

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Дельфин»
(«СШ «Дельфин»)

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
«СШ «Дельфин»
Протокол от 31.08.2023г. № 1/пс



УТВЕРЖДЕНО
Директором «СШ «Дельфин»
Е.В. Редькиной
Приказ от 31.08.2023г. № 111/1

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА
«ВОЛЬНАЯ БОРЬБА»
(для обучающихся 7-9 лет)

Уровень: стартовый (528 часов)
Срок реализации: 2 года

Разработчик:
Петров Дмитрий Николаевич,
тренер-преподаватель
Лейер Марина Андреевна,
руководитель структурного
подразделения «СШ «Дельфин»

Программа рассмотрена
методическим советом «СШ «Дельфин»
Протокол от 28.08.2023г. № 15

г. Арамиль
2023 год

Содержание программы

1. Пояснительная записка	стр. 3-5
<i>Характеристика и краткая история вида спорта</i>	стр. 3
<i>Актуальность программы</i>	стр. 4
<i>Адресат программы</i>	стр. 4
<i>Объем и срок освоения программы</i>	стр. 5
<i>Формы обучения, виды и режим занятий</i>	стр. 5
2. Цель и задачи программы	стр. 5
3. Содержание программы	стр. 6-21
<i>Учебный план программы</i>	стр.6
<i>Учебный (тематический) план первого года обучения</i>	стр. 6-7
<i>Содержание учебного (тематического) плана первого года обучения</i>	стр. 8-13
<i>Учебный (тематический) план второго года обучения</i>	стр. 14-15
<i>Содержание учебного (тематического) плана второго года обучения</i>	стр. 16-21
4. Планируемые результаты освоения программы	стр. 21-22
5. Комплекс организационно-педагогических условий программы	стр. 22-25
<i>Календарно-учебный график</i>	стр. 22-23
<i>Материально-техническое обеспечение</i>	стр. 23
<i>Методическое обеспечение Программы</i>	стр. 23-25
<i>Формы аттестации и контроля</i>	стр. 25
6. Список литературы	стр. 26-27
<i>Приложение к программе</i>	стр. 28-37

1. Пояснительная записка

Вольная борьба (англ. freestyle wrestling) – олимпийский вид спорта, единоборство с применением различных приемов, таких как броски, захваты, перевороты и т.д. Целью в данном виде спорта является уложить оппонента на лопатки.

Родиной вольной борьбы считается Ланкашир (Англия). Появилась она чуть позже греко-римской борьбы и отличалась от нее более жестокими приемами, в частности в ней были разрешены противосуставные захваты, вывертывания суставов и другие болевые приемы.

Позже вольную борьбу завезли в Америку, где она стала развиваться по двум направлениям: борьба и вольная борьба. Спортивная вольная борьба культивировалась в колледжах и университетах США (в России ее называли «вольной-американской любительской борьбой»). Правила международной вольной борьбы сходны именно с этим видом борьбы.

В 1904 году вольная борьба была признана олимпийским видом спорта и включена в программу Олимпийских игр в Сент-Луисе (США). Все 42 участника были из США, так получилось из-за того, что никто кроме США не был знаком с данной дисциплиной. Чемпионат страны был приурочен к Олимпиаде и США организовали его как олимпийское соревнование.

В период с 1904 по 1912 год количество спортсменов, заявленных в одной весовой категории от одной страны, не ограничивалось. С 1920 года по 1924 в одной весовой категории разрешалось заявлять не более двух спортсменов от одной страны.

В 1921 году была создана Международная федерация любительской борьбы (англ. International Amateur Wrestling Federation, IAWF).

В 1928 году в Париже был проведен первый чемпионат Европы. И в этом же году было принято решение, что в весовой категории страну может представлять только один участник.

В 1951 году была создана Международная федерация объединенных стилей борьбы (ФИЛА, фр. FILA). Она начинает проводить чемпионаты мира.

В России вольная борьба также имеет длительную и богатую историю, а российские спортсмены в этом виде спорта часто достигают выдающихся результатов на международных соревнованиях.

В конце XIX — начале XX века вольная борьба стала популярной в России как спортивная дисциплина.

В послевоенные годы вольная борьба в СССР приобрела особую значимость и поддержку со стороны государства.

Многие российские борцы стали легендами этого вида спорта, достигая выдающихся результатов на национальном и международном уровнях. Спортсмены, такие как Александр Карелин, Александр Кокорин, Бесик Кудухов и другие, стали легендами в мире вольной борьбы.

Вольная борьба в России продолжает развиваться и привлекать молодых спортсменов. Российские борцы продолжают достигать выдающихся результатов на международных соревнованиях и продолжают славить свою страну своими достижениями.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «вольная борьба» (далее – ДООП, Программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность** и **стартовый уровень сложности**. На стартовом уровне обучающимся предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта.

Программа составлена на основании следующих нормативных документов:

Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);

Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);

Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

Устав СШ «Дельфин».

Актуальность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и подростков, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся 7-9 лет.

Набор в группы осуществляется по принципу добровольности, без отбора и предъявления требований к наличию у обучающихся специальных умений и навыков.

Обязательным условием приема детей является наличие медицинской справки, дающей допуск к занятиям с физическими нагрузками и соревнованиям.

Возрастные психофизиологические особенности детей 7 - 9 лет

Физиологические особенности возраста

Младший школьный возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. Так, длина тела увеличивается в этот период в большей мере, чем его масса.

Суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность до 8 – 9 лет. Исследования показывают, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным для направленного роста подвижности во всех основных суставах.

Мышцы детей младшего школьного возраста имеют тонкие волокна, содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира. При этом крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие.

В этом возрасте почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток. Однако функционирование нервной системы характеризуется преобладанием процессов возбуждения.

В возрасте 8–9 лет происходит также бурное развитие биодинамики движений ребенка, и прежде всего их координационного компонента.

Возрастной интервал 8 – 10 лет наиболее благоприятен для развития практически всех двигательных и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности человека.

Объем программы – 528 часов

Срок освоения программы - 2 года

Форма обучения – очная.

Форма организации учебной деятельности может быть: групповая, мало групповая, фронтальная, индивидуальная.

Виды занятий: вводные, теоретические, практические, комбинированные, диагностические, итоговые, контрольные, соревновательные, игровые, показательные.

Режим занятий

Общее количество часов неделю – 6 часов

Количество занятий в неделю – 3 занятия

2. Цель и задачи программы

Цель программы: содействие физическому развитию обучающихся и привитие стойкого интереса к систематическим занятиям спортом путем обучения их вольной борьбе.

Задачи:

Образовательные:

- ✓ дать обучающимся начальные знания о выбранном виде спорта (история, характерные особенности, современное развитие, роль в формировании здорового образа жизни, правила игры и соревнований);
- ✓ обогатить двигательный опыт обучающихся физическими упражнениями общеразвивающей и специальной физической направленности;
- ✓ обучить начальным навыкам и технико-тактическим приемам выбранного вида спорта;
- ✓ научить основам безопасного поведения во время занятий выбранным видом спорта; правилам личной гигиены спортсмена;
- ✓ обучить основным приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях спортом и выбранным видом спорта, в частности.

