовка (8 ч.)**

1. Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях борьбой.

Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом, вовремя и по окончании занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования техники, развития физических качеств (силы, ловкости, быстроты выносливости). Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

2. Физическая культура и спорт в Российской Федерации.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

3. Спортивная борьба в Российской Федерации.

Характеристика вольной борьбы, её место и значение в российской системе физического воспитания. История развития вольной борьбы как вида спорта. Достижения Российских борцов на мировой арене. Итоги и анализ выступлений борцов на соревнованиях различного ранга. Первые соревнования по вольной борьбе в России.

4. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.

Гигиена, закаливание, питание и режим борца. Правила соревнований по спортивной борьбе. Основы техники и тактики. Моральная и психологическая подготовка.

### **Общая физическая подготовка (74 ч.)**

1. Значение физических упражнений.

2. Строевые упражнения.

Общее понятие о строе и командах. Рапорт. Приветствие. Расчет на месте. Повороты на месте и в движении. Перестроение. Остановка во время движения шагом и бегом. Изменение скорости движения, изменение направления и т.д. Ходьба с изменениями направления; «змейкой» и «зигзагом» с изменением скорости движения; повороты в движении; перестроения из одной шеренги в 2, из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4 поворотом налево (направо) и другие.

3. Общеразвивающие упражнения.

Являются составной частью каждого занятия по физической подготовке, разминки перед борьбой. Основные упражнения головой, руками, ногами и туловищем. Согласованные движения руками, ногами, туловищем. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Поднимание и опускание рук в различных направлениях и последовательности - на координацию; переход из упора присев в упор, лежа и обратно, в упор присев и - на гибкость. Движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Движения прямыми и согнутыми руками. Махи руками. Одновременные

круговые движения руками в различных плоскостях. Сгибание и разгибание рук в упоре сидя, сзади.

#### 4. Упражнения для развития мышц шеи и туловища.

Упражнения по формированию правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук. Наклоны головы и туловища. Одновременное или попеременное поднятие ног вверх из положения лежа на животе. Прогибание лежа на животе с последующим расслаблением. Прогибание лежа на животе. Из положения лежа на спине поочередное и одновременное поднятие и опускание ног; то же исходное положение - круговые движения ногами. Переходы в положение сидя из положения лежа на спине с различным положением рук (вдоль туловища, на поясе, за голову, вверх, с отягощениями в руках).

#### 5. Упражнения для развития мышц ног.

Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя без опоры, в положении стоя с опорой на различные предметы; полуприседы и приседы на одной и обеих ногах; выпады вперед, назад, в стороны, выпады с пружинистыми движениями и поворотами. Круговые движения ногами сидя и лежа. Прыжки вперед, назад, в сторону. Прыжки вверх, в длину, в сторону на одной или обеих ногах. Подскоки на одной и двух ногах. Выпрыгивание вверх из положения упор присев. Ходьба на носках с высоким подниманием коленей, в полуприседе, в приседе, ходьба выпадами, ходьба и бег в гору.

#### 6. Упражнения на развитие гибкости и координации движений.

Элементы акробатики. Кувырки назад, вперед, в сторону. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине, из положения стоя с помощью партнера. В парах упражнения для рук, плечевого пояса и туловища.

#### 7. Упражнения в равновесии.

Чередование полу приседа со стойкой на носках с различными положениями рук. Прыжки из различных исходных положений, прыжки с закрытыми глазами с поворотом на 90 и 180°. Прыжки на одной ноге, боком, спиной вперед.

#### 8. Упражнения из других видов спорта.

Акробатика: Кувырки вперед, назад, вперед-назад. Кувырки назад с переходом в стойку на руках; полет-кувырок в длину, в высоту, через препятствие (мешок, чучело, стул, веревочку) Парные кувырки вперед, назад и вперед-назад. Перевороты боком, вперед, назад. Подъем разгибом из положения лежа на спине. Кувырок вперед и подъем разгибом.

Л/атлетика: Бег на короткие дистанции (30,60 и 100м.); эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега и с места.

#### 9. Подвижные и спортивные игры:

Перетягивание через черту, перетягивание в колоннах, перетягивание каната; выталкивание из круга, «тяни в круг», «бой петухов», борьба в квадратах. Игры с бегом на скорость: «пятнашки»,

эстафета прыжками, эстафета линейная, эстафета с преодолением полосы препятствий. Различные варианты эстафет.

Общая физическая подготовка проводится регулярно в течение всего годичного тренировочного цикла в виде коллективных занятий под руководством тренера или самостоятельно в виде домашних заданий. В зависимости от этапа подготовки дозировка отдельных средств постепенно увеличивается. В конце каждого учебного года проводятся контрольные тесты по ОФП со сдачей нормативов.

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

1. Значение специальных физических упражнений.

2. Акробатические упражнения.

Кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, 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.

3. Упражнения для укрепления мышц шеи.

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; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках, поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

4. Упражнения на мосту.

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.

5. Упражнения в самостраховке.

Перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; 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, через шест (палку); 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.

#### 6. Имитационные упражнения.

Имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; 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.