Воспитательные:

- ✓ способствовать формированию у обучающихся положительных качеств, таких как чувство товарищества, личной ответственности, толерантности и взаимопомощи, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;
- ✓ сформировать у обучающихся потребность к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья;
- ✓ способствовать профилактике асоциального поведения у обучающихся и распространения вредных привычек через занятия выбранным видом спорта;
- ✓ прививать и поддерживать у обучающихся чувство патриотизма к своей стране и малой родине, гордости за свою спортивную школу.

Развивающие:

- ✓ развивать физические качества, необходимых для выбранного вида спорта (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);
- ✓ развивать технические и тактические навыки, характерные для выбранного вида спорта;
- ✓ развивать стойкое желание и мотивацию к регулярным занятиям спортом, в частности вольной борьбой;
- ✓ содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма.

3. Содержание программы

3.1. Учебный план программы

Год обучения	Трудоемкость программы (количество часов)			Форма промежуточной/итоговой аттестации
	Всего	Теория	Практика	
Первый	264	48	216	Осуществляется согласно Положению о формах, периодичности и порядке осуществления текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам по видам спорта Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Дельфин»
Второй	264	35	229	
Итого:	528	83	445	

3.2. Учебный (тематический) план Первый год обучения

№	Блок, модуль, тема программы	Количество часов			Форма контроля результата
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие и ИТБ	2	2		Беседа, опрос
2.	Теоретическая подготовка	6	6		
2.1.	Развитие физической культуры и спорта в России	1	1		Беседа, устный опрос
2.2.	История развития вольной борьбы в России и за рубежом	2	2		Беседа, устный опрос
2.3.	Гигиена и врачебный контроль в спорте	1	1		Устный опрос, наблюдение
2.4.	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	2	2		Устный опрос, наблюдение
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	90	11	79	
3.1.	Строевые и порядковые упражнения	4	1	3	Визуальный контроль
3.2.	Ходьба	4	1	3	Визуальный контроль
3.3.	Бег на короткие дистанции	22	2	20	Визуальный контроль, мониторинг
3.4.	Прыжки	12	1	11	Визуальный контроль, мониторинг
3.5.	Переползания	12	1	11	Визуальный контроль
3.6.	Упражнения без предметов	14	2	12	Визуальный контроль, мониторинг
3.7.	Упражнения с предметами	12	2	10	Визуальный

					контроль
3.8.	Подвижные игры и эстафеты	10	1	9	Визуальный контроль
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	65	12	53	
4.1.	Упражнения борца для страховки и самостраховки	25	4	21	Визуальный контроль
4.2.	Упражнения для укрепления мышц шеи	6	2	4	Визуальный контроль
4.3.	Простейшие формы борьбы	17	3	14	Визуальный контроль, мониторинг
4.4.	Специализированные игровые комплексы	17	3	14	Визуальный контроль, мониторинг
5.	Техническая подготовка	60	12	48	
5.1.	Основные положения в борьбе	10	2	8	Визуальный контроль
5.2.	Элементы маневрирования	10	2	8	Визуальный контроль
5.3.	Защита от захвата ног	10	2	8	Визуальный контроль
5.4.	Техника борьбы в стойке	20	4	16	
5.4.1.	Переводы в партер	10	2	8	Визуальный контроль
5.4.2.	Сваливания	10	2	8	Визуальный контроль
5.5.	Техника борьбы в партере	10	2	8	
6.	Физкультурные и спортивные мероприятия	12	2	10	Результаты участия
7.	Другие виды спорта	25	3	22	Визуальный контроль
8.	Аттестация обучающихся	4		4	Результаты сдачи контрольных нормативов
	Итого:	264	48	216	

Содержание учебного (тематического) плана первого года обучения

1. Вводное занятие и ИТБ

Теория: знакомство с учебной группой, с целями и задачами программы на учебный год, инструктажами по технике безопасности (ИТБ) во время занятий вольной борьбой; правилами внутреннего распорядка и поведения в помещениях и на месте проведения занятий; требованиями к спортивной одежде и обуви. Ознакомление с режимом тренировочной деятельности, учебой и отдыхом.

Практика: практическое применение полученных теоретических знаний во время учебно-тренировочных занятий.

2. Теоретическая подготовка

2.1. Развитие физической культуры и спорта в России

Теория: обзор важнейших событий в сфере физической культуры и спорта, знакомство с именами и достижениями выдающихся спортсменов.

Практика: не предусмотрена.

2.2. История развития вольной борьбы в России и за рубежом

Теория: знакомство обучающихся с историей возникновения вольной борьбы, развитием данного вида спорта в СССР, России и за рубежом; именами ведущих спортсменов и тренеров выбранного вида спорта.

Практика: не предусмотрена.

2.3. Гигиена и врачебный контроль в спорте

Теория: знакомство обучающихся с гигиеническими требованиями к одежде и спортивной обуви борца. Соблюдение гигиенических норм в повседневной жизни и влияние их на организм в целом. Разминка, её значение в тренировке. Принципы питания лиц, занимающихся интенсивными физическими тренировками. Важность своевременного прохождения углубленного медицинского осмотра.

Практика: практическое применение полученных теоретических знаний в повседневной жизни и во время учебно-тренировочных занятий.

2.4. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке

Теория: знакомство обучающихся с общими характеристиками инвентаря и оборудования, необходимого для проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по вольной борьбе. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Уход за инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной экипировке во время участия в соревнованиях различного уровня.

Практика: во время учебно-тренировочных занятий

3. Общая физическая подготовка (ОФП)

3.1. Строевые и порядковые упражнения

Теория: знакомство обучающихся с общими понятиями о строевых упражнениях и командах, действиях в строю, на месте и в движении.

Практика: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

3.2. Ходьба

Теория: знакомство обучающихся с вариантами ходьбы и значением данных упражнений для развития стопы борца.

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

3.3. Бег на короткие дистанции

Теория: знакомство обучающихся с вариантами бега на короткие дистанции и пониманием того, на что направлен данный вид бега в вольной борьбе.

Практика: бег из различных стартовых положений; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку; 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 и др.

3.4. Прыжки

Теория: знакомство обучающихся с различными видами прыжков и пониманием того, для приобретения каких умений и навыков нужны прыжковые упражнения в вольной борьбе.

Практика: прыжки 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; опорные через козла, коня и др.

3.5. Переползания

Теория: знакомство обучающихся с различными видами переползаний и пониманием того, на что направлен данный вид упражнений в вольной борьбе.

Практика: переползания 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, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезать через препятствия; 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).

3.6. Упражнения без предметов

Теория: знакомство обучающихся с видами общеразвивающих упражнений, выполняемых без использования дополнительных предметов.

Практика: упражнения для рук и плечевого пояса – одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.

Упражнения для туловища – упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование) и др.

Упражнения для ног – в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на 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.

Упражнения для рук, туловища и ног – в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.

Упражнения для формирования правильной осанки – 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; удержание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скалками), 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;

Упражнения на расслабление – 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; из полунаклона туловища в стороны – встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивания, встряхивания другой; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху – расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.

3.7. Упражнения с предметами

Теория: знакомство обучающихся с видами общеразвивающих упражнений, выполняемых с использованием дополнительных предметов (скакалка, гимнастическая палка, теннисный мяч, набивной мяч, гантели).

Практика: упражнения 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, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.

Упражнения с гимнастической палкой – наклоны и поворот туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками; переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку (перешагиванием и прыжком).

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

Упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг) – маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.

Упражнения с гантелями (вес до 1 кг) – поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами; «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху).

3.8. Подвижные игры и эстафеты

Теория: применение игровой деятельности для закрепления изученного материала.

Практика: игры с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

4. Специальная физическая подготовка (СФП)

4.1. Упражнения борца для страховки и само страховки

Теория: знакомство обучающихся с акробатическими упражнениями, необходимыми для овладения навыками страховки и само страховки борца.

Практика: перекаты в группировке на спине. Отработка положений рук при падении на спину. Падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки. Прыжки через стоящего на четвереньках партнера, через горизонтальную палку. Отработка положений 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 через плечо, через стоящего на четвереньках партнера, с падением на бок через палку, с падением на бок 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.

4.2. Упражнения для укрепления мышц шеи

Теория: знакомство обучающихся с упражнениями, способствующими укреплению 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.

4.3. Простейшие формы борьбы

Теория: знакомство обучающихся с упражнениями, имитирующими будущие элементы схватки.

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, на кушаках, ногами лежа, за предмет (мяч, гимнастическую палку). Борьба за площадь ковра в парах: за мяч между командами – стоя, стоя на коленях с применением захватов, подножек и т.д., «бой петухов», «бой всадников», перетягивание каната и др.

4.4. Специализированные игровые комплексы

Теория: знакомство обучающихся с видами и правилами игр, способствующих закреплению выученных навыков и приемов, необходимых в вольной борьбе.

Практика: игры в касания, игры в блокирующие захваты, игры в атакующие захваты, игры в теснения, игры в дебюты, игры в перетягивание, игры с опережением и борьбой за выгодное положение, игры за сохранение равновесия, игры с отрывом соперника от ковра, игры за овладение обусловленным предметом; игры с прорывом через строй, из круга (Приложение №1).

5. Техническая подготовка

5.1. Основные положения в борьбе

Теория: знакомство обучающихся с основными элементами технической подготовки борца.

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.

5.2. Элементы маневрирования

Теория: знакомство обучающихся на практике с таким понятием как «маневрирование» борца.

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.

5.3. Защита от захвата ног

Теория: знакомство обучающихся с одним из важных технических приемов борца.

Практика: защита от захвата ног путем отбрасывания ног из различных стоек.

5.4. Техника борьбы в стойке

Теория: знакомство обучающихся с основами техники борьбы в стойке.

Практика:

5.4.1. Переводы в партер: перевод рывком захватом плеча и шеи сверху, перевод рывком захватом шеи сверху и дальнего или бедра, перевод рывком захватом одноименной руки с

подножкой, перевод нырком захватом ног, перевод нырком захватом шеи и туловища сбоку с подножкой.

5.4.2. Сваливания: сваливание сбиванием захватом ноги (ног).

5.5. Техника борьбы в партере

Теория: знакомство обучающихся с основами техники борьбы в партере.

Практика: перевороты забеганием захватом шеи из-под плеча, переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее, переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени.

6. Физкультурные и спортивные мероприятия

Теория: получена в ходе изучения предыдущих разделов программы.

Практика: участие обучающихся в турнирах, школьных соревнованиях, товарищеских играх, участие в сдаче норм ГТО и т.д.

7. Другие виды спорта

Теория: краткое объяснение правил используемых видов спорта.

Практика: игра в баскетбол и футбол по упрощенным правилам.

8. Аттестация обучающихся

Согласно «Положению о формах, периодичности и порядке осуществления текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам Муниципального автономного учреждения дополнительного образования» Спортивная школа «Дельфин» сдача контрольных нормативов обучающихся проходит в конце учебного года и включает в себя сдачу нормативов (тестов) по ОФП и СФП по выбранному виду спорта (список нормативов представлен в Приложении №2).

**3.2. Учебный (тематический) план
Второй год обучения**

№	Блок, модуль, тема программы	Количество часов			Форма контроля результата
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие и ИТБ	2	2		Беседа, опрос
2.	Теоретическая подготовка	6	6		
2.1.	Развитие физической культуры и спорта в России	1	1		Беседа, устный опрос
2.2.	История развития вольной борьбы в России и за рубежом	2	2		Беседа, устный опрос
2.3.	Гигиена и врачебный контроль в спорте	1	1		Устный опрос, наблюдение
2.4.	Правила вида спорта и участия в соревнованиях	2	2		Устный опрос, наблюдение
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	90	8	82	
3.1.	Строевые и порядковые упражнения	4	1	3	Визуальный контроль
3.2.	Ходьба	4	1	3	Визуальный контроль
3.3.	Бег на короткие дистанции	22	1	21	Визуальный контроль, мониторинг
3.4.	Прыжки	12	1	11	Визуальный контроль, мониторинг
3.5.	Переползания	12	1	11	Визуальный контроль
3.6.	Упражнения без предметов	14	1	13	Визуальный контроль, мониторинг
3.7.	Упражнения с предметами	12	1	11	Визуальный контроль
3.8.	Подвижные игры и эстафеты	10	1	9	Визуальный контроль
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	65	9	56	
4.1.	Упражнения борца для страховки и само страховки	20	2	18	Визуальный контроль
4.2.	Упражнения для укрепления мышц шеи	5	1	4	Визуальный контроль
4.3.	Упражнения на борцовском мосту	10	2	8	Визуальный контроль
4.4.	Простейшие формы борьбы	15	2	13	Визуальный контроль, мониторинг
4.5.	Специализированные игровые комплексы	15	2	13	Визуальный контроль, мониторинг
5.	Техническая подготовка	60	7	53	
5.1.	Основные положения в борьбе	5		5	Визуальный контроль

5.2.	Элементы маневрирования	5		5	Визуальный контроль, мониторинг
5.3.	Защита от захвата ног	5		5	Визуальный контроль, мониторинг
5.4.	Техника борьбы в стойке	15	1	14	
5.4.1.	Переводы в партер	10	1	9	Визуальный контроль
5.4.2.	Сваливания	5		5	Визуальный контроль, мониторинг
5.5.	Техника борьбы в партере	30	6	24	
5.5.1.	Перевороты забеганием	10	2	8	Визуальный контроль, мониторинг
5.5.2.	Перевороты переходом	10	2	8	Визуальный контроль, мониторинг
5.5.3.	Перевороты скручиванием	10	2	8	Визуальный контроль, мониторинг
6.	Физкультурные и спортивные мероприятия	12	1	11	Результаты участия
7.	Другие виды спорта	25	2	23	Визуальный контроль
8.	Аттестация обучающихся	4		4	Результаты сдачи контрольных нормативов
	Итого:	264	35	229	

Содержание учебного (тематического) плана второго года обучения

1. Вводное занятие и ИТБ

Теория: знакомство с целями и задачами программы на учебный год, повтор инструктажей по технике безопасности (ИТБ) во время занятий вольной борьбой, правил внутреннего распорядка и поведения в помещениях и на месте проведения занятий; требований к спортивной одежде и обуви. Ознакомление с режимом тренировочной деятельности, учебой и отдыхом.