#### 7. Упражнения с партнером.

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; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера.

#### 8. Специализированные игровые комплексы.

Игры в касания. Сюжет игры, ее смысл — кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Если рассматривать использование игр применительно к борьбе, то это означает, прежде всего, заставить играющего не только наклоняться, быстро перемещаться вперед-назад, в разные стороны, выпрямляться и пр. в манере, характерной для спортивной борьбы, но и конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Подчеркивая значимость данного материала на начальных этапах обучения спортивной борьбе, исходим из следующих посылок. Известно, что существует несколько основных захватов, связанных с определенными зонами соприкосновения частей тела партнеров, соперником. В игре эти зоны можно ограничивать или расширять. Но для того, чтобы максимально приблизиться к поединку в борьбе, необходимо коснуться строго определенных точек (частей тела).

Игры с опережением и борьбой за выгодное положение для формирования умений быстро находить и осуществлять атакующие решения из неудобных исходных положений: лежа на спине, на животе, на боку, ногами друг к другу – выйти наверх и прижать соперника лопатками к ковра; стоя на коленях, сидя, лежа – по сигналу встать и зайти за спину партнеру.

Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях: в положении руки за спину, стоя на одной ноге, толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия.

Игры с прорывом через строй, из круга для формирования навыков единоборства и развития физических качеств.

### **Технико-тактическая подготовка (32 ч.)**

#### **1. Освоение элементов техники и тактики.**

Основные положения в борьбе.

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.

Элементы маневрирования

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.

#### **2. Техника вольной борьбы.**

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 ее 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.

#### **3. Тренировочные задания.**

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке. 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.

#### **Итоговые занятия (4 ч.)**

1. Теоретическое тестирование. Выполнение нормативов.

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

Для успешной реализации программы имеется:

### **Материально-техническое обеспечение:**

- спортивный зал с борцовским покрытием;
- помещение для переодевания;
- ковер борцовский;
- маты гимнастические;
- канат, скакалки, шведская стенка, гимнастические скамьи;
- футбольные ворота, футбольные мячи, волейбольные мячи, баскетбольные мячи,

набивные мячи;

- гантели, диски металлические;
- трико борцовское и борцовки (приобретаются учащимися самостоятельно).

### **Методы и технологии обучения и воспитания**

Эффективность процесса обучения зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной нагрузки соответственно возраста и индивидуальных особенностей занимающихся.

Обучение строится на основе следующих принципов:

- доступность в освоении правил, техники и тактики вольной борьбы, подвижных и спортивных игр;
- последовательность обучения в вольной борьбе;
- систематичность тренировок;
- индивидуальность, дифференцированность, коллективность;
- наглядность обучения (рассказ, показ, демонстрация).

### **Традиционными методами обучения являются:**

- словесный: объяснение, указания, описание, убеждение, беседа, диалог, распоряжение, команда;
- наглядный: демонстрация, наглядные пособия, показ предметных ориентиров;
- игровой метод;
- метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
- методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой и т.д.);
- коллективное обучение;
- работа в группах, парах, индивидуально;
- индивидуальные консультации;
- информационно-коммуникационные технологии (использование программы «Coach's Eye», программы «Тактическая панель», видеопроигрыватель);

- проблемно-диалогическое обучение.

**Программа предусматривает организационные моменты:**

- тренировки;
- игры;
- просмотр профессиональных борцовских соревнований;
- участие в обсуждениях;
- товарищеские встречи;
- школьные спартакиады.

Наряду с занятиями в спортивном зале необходимо проводить практические и теоретические занятия в аудитории.

**Дидактические материалы.**

- карточки с техническими элементами, размеры борцовского ковра;
- картотека упражнений;
- правила подвижных и спортивных игр;
- правила судейства соревнований по вольной борьбе;
- разработка инструктажа по технике безопасности;
- разработки общеразвивающих упражнений и подвижных игр.

**Используются современные образовательные технологии.**

– здоровьесберегающие технологии – привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений, имеющих лечебно-воспитательный эффект, корректирующих и коррекционных упражнений;

– лично-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья;

– информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями, в приобретении знаний основ физической культуры и приобретении знаний и практических навыков по вольной борьбе.

Формы работы с родителями: родительские собрания, индивидуальные консультации, беседы (Приложение 1).

## Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Для проверки теоретических знаний, учащихся используются устные опросы.

Оценка практических результатов заключается в выполнении конкретных приёмов и соревнований.

Отслеживание метапредметных результатов и личностного развития детей осуществляется во время групповой и парной работы. Наблюдение, тестирование, выполнение коллективных и индивидуальных заданий, участие в конкурсах, акциях, анкетирование, беседа, творческий отчёт являются методами отслеживания педагогом основных компетенций и проводятся с участием школьного психолога и при наличии письменного согласия родителей учащегося.

Оценка качества реализации образовательной программы включает в себя текущий контроль и промежуточную аттестацию.

Текущий контроль. Контролирует усвоение учебного материала по мере прохождения темы. Цель данного вида контроля - анализ хода формирования знаний и умений. Может проводиться в форме собеседования, обсуждения, решения тематических кроссвордов, участие в тематических выставках, творческой деятельности центра, участие в конкурсах.

Промежуточная аттестация – после каждого года обучения по программе. Обеспечивает контроль эффективности учебной деятельности и образовательного процесса в целом, получение объективной информации о состоянии образовательных результатов, учащихся за определенный период времени (полугодие, год) для осуществления коррекции образовательного процесса и обеспечение эффективности управления качеством образования.

Проводится в форме тестирования и сдачи нормативов.

Виды контроля	Цель	Содержание	Форма контроля	КИМы, критерии (Приложение 4)
Текущий (сентябрь)	Определение уровня физического и психофизиологического развития учащихся	-желание заниматься; -особенности анатомического строения: осанка, телосложение; -особенности костномышечного аппарата (сила, гибкость)	Контрольные упражнения, наблюдения, собеседования, заключение врача.	Высокий Средний Низкий
Текущий (ноябрь)	Определить уровень практических умений	Контрольные упражнения	Контрольный тест по ОФП	Высокий Средний Низкий
Текущий (январь)	Определить уровень практических умений	Проведение контрольной игры	Контрольный тест по СФП	Высокий Средний Низкий
Текущий (март)	Определить уровень практических умений	Демонстрации двигательного действия	Проведение конкретных приемов по ТТП Проведение соревнований.	Высокий Средний Низкий
Промежуточная аттестация (апрель)	Диагностика результатов освоения образовательной программы	Вопросы по содержанию программы	Тест Сдача нормативов	Высокий Средний Низкий

### **Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов**

- отчёты результатов спортивных конкурсов и мероприятий;
- бланки фиксации результатов диагностик;
- бланк фиксации результатов освоения учащимися дополнительной общеобразовательной программы;
- диагностические карты.

### **Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:**

- грамоты и дипломы;
- протоколы;
- бланки ответов;
- фотоотчёты;
- видеоматериалы.

## Список литературы

1. Алиханов, И.И. Техника вольной борьбы / И.И.Алиханов. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2003. – 183 с.
2. Ленц, А.Н. Техника вольной борьбы / А.Н.Ленц – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004. – 123 с.
3. Самургашев, Р.В. Борьба вольная: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/Р.В. Самургашев. – М., 2004. – 85 с.
4. Шулика, Ю.А. Борьба вольная: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/Ю.А. Шулика. – М., 2003. – 96 с.
5. Бойко, В.Ф. Физическая подготовка борцов: учебное пособие/В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – М.: Дивизион, 2010. – 186 с.
6. Волков, Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта [Текст]. / Под ред. Л. В. Волкова. – Киев.: Олимпийская литература, 2002. – 293 с.
7. Гожин, В.В. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы /В.В. Гожин, О.Б. Малков. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 210с.
8. Крупник, Е.Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов. Учебно-методическое пособие/ Е.Я. Крупник, В.Л. Щербакова. – М.: Советский спорт, 2014. – 165 с.
9. Матушак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы. Учебное пособие / П.Ф. Матушак – М., 2005. – 145 с.
10. Подливаев, Б.А. Борьба вольная: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва / Б.А. Подливаев, Д.Г. Миндиашвили, Г.М. Грузных, А.П. Купцов, В.В. Громыко, А.Ю. Лукичева – М.: Советский спорт, 2003. – 216с
11. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учеб. пособие для вузов / Холодов Ж. К., В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 475с.
12. Шахмурадов, Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов/ Ю.А. Шахмурадов. – М.: Эпоха, 2011. – 156 с.

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ МОНИТОРИНГ

### Методика тестирования и оценки показателей развития физических качеств и двигательных способностей.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений. Стандартная программа тестирования для всех видов спорта включает: 1. Бег 30 м со старта; 2. Непрерывный бег в течение 5 мин; 3. Челночный бег 3 x 10 м; 4. Прыжок в длину с места; 6. Прыжок вверх с места; 7. Подтягивание из виса на руках.

#### Организация и проведение тестирования

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкций и создания единых условий для выполнения упражнения для всех учащихся. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту.

Ниже дана краткая инструкция по проведению тестирования.

Бег 30 м с высокого старта. Проводится на дорожке стадиона в спортивной обуви. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых спортсмены не мешают друг другу.

Непрерывный бег 5 мин, м. Условия проведения те же. Учитывают расстояние, которое преодолевает спортсмен в течение бега на 5 мин.

Челночный бег 3x 10 м. с. Тест проводят в спортивном зале начало, и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой - два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полукруг за финишной чертой кладут деревянный кубик (5 см<sup>3</sup>). Спортсмен становится за ближней чертой на линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии, бежит к дальней финишной черте, пробегая ее. Учитывают время выполнения задания от команды «марш» и до пересечения линии финиша.

Прыжок в длину с места - выполняют толчком двух ног от линии. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой

Подтягивание в висе на перекладине. Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

### Примерная схема разминки

1. Комплекс общеподготовительных упражнений: 5-10 мин;
2. Элементы акробатики и самостраховки: 5-10 мин;
3. Игры и эстафеты: 5-10 мин;
4. Освоение захватов: 5-10 мин;
5. Работа на руках в стойке и партере: 5-10 мин;
6. Упражнения на мосту: 5-10 мин.