Практика: практическое применение полученных теоретических знаний во время учебно-тренировочных занятий.

2. Теоретическая подготовка

2.1. Развитие физической культуры и спорта в России

Теория: обзор важнейших событий в сфере физической культуры и спорта, знакомство с именами и достижениями выдающихся спортсменов.

Практика: не предусмотрена.

2.2. История развития вольной борьбы в России и за рубежом

Теория: повтор теории и расширение знаний обучающихся об истории возникновения вольной борьбы, развития данного вида спорта в СССР, России и за рубежом.

Практика: не предусмотрена.

2.3. Гигиена и врачебный контроль в спорте

Теория: повтор ранее пройденного материала.

Практика: практическое применение полученных теоретических знаний в повседневной жизни и во время учебно-тренировочных занятий.

2.4. Правила вида спорта и участия в соревнованиях

Теория: знакомство обучающихся с основными правилами вольной борьбы, терминологией, методикой судейства и судейскими жестами. Разбор отдельных моментов, возникающих в ходе соревнований.

Практика: просмотр видео и присутствие на соревнованиях по вольной борьбе.

3. Общая физическая подготовка (ОФП)

3.1. Строевые и порядковые упражнения

Теория: закрепление навыков выполнения обучающимися строевых упражнений и команд, действий в строю, на месте и в движении.

Практика: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

3.2. Ходьба

Теория: закрепление навыков выполнения обучающимися различных видов ходьбы.

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

3.3. Бег на короткие дистанции

Теория: улучшение результатов бега обучающихся на короткие дистанции для достижения спортивных результатов.

Практика: бег из различных стартовых положений; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку; 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 и др.

3.4. Прыжки

Теория: закрепление навыков выполнения обучающимися различных видов прыжков.

Практика: прыжки 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; опорные через козла, коня и др.

3.5. Переползания

Теория: закрепление навыков выполнения обучающимися различных видов переползаний.

Практика: переползания 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, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезть через препятствия; 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).

3.6. Упражнения без предметов

Теория: закрепление навыков выполнения обучающимися изученных видов упражнений без предметов.

Практика: упражнения для рук и плечевого пояса – одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.

Упражнения для туловища – упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование) и др.

Упражнения для ног – в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на 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.

Упражнения для рук, туловища и ног – в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от

стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.

Упражнения для формирования правильной осанки – 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; удержание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скалками), 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.

Упражнения на расслабление – 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; из полунаклона туловища в стороны – встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивания, встряхивания другой; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверх – расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.

3.7. Упражнения с предметами

Теория: закрепление навыков выполнения обучающимися изученных видов упражнений с предметами (скакалка, гимнастическая палка, теннисный мяч, набивной мяч, гантели).

Практика: упражнения 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, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.

Упражнения с гимнастической палкой – наклоны и поворот туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками; переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку (перешагиванием и прыжком);

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

Упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг) – маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.

Упражнения с гантелями (вес до 1 кг) – поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в

положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами; «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями – броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку и др.

3.8. Подвижные игры и эстафеты

Теория: применение игровой деятельности для закрепления изученного материала.

Практика: игры с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

4. Специальная физическая подготовка (СФП)

4.1. Упражнения борца для страховки и самостраховки

Теория: повтор и закрепление навыка выполнения обучающимися акробатических упражнений, необходимых для овладения навыками страховки и самостраховки борца.

Практика: перекаты в группировке на спине. Отработка положений рук при падении на спину. Падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки. Прыжки через стоящего на четвереньках партнера, через горизонтальную палку. Отработка положений 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 через плечо, через стоящего на четвереньках партнера, с падением на бок через палку, с падением на бок 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.

4.2. Упражнения для укрепления мышц шеи

Теория: повтор и закрепление навыка выполнения обучающимися упражнений 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.

4.3. Упражнения на борцовском мосту

Теория: знакомство обучающихся с основными элементами на борцовском 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.

4.4. Простейшие формы борьбы

Теория: повтор и закрепление навыка выполнения обучающимися ранее выученных упражнений.

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, на кушаках, ногами лежа, за предмет (мяч, гимнастическую палку). Борьба за площадь ковра в парах: за мяч между командами – стоя, стоя на коленях с применением захватов, подножек и т.д., «бой петухов», «бой всадников», перетягивание каната и др.

4.5. Специализированные игровые комплексы

Теория: повтор правил изучаемых игр, закрепление навыка выполнения выученных движений.

Практика: игры в касания, игры в блокирующие захваты, игры в атакующие захваты, игры в теснения, игры в дебюты, игры в перетягивание, игры с опережением и борьбой за выгодное положение, игры за сохранение равновесия, игры с отрывом соперника от ковра, игры за овладение обусловленным предметом; игры с прорывом через строй, из круга (Приложение №1).

5. Техническая подготовка

5.1. Основные положения в борьбе

Теория: повтор и закрепление навыка выполнения обучающимися ранее выученных технических элементов.

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.

5.2. Элементы маневрирования

Теория: повтор и закрепление навыка выполнения обучающимися ранее выученных технических элементов.

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.

5.3. Защита от захвата ног

Теория: закрепление обучающимися выученных навыков.

Практика: защита от захвата ног путем отбрасывания ног из различных стоек.

5.4. Техника борьбы в стойке

Теория: повтор и закрепление навыка выполнения обучающимися ранее выученных технических элементов.

Практика:

5.4.1. Переводы в партер: перевод рывком захватом плеча и шеи сверху, перевод рывком захватом шеи сверху и дальнего или бедра, перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой, перевод нырком захватом ног, перевод нырком захватом шеи и туловища сбоку с подножкой.

5.4.2. Сваливания: сваливание сбиванием захватом ноги (ног).

5.5. Техника борьбы в партере

Теория: дальнейшее знакомство обучающихся с техникой борьбы в партере.

Практика:

5.5.1. *Перевороты забеганием:* переворот забеганием захватом шеи из-под плеча, переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее, переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени.

5.5.2. *Перевороты переходом:* переворот переходом с ключом и захватом подбородка, переворот переходом с ключом и зацепом одноименной ноги, переворот переходом с захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной руки.

5.5.3. *Перевороты скручиванием:* переворот скручиванием захватом на рычаг, Переворот скручиванием захватом рук сбоку, переворот скручиванием захватом дальней руки и бедра снизу-спереди, переворот скручиванием захватом скрещенных голеней, переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром, переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри, переворот скручиванием захватом скрещенных голеней.

6. Физкультурные и спортивные мероприятия

Теория: получена в ходе изучения предыдущих разделов программы.

Практика: участие обучающихся в турнирах, школьных соревнованиях, товарищеских играх, участие в сдаче норм ГТО и т.д.

7. Другие виды спорта

Теория: краткий повтор правил используемых видов спорта.

Практика: игра в баскетбол и футбол по упрощенным правилам.

8. Аттестация обучающихся

Согласно «Положению о формах, периодичности и порядке осуществления текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам Муниципального автономного учреждения дополнительного образования» Спортивная школа «Дельфин» сдача контрольных нормативов обучающихся проходит в конце учебного года и включает в себя сдачу нормативов (тестов) по ОФП и СФП по выбранному виду спорта (список нормативов представлен в Приложении №2).