В целях профилактики травматизма и подготовки опорнодвигательного аппарата с учётом требований спортивного единоборства рекомендуется включать в разминку на каждом занятии следующий минимальный комплекс специальных упражнений:

- передвижение из упора сзади: лицом вперед, спиной, левым, правым боком (выполняется в ширину зала);
- из упора лежа забегание ногами по кругу (вправо-влево), проходя через упор сзади по формуле: 1-1; 2-2 (т.е. один раз вправо, один-влево, два раза вправо, два влево и т.д.);
- из упора сзади, не отрывая руки от ковра, перейти в упор лежа (5-6 раз);
- передвижение на коленях: лицом вперед, спиной, правым, левым боком (выполняется в ширину зала);
- ходьба в упоре на руках с помощью партнера;
- передвижения на мосту: лицом вперед, ногами вперед, левым боком, правым боком (выполняется в ширину зала);
- забегание на мосту вправо-влево;

В процессе обучения комплексы упражнений в разминке необходимо постоянно обновлять и усложнять в целях совершенствования координационной подготовки.

### Подготовка и участие в соревнованиях

Формирование умений применять изученные элементы техники и тактики в учебной, тренировочной и соревновательной схватках.

Применение изученных технических и тактических действий в условиях тренировочной схватки с неизвестным партнером, партнерами разного роста, с более тяжелым партнером, с более техничным партнером, с более сильным партнером.

Совершенствование знаний в правилах соревнований.

Воспитание качеств и формирование навыков, необходимых для планирования тактики проведения схватки и тактики участия в соревновании.

### Зачетные требования

#### **По общей физической подготовке:**

В течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения (контрольные нормативы представлены в нормативной части программы).

#### **По специальной физической подготовке:**

Выполнение на оценку специальных упражнений борца и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.

#### **По технико-тактической подготовке:**

Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

Выполнить на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в стойке и партере в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

Уметь проводить учебную и соревновательную схватку с выполнением заданий и установок тренера.

#### **По психологической подготовке:**

Соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля.

Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

#### **По теоретической подготовке:**

Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

### Упражнения на развитие двигательных способностей

#### **Двигательно-координационные способности.**

Челночный бег 3 x 10 м.

Проводится в спортивном зале с использованием разметки волейбольной площадки. За средней линией площадки вдоль нее кладут два кубика размером 5 x 5 x 10 мм. Испытуемый принимает положение «Высокого старта». По команде «Внимание», «Марш» учащийся бежит к кубикам, поднимает один из них, подбегает к старту, кладет брусок за линию, бежит назад, берет второй кубик и возвращается на стартовую линию. Бросать кубик запрещается. Секундомер выключается в тот момент, когда второй кубик коснется пола. Результат фиксируется с точностью до 0,1 сек.

#### **Гибкость**

Наклон вперед.

А. из положения сидя (7-10 лет).

На полу проводят две перпендикулярные пересекающиеся линии. На одну из них (вправо и влево от точки пересечения) наносят разметку в сантиметрах. Пятки ученика должны находиться рядом с линией пересечения разметки, но не касаться ее. Ступни вертикально. Руки вперед внутрь, ладони вниз. Партнер фиксирует колени участника рукой, не давая ему сгибать ноги во время наклонов. Выполняют три медленных предварительных наклона (ладони скользят по размеченной линии), четвертый наклон - зачетный - выполняют фиксированием положения на три секунды. Результат определяют по касанию кончиков пальцев размеченной линии.

Б. Из положения стоя. (11-15 лет, 16-17 лет).

К скамейке прибавляется рейка с делениями. Вниз от верхней плоскости скамейки наносится разметка в см от + 1 до + 25 см, вверх от -1 до -10 см. Ученик без обуви становится на скамейку. Ноги на ширине 25-30 см. Выполняются три медленных предварительных наклона, ладони скользят по рейке. 4-ый наклон выполняется плавно, не рывком, он является зачетным. Результат засчитывается по кончикам пальцев. Результат может быть, как отрицательный, так и положительный с точностью до 0,5 см.

#### **Сила**

Подтягивание в висе (мальчики).

Участник принимает положение «Вис хватом сверху». По команде «Можно» испытуемый подтягивает тело к перекладине до уровня подбородка (не касаясь им снаряда), а затем, после команды «Есть», возвращается в и.п., сообщается счет и элемент считается выполненным, а учащийся получает право на продолжение упражнения. Упражнение выполнять плавно без рывков, тело не прогибать, сгибание колен и дергание ногами не разрешается. Упражнение прекращается если испытуемый делает остановку более чем на 3 секунды, если не удастся зафиксировать

положение подбородка над грифом два раза подряд или же при нарушении других установленных требований.

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки).

Девочки выполняют упражнение на низкой перекладине, высота которой зависит от роста испытуемой (от 75 до 90 см) или соблюдения угла между полом и телом в висе лежа около 30 градусов.

Упражнение выполняется хватом сверху на ширине плеч из положения «вис лежа» на низкой перекладине, туловище и ноги не сгибать. Стопы не фиксируются. Правила выполнения такие же, как и в подтягивании из «виса».

### **Выносливость сердечно-сосудистой системы**

Для выявления уровня ее развития применяется длительный бег. Дистанции:

для мальчиков 7-10 лет - 300 м

для мальчиков 11-12 лет - 500 м

для мальчиков 13-14 лет - 1000 м

для юношей 15-16 лет - 2000 м

Тест проводится на стадионе. Бег выполняется с высокого старта. Результат фиксируется с помощью секундомера. На дистанции при необходимости возможен переход на ходьбу (спортивную или обычную), но учащимся дается установка закончить дистанцию как можно быстрее.

### **Мышечная выносливость**

Поднимание туловища.

Упражнение выполняется из положения лежи на спине на гимнастическом мате или коврик. Ноги согнуты в коленях до прямого (90 градусов) угла, спина прижата к мату (коврику), руки за головой, локти прижаты к мату (коврику). Ноги фиксируются. Испытуемый поднимает туловище, локтями касаясь колен, затем возвращается в исходное положение. Фиксируется количество подятий туловища за 1 минуту.

### **Скоростно-силовые способности**

Прыжок в длину с места.

На полу проводится линия и перпендикулярно к ней закрепляется сантиметровая лента. Участник встает около линии, не касаясь ее носками, слегка сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, прыгает вперед. Расстояние измеряется от начальной метки до пяток. Дается три попытки. Лучший результат заносится в протокол.

### **Скоростные способности**

Бег 30 метров.

В забеге принимают участие не менее двух человек. Бег выполняют из положения высокого старта. По команде «На старт» участники забега подходят к линии старта и занимают исходное

положение. По команде «Внимание» вес тела переносится на впереди стоящую ногу. Затем подается команда «Марш» и флаг резко опускается вниз. Судьи на финише по первому движению флага пускают секундомеры. Время определяется с точностью до 0,1 сек. Дается одна попытка.

После проведения тестирования оформляется протокол и. Уровень физической подготовленности оценивается в баллах.

Измерение моторных способностей - один из важнейших элементов адекватной оценки его общего, в том числе психофизического, развития.

### Тестирование

#### ТЕСТ 1

Пройти по прямой линии, ставя носок одной ноги вплотную к пятке другой ноги. Начинать с левой ноги. Сделать всего 10 шагов, по 5 шагов каждой ногой. Глаза открыты.

Тест считается невыполненным:

- если испытуемый потерял равновесие и сошел с прямой линии;
- если испытуемый прошел не по прямой линии (балансирование руками допустимо);
- если пятки не прикасались к носку.

#### ТЕСТ 2

Подпрыгнуть и стукнуть в воздухе ногами друг о друга один раз. После прыжка встать на пол ногами, раздвинутыми на небольшое расстояние (около 30 см). Руки свободны.

Тест считается невыполненными:

- если испытуемый встал на пол ногами, прикасающимися друг к другу;
- если во время прыжка ноги не прикоснулись друг к другу.

#### ТЕСТ 3

Лечь на спину на пол. Вытянуться прямо. Скрестить руки на груди. Медленно подняться и сесть, пользуясь исключительно мышцами туловища, не поднимая ног от пола и не разъединяя рук.

Тест считается невыполненным:

- если испытуемый поднял ноги от пола (скольжение ног по полу допускается);
- если испытуемый разъединил или протянул руки вперед;
- если он не смог сесть

#### ТЕСТ 4

Встать прямо. Скрестить руки за спиной. Медленно опуститься на оба колена так, чтобы колени прикоснулись к полу. Подняться и встать снова прямо, не теряя равновесия, не сдвигая ног с прежнего места, не разъединяя рук.

Тест считается невыполненным:

- если испытуемый потерял равновесие и выступил вперед или отступил назад;
- если после того, как поднялся, сдвинул ноги с места;
- если разъединил руки.

#### ТЕСТ 5

Нагнуться к полу и опереться ладонями об пол. Вытянуть прямо руки, ноги и корпус, опираясь только на руки и на носки и не пригибаясь туловищем к полу. Медленно сгибая руки, коснуться грудью пола и снова принять прежнее положение на вытянутых руках. Сделать это подряд три раза. Животом и ногами к полу не прикасаться.

Тест считается невыполненным:

- если испытуемый не смог подняться три раза подряд;
- если не смог коснуться грудью пола три раза;
- если некоторое время прикасался к полу коленями или животом.

### **ТЕСТ 6**

Присесть на носках, держа пятки вместе, а колени раздвинутыми. Руки, не сгибая, опустить между коленями, прикасаясь пальцами к полу. Подпрыгнуть и встать прямо. Расставив и вытянув ноги носками врозь и протянув обе руки в стороны параллельно полу. Ноги должны быть расставлены приблизительно на расстоянии полуметра друг от друга. Голову держать прямо. Повторить это упражнение три раза подряд с определенным ритмом.