4. Планируемые результаты освоения программы

Предметные

По окончании Программы обучающиеся будут
ЗНАТЬ:

- ✓ историю возникновения и развития выбранного вида спорта, характерные его особенности, правила соревнований;
- ✓ основные направления развития физической культуры в обществе, их цели, задачи и формы организации;
- ✓ о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- ✓ технику безопасного поведения во время занятий выбранным видом спорта;
- ✓ правила личной гигиены спортсмена.

УМЕТЬ:

- ✓ выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом и пройденным материалом;
- ✓ выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом и пройденным материалом;
- ✓ владеть изученными техническими приемами борьбы.

Личностные результаты:

- ✓ воспитание у обучающихся российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свой город, свою спортивную школу;
- ✓ усвоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- ✓ владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма при занятиях физическими упражнениями и выбранным видом спорта, в частности;
- ✓ умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

Метапредметные результаты

- ✓ умение обучающимися самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
- ✓ умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- ✓ умение обучающимися оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- ✓ умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками;
- ✓ умение обучающихся работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- ✓ понимание обучающимися здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность.

5. Комплекс организационно-педагогических условий программы

5.1. Календарно-учебный график

<i>Год обучения</i>	<i>Дата начала обучения</i>	<i>Дата окончания обучения</i>	<i>Количество учебных недель</i>	<i>Количество учебных часов в неделю/в год</i>	<i>Режим занятий</i>	<i>Каникулы и праздничные дни</i>
1 год	1 сентября	31 августа	44*(42/2)	6/264	3 раза в неделю по 2 часа	В соответствии с установленными государственными праздничными днями и календарным учебным

2 год	1 сентября	31 августа	44*(42/2)	6/264	3 раза в неделю по 2 часа	графиком СШ «Дельфин» на текущий учебный год
-------	------------	------------	-----------	-------	---------------------------	--

**программой предусмотрены 42 недели интенсивной учебно-тренировочной деятельности (с сентября по июнь) и 2 недели восстановительных мероприятий (с середины до конца августа).*

5.2. Условия реализации Программы

Материально-техническое обеспечение

- спортивный зал с борцовским покрытием;
- помещение для переодевания;
- маты гимнастические;
- канат, скакалки, шведская стенка, гимнастические скамьи;
- футбольные мячи, волейбольные мячи, баскетбольные мячи, набивные мячи;
- гантели, диски металлические;
- трико борцовское и борцовки (приобретаются обучающимися самостоятельно).

Кадровое обеспечение

Программа реализуется тренерами-преподавателями, имеющими высшее или среднее профессиональное образование по направлению «физическая культура».

Дидактические материалы: аудио и видео материалы, дидактические карточки, плакаты с изображением упражнений.

Методическое обеспечение Программы

В учебно-тренировочном процессе используются следующие **педагогические технологии:** игровые, лично-ориентированные, здоровьесберегающие и ИКТ-технологии.

1) *Игровые технологии* включают достаточно обширную группу приемов и форм разных спортивных и педагогических игр. Игровая форма занятий создается при помощи игровых приемов и ситуаций, выступающих как средство побуждения, стимулирования к учебно-тренировочной деятельности. Элементы игровых технологий используются, как правило, в заключительной части учебно-тренировочных занятий или при проведении занятий на закрепление пройденного материала.

2) *Здоровьесберегающие технологии* являются наиболее значимыми из всех технологий по степени влияния на здоровье обучающихся, так как основаны на возрастных особенностях деятельности детей, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок. Применение данной технологии способствует снижению вероятности травм на занятиях, способствует снижению усталости после физической нагрузки, укреплению здоровья обучающихся и формированию стойкого интереса к систематическим занятиям спортом.

Применение данной технологии включает в себя в том числе знакомство с результатами медицинских осмотров детей, учет полученной информации в работе с обучающимися, помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности обучающихся и их семьи в целом, создание здорового психологического климата на тренировках.

3) *Личностно-ориентированные технологии.* Современные условия и требования к учебному процессу невозможно представить без учета личностных физических и психологических качеств обучающегося. В выборе форм, содержания и методов работы учитывается возраст, пол обучающихся, состояние здоровья, уровень подготовленности и индивидуальные особенности обучающегося. При применении данной технологии

появляется возможность работы с каждым обучающимся индивидуально, при этом индивидуальная работа ведется в рамках работы со всей учебно-тренировочной группой.

4) *Информационно-коммуникативные технологии (ИКТ)*. Использование Интернет-ресурсов для максимальных результатов в теоретических аспектах преподавания (презентации, обучающие видеоролики и т.д.). Презентаций и видеоролики (You Tube), высылаются на Ватсапп, Вайбер родителям обучающихся.

Основные принципы обучения, используемые при реализации Программы

- ✓ ***Принцип сознательности и активности:*** без понимания сущности обучения технике и тактике, роли физических качеств при выполнении технических приемов борьбы прогресс обучающихся в этом разделе работы будет минимальный. Обучающихся необходимо образовывать.
- ✓ ***Принцип наглядности:*** при создании правильного представления у обучающихся вольной борьбе о техническом приеме или тактическом действии у появляется возможность анализировать свои действия, определять ошибки и исправлять их.
- ✓ ***Принцип доступности и индивидуализации:*** все задания должны соответствовать возрасту, полу, уровню подготовленности, состоянию здоровья, типу нервной деятельности каждого обучающегося.
- ✓ ***Принцип систематичности:*** регулярность занятий на протяжении всего периода обучения способствует качественному усвоению программного материала.
- ✓ ***Принцип прогрессирувания:*** усложнение заданий, увеличение объема нагрузок, начало нового учебного года с более высокого исходного уровня обеспечит рост технико-тактического мастерства обучающихся вольной борьбе.

Методы обучения, используемые при реализации Программы

При обучении используются следующие методы: словесный, наглядный, практический, игровой, зеркальный.

Словесный метод: описание, объяснение, рассказ, разбор, указания, оценка действий, команды и распоряжения, подсчет и др. С помощью этого метода тренер-преподаватель помогает обучающимся создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, направленность воздействия, осмыслить и устранить ошибки. Краткая, точная, образная и понятная речь повышает эффективность применения этого метода.

Описание используется для создания предварительного представления об изучаемом движении. Описываются наиболее характерные его элементы без объяснения, почему надо делать так. Анализ и обсуждение применяется при разборе допускаемых ошибок при выполнении упражнений, нарушений правил игры и др.

Указание чаще всего носит методический характер, акцентируя внимание на деталях или ключевых моментах выполняемого движения, освоение которых дает возможность, затем выполнить упражнение в целом. Указания уточняют отдельные моменты в выполнении упражнения, разъясняют условия для правильного его воспроизведения, подсказывают ощущения, которые должны возникать при этом.

Команды и распоряжения применяются для управления группой и процессом обучения.

Наглядный метод: показ упражнений и техники, использование учебных наглядных пособий и применение жестикуляции. Использование наглядного метода помогает создать у обучающихся конкретные представления об изучаемом движении. Просмотр изучаемого движения с одновременным воспроизведением темпа или ритма создают представление о форме и характере его воспроизведения. Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению.