Тест считается выполненным:

- если испытуемый не смог придать рукам и ногам указанное положение;
- если не смог повторить упражнение три раза без остановки.

### **ТЕСТ 7**

Встать прямо, сдвинув ноги. Подпрыгнуть, сделать в воздухе полный оборот влево и встать на то же место. После того, как ноги прикоснулись к полу, не терять равновесия и не сходить с места.

Тест считается невыполненным:

- если не сделан полный оборот;
- если испытуемый сошел с мест после того, как встал на пол.

### **ТЕСТ 8**

Подпрыгнуть, стукнуть в воздухе ногами друг о друга два раза и встать на пол с несколько раздвинутыми ногами.

Тест считается невыполненным:

- если испытуемый не смог вовремя прыжка стукнуть ногами друг о друга два раза;
- если он встал на пол ногами, прикасающимися друг к другу.

### **ТЕСТ 9**

Встать на правую ногу. Согнуть левую ногу назад и взять ее правой рукой позади правого колена. Присесть, сгибая правую ногу, прикоснуться левым коленом к полу и встать снова прямо, не касаясь пола другими частями тела и не теряя равновесия.

Тест считается невыполненным:

- если испытуемый прикоснулся к полу какой - либо другой частью тела, кроме левого колена.
- если испытуемый не смог прикоснуться к полу, как указано, и, если не смог выпрямить правую ногу без потери равновесия.

## ТЕСТ 10

Взять носок левой ноги в правую руку (или наоборот - правой в левую) впереди другой ноги. Подпрыгнуть и во время прыжка перенести свободную ногу через ногу, которая придерживается собственной рукой (то есть через петлю, образованную соединенными рукой и ногой), не выпуская ноги через руки.

Тест считается невыполненным:

- если испытуемый выпустил из руки придерживаемую ногу;
- если он не смог перепрыгнуть через петлю, образованную соединенными рукой и ногой.

### Контроль физического состояния

Оценить состояние здоровья человека можно используя следующие пробы:

**Проба 1.** Подсчитать частоту своего пульса в положении «сидя». Можно это сделать за 15 сек и умножить на 4 или за 20 сек. и умножить на 3. Юноши, у которых частота пульса за 1 минуту меньше 55 ударов, получают 5 баллов; при частоте пульса 56-65 ударов - 4; 66-75 ударов - 3; 76-85 ударов - 2 балла, более 85 - 1 балл. У девушек оцениваются показатели на 5 ударов больше (меньше 60 - 5 баллов и т.д.).

**Проба 2.** В положении «сидя» сделать спокойный выдох, затем такой же вдох, зажать двумя пальцами нос, закрыть рот, зафиксировать время, которое удастся не дышать (но без перенапряжения). Результат 60 сек и более оценивается в 5 баллов; 5-59 сек - 4; 40-49 сек - 3; 30-39 сек - 2; 20-29 сек - 1 балл.

**Проба 3.** Медленно присесть на корточки и спокойно побыть в этой позе без напряжения около 1 минуты. Замерить частоту пульса за 15 сек. Резко встать и вновь подсчитать пульс за 15 сек. Если произошло учащение пульса на 1 удар - результат 5 баллов; на 2 удара - 4; на 3 удара - 3; на 4 удара - 2; на 5 и более ударов - 1 балл.

**Проба 4.** Посчитать пульс за 15 сек в спокойном состоянии. Сделать за 30 сек 20 глубоких приседаний с вытягиванием рук вперед. Вставая, руки опустить. Подсчитать пульс за 10 сек немедленно после приседаний, прибавить к этой величине еще 2 удара. Рассчитать, на сколько процентов повысилось число ударов пульса, если не более чем на 25% - 5 баллов; если на 26-40% - 4; на 41 - 55 % - 3; на 56 - 70 % - 2 балла; более чем на 70% 1 балл. При необходимости можно делать приседания, держась за край стола.

В итоге баллы суммируются. Проводится сравнительный анализ результатов и динамика показателей каждого школьника.

### Календарный учебный график для 1 года обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь		14.00 – 14.45 14.50. – 15.40	Лекция	2	Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях борьбой.	МБОУ «Александро-Слободская ООШ»	Тест
2				Лекция Практика	2	Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи.		Устный опрос
3				Лекция Практика	2	Спортивная борьба в Российской Федерации. Характеристика вольной борьбы, её место и значение в российской системе физического воспитания. История развития вольной борьбы как вида спорта. Достижения Российских борцов на мировой арене. Итоги и анализ выступлений борцов на соревнованиях различного ранга. Первые соревнования по вольной борьбе в России.		Устный опрос
4				Лекция Практика	2	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена. Гигиена, закаливание, питание и режим борца. Правила соревнований по спортивной борьбе. Основы техники и тактики. Моральная и психологическая подготовка.		Устный опрос
5				Лекция Практика	2	Значение физических упражнений.		Устный опрос
6				Лекция Практика	2	Значение физических упражнений.		Практическая работа
7				Лекция Практика	2	Значение физических упражнений.		Практическая работа
8				Лекция Практика	2	Значение физических упражнений.		Практическая работа
9	Октябрь		14.00 – 14.45 14.50. – 15.40	Лекция Практика	2	Значение физических упражнений.	МБОУ «Александро-Слободская ООШ»	Тест
10				Лекция Практика	2	Строевые упражнения.		Устный опрос Практическая работа