Практический метод (метод упражнений). Этот метод характеризуется многократным выполнением движения в целом и по частям с учетом величины физической нагрузки, которая регулируется путем изменения количества выполняемых упражнений на занятии, их сложности, количества повторений, темпа выполнения, продолжительности отдыха между упражнениями. Все упражнения, используемые в процессе обучения составляют единую методическую систему, предусматривающую последовательность изучения отдельных упражнений, подводящих к освоению техники вольной борьбы в целом.

Игровой метод. Для него характерны:

- 1) эмоциональность и соперничество, проявляемые в рамках правил игры;
- 2) вариативное применение полученных умений и навыков в связи с изменяющимися условиями игры;
- 3) умение проявлять инициативу и принимать самостоятельные решения в игровых ситуациях;
- 4) комплексное совершенствование физических и морально-волевых качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости, быстроты ориентировки, а также находчивости, смелости, воли к победе и др.

Игра помогает воспитанию чувства товарищества, сознательной дисциплины, умения подчинять свои желания интересам коллектива.

Зеркальный показ применяется при изучении общеразвивающих упражнений. Негативный показ («как не надо делать») возможен при условии, что у обучающихся не создается впечатления, что их передразнивают.

5.3. Формы аттестации и контроля

Согласно «Положению о формах, периодичности и порядке осуществления текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Дельфин» сдача контрольных нормативов обучающихся проходит в конце учебного года и включает в себя сдачу нормативов (тестов) по ОФП и СФП по выбранному виду спорта (список нормативов представлен в Приложении №2).

Текущий контроль - одна из составляющих оценки качества освоения образовательных программ, направленный на проверку тренером-преподавателем знаний, умений и навыков обучающихся. Текущий контроль проводится тренером-преподавателем без прекращения процесса обучения, в течение всего учебного года (по мере освоения обучающимися общеобразовательных программ).

Промежуточная аттестация – форма контроля, реализуемая через прием контрольных нормативов и определяющая уровень успешности освоения обучающимися образовательной программы по выбранному виду спорта. Она включает в себя годовое оценивание результатов обучающегося по общей и специальной физической подготовке.

Итоговая аттестация – форма контроля, реализуемая через прием контрольных нормативов, определяющая успешность подготовки обучающегося по итогам завершения освоения образовательной программы по выбранному виду спорта. Она включает в себя итоговое оценивание результатов обучающегося по общей и специальной физической подготовке.

6. Список литературы

1. Алиханов И.И. Техника вольной борьбы.- М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2003.
2. Галковского Н.М. Вольная борьба. –М.: Изд. «Пособие для секций коллективов физкультуры», 2002.
3. Галькувский Н.М. Спортивная борьба. – М., 2005.
4. Грузных Г.М. Борьба вольная. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: Детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2003.
5. Журулин Н. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. –М. 2005.
6. Катулин А.З. Спортивная борьба. – М., 2005.
7. Матущак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы: Учебное пособие. – М.,2005.
8. Миндиашвили Д.Г. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. – М., 2005.
9. Мягченков Н.И. Классическая и вольная борьба: Справочник. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004.
10. Подливаев Б.А. Вольная борьба. – М.: Изд. «Советский спорт», 2003.11. Попов А. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. – М., 2005.
12. Преображенский С.А. Спортивная борьба: Ежегодник. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004 .
13. Сорванов В.А. Тренировка в спортивной борьбе.- М., 2003. 14. Тулупов В. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. – М., 2005.
15. Усмангалиев М. Ж. Борьба вольного стиля. – М., 2001.
16. Чионов Н. Г. Классическая и вольная борьба. Справочник. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004.
17. Школьников Р.А. Борьба вольного стиля. – М.: Изд. «Пособие для секций коллективов физкультуры», 2005.

Список литературы для обучающихся

1. Алиханов И.И. Техника вольной борьбы. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2003.
2. Грузных Г.М. Борьба вольная. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: Детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2003.
3. Иванов И.И. Борьба вольная: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. – М., 2003.
4. Кузнецов А.С. Борьба вольная: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. – М., 2002.
5. Ленц А.Н. Техника вольной борьбы. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004.
6. Матущак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы. Учебное пособие. – М., 2005.
7. Н.М.Галковского Вольная борьба. – М.: Изд. «Пособие для секций коллективов физкультуры», 2002.

8. Попов А. Вольная борьба.- М.: Изд. «Пособие для секций коллективов физкультуры», 2002.
9. Самургашев Р.В. Борьба вольная: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. – М., 2004.
10. Шулика Ю.А. Борьба вольная: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. – М., 2003.

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 прочее 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), защита которых вызывает определенную реакцию у занимающихся – принятие позы и выбор способа действий. Задание – коснуться двумя руками одновременно определенной точки или части тела вначале для ребенка представляет определенную трудность. По мере накопления им опыта достижения цели, даже случайно, однажды сблокировав одну из рук соперника (неожиданно освободился, коснулся двумя руками заданной части тела, опередил партнера, победил), сам приходит к понятию «блокирования». Последнее является одним из видов действия, довольно часто встречающегося в борьбе.

Принимая во внимание все возможные точки касания, находящиеся в поле зрения вольной борьбы, исключив для удобства в оценке точки касания в зоне рук, предлагается 14 точек (таблица 1).

Таблица 1

Номера заданий для игр в касания

№ п/п	Место касания	Способы касания рукам			
		любой	правой	левой	обеими
1	Затылок	1	15	16	43
2.	Спина	2	17	18	44
3.	Поясница	3	19	20	45
4.	Передняя часть живота	4	21	22	46
5.	Левая часть живота	5	23	24	47
6.	Левая подмышечная впадина	6	25	26	48
7.	Левое плечо	7	27	28	49
8.	Правая часть живота	8	29	30	50
9.	Правая подмышечная впадина	9	31	32	51
10.	Правое плечо	10	33	34	52
11.	Левое бедро	11	35	36	53
12.	Левая голень	12	37	38	54
13.	Правое бедро	13	39	40	55
14.	Правая голень	14	41	42	56

В таблице по вертикали обозначены места касания, а по горизонтали – способы касания; все игры помечены цифрами от 1 до 56. Например, игра 21 состоит в том, что оба

игрока получают одно и то же задание – первым коснуться правой рукой передней части живота партнера, а игра 40 – в том, что оба игрока получают одно и то же задание – первым коснуться левой рукой правого бедра партнера.

Нумерация проставлена для удобства записи игр, их обозначения.

Партнеры могут получать разные задания. Для простоты и удобства записи этого вида игр предлагается пользоваться той же таблицей, по которой можно определить задание для партнеров А и Б. Например, борец А получает задание коснуться затылка партнера Б любой рукой (1), а борец Б - коснуться левой рукой поясницы партнера А (20). В том случае запись игры будет выглядеть: А1-Б20.

Игры в касания систематически и постепенно подводят занимающихся к выбору выгодной позиции, позы для достижения успеха, подбору своей стойки. Обычно новички отдают ту часть тела, которой должен коснуться партнер и сосредотачивают внимание на определенных движениях, а также частях тела соперника. Если дано задание коснуться правого плеча, то для защиты играющий, отделив его разворотом, вынужден принять левостороннюю стойку и действовать в дальнейшем преимущественно в ней. Необходимость защищаться от касания любой части головы заставляет играющих выпрямиться, прогнуться. Задание коснуться живота вызывает реакцию наклониться; коснуться левого плеча – повернуться влево, приняв правую стойку. Выполнение задания коснуться двумя руками одной из сторон соперника вызывают более сложные повороты, развороты, маневрирования и т.п. не только у атакующего, но и у защищающегося партнера.

На данных примерах становится понятным, что игровые комплексы состояются по принципу: убрать ту часть тела, которой угрожает касание, заставить в серии игр принимать нужную позу, действовать в определенной манере. Варианты усложнения игр представлены в таблице 2.

Таблица 2. Увеличение вариантов способов касания руками каждого из партнеров

№	Борец А	Борец Б	№	Борец А	Борец Б
1.	Любой	Любой	9.	Левой	Любой
2.	Левой	Правой	10.	Любой	Двумя
3.	Правой	Правой	11.	Левой	Двумя
4.	Левой	Левой	12.	Правой	Двумя
5.	Правой	Левой	13.	Двумя	Любой
6.	Любой	Левой	14.	Двумя	Левой
7.	Любой	Правой	15.	Двумя	Правой

Изменение способов защиты, противодействия

1. Места касания прикрывать нельзя.
2. Места касания прикрывать можно.
3. Захватывать руки партнера нельзя.
4. Захватывать руки партнера можно.
5. Захватывать может только один из партнеров (с соответственной сменой).
6. Места касания прикрывать нельзя, захватывать руки партнера нельзя.
7. Места касания прикрывать можно, захватывать руки партнера можно.

В данном случае 6-й и 7-й варианты рекомендуется проводить в ограниченный промежуток времени.

Изменение размеров игровой площадки

1. В период ознакомления игры проводятся по всей площади зала. По мере их освоения пространство (круги, квадраты, за пределы которых выходить запрещается) ограничивается.

2. Вводится запрещение отступать, разрешаются различные повороты (при диаметре кругов 6-3 м).

3. Время отдельных поединков постепенно сокращается за счет увеличения скорости перемещений, действий; появляется возможность увеличить общее их количество и разнообразие.

Выравнивание различий между физическими возможностями занимающихся (т.е. проведение игр с форой)

1. Более подготовленный партнер касается обусловленного места одной рукой, получивший фору – любой рукой.

2. Более подготовленный партнер касается обусловленного места любой рукой; партнер, получивший фору, – любой рукой любого из двух мест касания.

3. Вводится «наказание» проигравшим в виде выполнения упражнения повышенной трудности (чтобы не возникло равнодушия к проигрышу).

Предлагаемые опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей. Следует не забывать, что они могут успешно проводиться в залах без мягких покрытий, открытых площадках и т.п. при условии запрета падений, поворотов, приемов с падением.

Игры в блокирующие захваты

По мере освоения игр в касания определенных частей тела двигательная активность подростков легче приобретает специфическую направленность, т.е. больше приближается к спортивной борьбе. Это выражается, прежде всего, в умении сковать действия противника, захватив одну или обе руки (в зависимости от задач, которые предстоит решать в игре). Таким образом, появление дополнительного условия – ограниченные площадки игры, наказание проигравшим при выходе за ее пределы – требует от учеников знаний и умения выполнять блокирующие захваты. Вместе со стихийным появлением блокирующих захватов следует выбрать ситуацию, когда в группах, играющих в касание, появятся ученики, «открывшие блокирование», добившиеся благодаря этому победы. Преподавателю следует на примере этих учеников (соответственно с дополнениями) объяснить сущность и смысл блокирующих захватов, который они несут в играх и борцовском поединке.

Суть игры в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении заданный захват, стремится удержать его до конца поединка (3-5 с, предел – 10 с), другой старается как можно быстрее освободиться от захвата. Победа присуждается спортсмену, успешно решившему свою задачу, затем партнеры меняются ролями.

Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор), выход за пределы считается поражением. Проигрыш засчитывается и за касание пола рукой, коленом, за преднамеренное падение, попытку провести прием с падением (последнее относится к начальному периоду освоения и на площадках без мягкого покрытия).

Классификация игр, основы методики

Структура блокирующих захватов характеризуется:

- 1) зонами (частями тела), на которых выполняются захваты-упоры правой-левой руками (в таблице они размещены слева в двух столбцах текста под номерами 1-22);
- 2) особенностями выполнения захватов-упоров в разных зонах (правая часть таблицы). Под номерами с 1 по 88 даны исходные положения начала игры.

Таблица 3. Номера заданий для игр в блокирующие захваты

№ п/п	Зоны (части тела) захватов-упоров, выполненных руками		Особенности захвата			
			Не прижимая руку к туловищу		Прижимая руку к туловищу	
	левой	правой	Захват изнутри	Захват снаружи	Захват изнутри	Захват снаружи
1.	Правую кисть	Левую кисть	1	23	45	67
2.	Упор в грудь	Левую кисть	2	24	46	68
3.	Упор в живот	Левую кисть	3	26	47	69
4.	Упор в плечо	Левую кисть	4	26	48	70
5.	Упор в предплечье	Левую кисть	5	27	49	71
6.	Упор в бедро	Левую кисть	6	28	50	72
7.	Левую кисть	Правую кисть	7	29	51	73
8.	Правую кисть	Упор в грудь	8	30	52	74
9.	Правую кисть	Упор в живот	9	31	53	75
10.	Правую кисть	Упор в плечо	10	32	54	76
11.	Правую кисть	Упор в предплечье	11	33	55	77
12.	Правую кисть	Упор в бедро	12	34	56	78
13.	Левую кисть	Левую кисть	13	35	57	79
14.	Левое предплечье	Левую кисть	14	36	58	80
15.	Левый локоть	Левую кисть	15	37	59	81
16.	Левое плечо	Левую кисть	16	38	60	82
17.	Левое бедро	Левую кисть	17	39	61	83
18.	Правую кисть	Правую кисть	18	40	62	84
19.	Правую кисть	Правое предплечье	19	41	63	85
20.	Правую кисть	Правый локоть	20	42	64	86
21.	Правую кисть	Правое плечо	21	43	65	87
22.	Правую кисть	Правое бедро	22	44	66	88

Цифровое обозначение игр выполнено с учетом возрастания трудности освобождения от блокирующих захватов. Данный игровой материал одновременно является упражнением в решении определенных, нестандартных двигательных задач. Поэтому на начальных этапах освоения игр не следует сразу показывать способы наиболее рационального освобождения от захватов, предоставив учащимся самостоятельно, творчески найти их. В дальнейшем, когда подросток научится самостоятельно решать поставленные перед ним задачи, идет уточнение техники выполнения, выбор оптимальных ее вариантов.

Последовательное изучение блокирующих захватов должно идти по пути надежного освоения и решения задач, прежде всего игр 1-44. Прочное усвоение этих заданий делает посильными и 45-88 игры, где освобождение от захватов требует значительных физических усилий.