11				Лекция Практика	2	Общее понятие о строе и командах. Рапорт. Приветствие. Расчет на месте. Повороты на месте и в движении.		Устный опрос Практическая работа
12				Лекция Практика	2	Перестроение. Остановка во время движения шагом и бегом. Изменение скорости движения, изменение направления и т.д.		Устный опрос Практическая работа
13				Лекция Практика	2	Ходьба с изменениями направления; «змейкой» и «зигзагом»; с изменением скорости движения; повороты в движении; перестроения из одной шеренги в 2, из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4 поворотом налево (направо) и другие.		Устный опрос Практическая работа
14				Лекция Практика	2	Общеразвивающие упражнения. Являются составной частью каждого занятия по физической подготовке, разминки перед борьбой.		Устный опрос Практическая работа
15				Лекция Практика	2	Основные упражнения головой, руками, ногами и туловищем. Согласованные движения руками, ногами, туловищем.		Устный опрос Практическая работа
16				Лекция Практика	2	Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Поднимание и опускание рук в различных направлениях и последовательности - на координацию; переход из упора присев в упор, лежа и обратно, в упор присев и - на гибкость. Движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Движения прямыми и согнутыми руками. Махи руками.		Устный опрос Практическая работа
17				Лекция Практика	2	Одновременные круговые движения рукам в различных плоскостях. Сгибание и разгибание рук в упоре сидя, сзади.		Устный опрос Практическая работа
18	Ноябрь			Лекция Практика	2	Упражнения для развития мышц шеи и туловища.	МБОУ «Александро-Слободская ООШ»	Устный опрос Практическая работа
19			14.00 – 14.45 14.50. – 15.40	Лекция Практика	2	Упражнения по формированию правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук. Наклоны головы и туловища.		Устный опрос Практическая работа
20				Лекция Практика	2	Одновременное или попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на животе. Прогибание лежа на		Устный опрос

						животе с последующим расслаблением. Прогибание лежа на животе. Из положения лежа на спине поочередное и одновременное поднимание и опускание ног; то же исходное положение - круговые движения ногами.		Практическая работа
21				Лекция Практика	2	Переходы в положение сидя из положения лежа на спине с различным положением рук (вдоль туловища, на поясе, за голову, вверх, с отягощениями в руках).		Устный опрос Практическая работа
22				Лекция Практика	2	Упражнения для развития мышц ног.		Устный опрос Практическая работа
23				Лекция Практика	2	Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя без опоры, в положении стоя с опорой на различные предметы; полуприседы и приседы на одной и обеих ногах; выпады вперед, назад, в стороны, выпады с пружинистыми движениями и поворотами. Круговые движения ногами сидя и лежа.		Устный опрос Практическая работа
24				Лекция Практика	2	Прыжки вперед, назад, в сторону. Прыжки вверх, в длину, в сторону на одной или обеих ногах. Подскоки на одной и двух ногах. Выпрыгивание вверх из положения упор присев.		Устный опрос Практическая работа
25				Лекция Практика	2	Ходьба на носках с высоким подниманием коленей, в полуприседе, в приседе, ходьба выпадами, ходьба и бег в гору.		Устный опрос Практическая работа
26				Лекция Практика	2	Упражнения на развитие гибкости и координации движений.		Устный опрос Практическая работа
27			14.00 – 14.45	Лекция Практика	2	Элементы акробатики. Кувырки назад, вперед, в сторону. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине, из положения стоя с помощью партнера. В парах упражнения для рук, плечевого пояса и туловища.	МБОУ «Александро-Слободская ООШ»	Устный опрос Практическая работа
28		14.50. – 15.40	Лекция Практика	2	Элементы акробатики. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине, из положения стоя с помощью партнера.	Устный опрос Практическая работа		
29			Лекция Практика	2	Элементы акробатики. Кувырки назад, вперед, в сторону. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине, из положения стоя с помощью партнера. В парах упражнения для рук, плечевого пояса и туловища.	Устный опрос Практическая работа		
	Декабрь							

30				Лекция Практика	2	Упражнения в равновесии.		Устный опрос Практическая работа
31				Лекция Практика	2	Чередование полу приседа со стойкой на носках с различными положениями рук.		Устный опрос Практическая работа
32				Лекция Практика	2	Прыжки из различных исходных положений, прыжки с закрытыми глазами с поворотом на 90 и 180°.		Устный опрос Практическая работа
33				Лекция Практика	2	Прыжки на одной ноге, боком, спиной вперед.		Устный опрос Практическая работа
34	Январь		14.00 – 14.45 14.50. – 15.40	Лекция Практика	2	Упражнения из других видов спорта.	МБОУ «Александро- Слободская ООШ»	Устный опрос Практическая работа
35				Лекция Практика	2	Акробатика: Кувырки вперед, назад, вперед-назад. Кувырки назад с переходом в стойку на руках; полет-кувырок в длину, в высоту, через препятствие (мешок, чучело, стул, веревочку) Парные кувырки вперед, назад и вперед-назад.		Устный опрос Практическая работа
36				Лекция Практика	2	Акробатика: Перевороты боком, вперед, назад. Подъем разгибом из положения лежа на спине. Кувырок вперед и подъем разгибом.		Устный опрос Практическая работа
37				Лекция Практика	2	Л/атлетика: Бег на короткие дистанции (30,60 и 100м.); эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега и с места.		Устный опрос Практическая работа
38				Лекция Практика	2	Подвижные и спортивные игры		Устный опрос Практическая работа
39				Лекция Практика	2	Перетягивание через черту, перетягивание в колоннах, перетягивание каната; выталкивание из круга, «тяни в круг», «бой петухов», борьба в квадратах.		Устный опрос Практическая работа

40				Лекция Практика	2	Игры с бегом на скорость: «пятнашки», эстафета прыжками, эстафета линейная, эстафета с преодолением полосы препятствий.		Устный опрос Практическая работа
41				Лекция Практика	2	Различные варианты эстафет.		Устный опрос Практическая работа
42	Февраль		14.00 – 14.45 14.50. – 15.40	Лекция Практика	2	Значение специальных физических упражнений.	МБОУ «Александро-Слободская ООШ»	Устный опрос Практическая работа
43				Лекция Практика	2	Акробатические упражнения.		Устный опрос Практическая работа
44				Лекция Практика	2	Упражнения для укрепления мышц шеи.		Устный опрос Практическая работа
45				Лекция Практика	2	Упражнения на мосту.		Устный опрос Практическая работа
46				Лекция Практика	2	Упражнения в само страховке.		Устный опрос Практическая работа
47				Лекция Практика	2	Имитационные упражнения.		Устный опрос Практическая работа
48				Лекция Практика	2	Упражнения с партнером.		Устный опрос Практическая работа
49				Лекция Практика	2	Специализированные игровые комплексы.		Устный опрос Практическая работа
50	М а р т		14.00 – 14.45 14.50. – 15.40	Лекция Практика	2	Специализированные игровые комплексы.	МБОУ «Александро-Слободская ООШ»	Устный опрос

								Практическая работа
51				Лекция Практика	2	Специализированные игровые комплексы.		Устный опрос Практическая работа
52				Лекция Практика	2	Игры в касания.		Устный опрос Практическая работа
53				Лекция Практика	2	Игры с опережением и борьбой за выгодное положение для формирования умений быстро находить и осуществлять атакующие решения из неудобных исходных положений.		Устный опрос Практическая работа
54				Лекция Практика	2	Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях.		Устный опрос Практическая работа
55				Лекция Практика	2	Освоение элементов техники и тактики		Устный опрос Практическая работа
56				Лекция Практика	2	Основные положения в борьбе.		Устный опрос Практическая работа
57				Лекция Практика	2	Основные положения в борьбе.		Устный опрос Практическая работа
58				Лекция Практика	2	Элементы маневрирования.		Устный опрос Практическая работа
59	Апрель		14.00 – 14.45 14.50. – 15.40	Лекция Практика	2	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 —	МБОУ «Александро-Слободская ООШ»	Устный опрос Практическая работа

						коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.).		
60				Лекция Практика	2	Защита от захвата ног - из различных стоек отбрасывание ног.		Устный опрос Практическая работа
61				Лекция Практика	2	Техника вольной борьбы.		Устный опрос Практическая работа
62				Лекция Практика	2	Приемы борьбы в партере.		Устный опрос Практическая работа
63				Лекция Практика	2	Перевороты скручиванием. Перевороты забеганием. Перевороты перекатом. Перевороты накатом.		Устный опрос Практическая работа
64				Лекция Практика	2	Борьба в стойке. Сваливание сбиванием.		Устный опрос Практическая работа
65				Лекция Практика	2	Перевод рывком. С захватом одноименной руки с подножкой (подсечкой).		Устный опрос Практическая работа
66				Лекция Практика	2	Тренировочные задания.		Практическая работа
67				Лекция Практика	2	Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке.		Практическая работа
68				Лекция Практика	2	Осуществление захватов: предварительных, основных, ответных; захваты партнера, стоящего в разных стойках; сочетание захватов.		Практическая работа
69	Май		14.00 – 14.45 14.50. – 15.40	Лекция Практика	2	Схватки с заданием: провести конкретный прием (другие не засчитываются); проводить только связки (комбинации) приемов; провести прием или комбинацию за заданное время.	МБОУ «Александро-Слободская ООШ»	Практическая работа
70				Лекция Практика	2	Схватки с заданием: провести конкретный прием (другие не засчитываются); проводить только связки (комбинации) приемов; провести прием или комбинацию за заданное время.		Практическая работа

71				Практика	2	Итоговые занятия (4 ч.)		Практическая работа
72				Практика	2	Теоретическое тестирование. Выполнение нормативов.		Практическая работа
				<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>			