Повышенное внимание к качественному выполнению освобождений от захватов и их надежного удержания предполагает уточнение факта победы. Необходимо обратить внимание на то, что у партнеров, освобождающихся от блокирования, появляется соблазн победить за счет выталкивания партнера за пределы ограниченной линии. Таким образом, теснение может стать самоцелью и препятствовать освоению способов удержания применяемых захватов. Аналогичная ситуация может возникнуть и в играх со следующими заданиями: коснуться определенной точки, начать поединок из необычных положений и т.д. В таких ситуациях выход за пределы площадки единоборства нельзя приравнивать к поражению. За достижение главного задания игроку следует присуждать два очка, за вытеснение партнера – одно.

Комплектовать спарринг-партнеров следует после проведения нескольких серий игр с учетом степени физической одаренности учащихся: победители – в одну группу,

побежденные – в другую. Эта мера предполагает заставить подростка заниматься дома, чтобы со временем оказаться в группе победителей.

Игры в атакующие захваты

Искусство владеть своим телом с позиций спортивного единоборства проявляется в умении осуществлять захват, тонко чувствовать через него особенности опоры, прилагать усилия в нужном направлении и требуемой величины. В борьбе очень важно научить рационально прилагать усилия, что является одной из важнейших задач физического и трудового воспитания.

Игры в захваты направлены на постепенный поиск способов решения большей части соревновательной схватки борцов, связанной с маневрированием, блокированием, выполнением действий, несущих преимущество (сбить в партер, на колени, провести прием).

В зависимости от поставленных задач играм можно придать характер специальной силовой работы, где практически решаются все виды распределения усилий, встречающихся в борцовском поединке.

В основу игр в атакующие захваты положены элементы позиционной борьбы, наблюдаемые в соревновательных поединках. Суть игр заключается в том, чтобы добиться одного из захватов, обусловленных заданием, и реализовать его каким-либо преимуществом над соперником. Последнее может выражаться в удержании захвата заданное время, сбить соперника на колени, зайти сзади, провести сваливание, теснить и т.д.

Арсенал возможных атак, завершающихся оценочными приемами или признаками преимущества, у начинающих борцов невелик. Поэтому факт победы как конечная цель задания в играх усложняется постепенно. Главное назначение этого задания – приучить учащихся мыслить категориями решений создавшейся ситуации, достижения преимущества над соперником за счет всех возможных в данном случае действий.

Основные варианты атакующих захватов

Руки – двумя изнутри, двумя снаружи, на шее (при захвате противником головы атакуемого), поднятой вверх с соединением своих рук в крючок.

Руки – сверху за плечи; снизу под плечи; за плечо снизу и другое плечо сверху; плеча снизу и другого запястья; запястья и другой руки из-под плеча; сверху одной за плечо, другой под плечо; за разноименное запястье и другое предплечье изнутри; за разноименные запястья изнутри, снаружи; за одноименные запястья.

Руки и шеи – разноименного плеча (сверху) и шеи; одноименной руки за запястья (плечо) и шеи; сверху разноименного плеча и шеи; одноименной руки и шеи сверху (подбородка).

Рук с головой – спереди, сверху.

Руки и туловища – разноименной руки сверху (снизу) и туловища; одноименной руки и туловища спереди (сбоку, сзади); руки на шее и туловища.

Руки и бедра – разноименной руки сверху (снизу) и одноименного (разноименного) бедра.

Шеи с рукой – шеи с плечом спереди, соединяя руки в «петлю», в «крест», шеи с рукой сверху, сбоку-сверху.

Шеи и туловища – спереди, сбоку.

Шеи и руки, шеи и плеча сверху; шеи сверху и разноименного плеча снизу; шеи сверху и руки на шее; шеи сверху и одноименного плеча.

Туловища – спереди с соединением рук и без соединения; сбоку – с соединением и без соединения рук; сзади – с соединением и без соединения рук.

Туловища с рукой – спереди, сбоку, сзади, с дальней рукой, сбоку. *Туловища с руками* – спереди, сзади, сбоку.

Ноги двумя руками – голова изнутри, снаружи.

Варианты усложнения заданий

В период освоения игр сложность задания для партнеров постепенно возрастает: захват одной (правой или левой), двумя изнутри; захват туловища двумя (спереди, сбоку) и т.д.

Условия игры в зависимости от степени освоения действий должны предусматривать два варианта маневрирования: «отступать можно» и «отступать нельзя». При условии «отступать можно» предполагается увеличение времени решения поставленной задачи, возможность освоить положения за счет неограниченного маневрирования на площадке. При условии игры «отступать нельзя» – соперники ставятся в жесткие рамки дефицита времени, что предполагает быстрое решение задачи (так как действует правило круга: вышел за его пределы – проиграл). Выигрывает борец, зафиксировавший захват в течение 3-5 с, и т.д., Для того, чтобы максимально приблизить перечисленные выше игры-задания к требованиям соревновательной схватки, по мере освоения учебного материала постепенно вводятся усложнения: ограничение игровой площади (круг диаметром 6,4, 3 м), проигрыш за выход из круга, необходимость решения захвата действием (зайти за спину, сбить в партер) и т.п. Как указывалось в предыдущем разделе, необходимо предупредить попытки решения заданий только теснением партнера за пределы ограничительной линии путем соответствующих оценок, разъяснений. Совершенно другая ситуация возникает, когда основной целью является теснение за пределы круга. При ограничении игровой площади и запрещении отступать – это возможный способ решения вопросов скоростно-силовой подготовки юных борцов.

Игры в теснения

Как отмечалось, борьба за участок площади является одним из основных компонентов спортивного поединка. Это не просто выталкивание, это теснение противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил), парализуя его попытки к действию, вынуждая к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцу, – огромно. Умелое использование игр в касания и захваты с постепенным переходом к элементам теснения соперника учит подростков пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать их слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать захват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение – это уже соревнование, противоборство, а борец, получивший ряд предупреждений за уходы с ковра в захвате, снимается с поединка. Итак, игры с заданием теснить соперника являются базовой подготовкой к овладению элементами борьбы.

При проведении игр необходимо придерживаться следующих основных правил:

- 1) соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом диаметром 6, 4, 3 м в квадратах 4x4, 3x3, 2x2 м;
- 2) в соревнованиях участвуют все ученики;
- 3) количество игровых попыток (поединков) может варьировать в пределах 3, 5, 7;
- 4) факт победы – выход ногами за черту площади, касание ногой (рукой) черты, ограничивающей площадь единоборства.

Подчеркивая значимость игр в теснение для подготовки борца, не следует забывать и житейские стороны дела. Общеизвестно, что единоборства являются одним из немногих способов воспитания мужества в повседневной жизни. Реальность экстремальных ситуаций в жизни, в сравнительно трудной обстановке (служба в армии, трудовая деятельность) предполагает напряжения, как правило, связанные с неприятными, возможно, болевыми ощущениями, необходимостью терпеть, выдержать, суметь преодолеть трудность. Игры в теснение являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его

спортивного пути. Очень важно, чтобы преподаватель в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

Игры в дебюты (начало поединка)

После ознакомления с играми, где фактически начинается освоение элементов перемещения, способов завоевания захватов и освобождение от них на фоне маневрирования и т.п., занимающимся предлагается игровой материал в более сложных условиях – начать поединок, находясь в различных позах и положениях по отношению друг к другу. Быстрая ориентировка в неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий маневр помогают эффективно начать прерванный поединок в наиболее выгодных, даже в невыгодных условиях, своевременно блокировать или ограничить действия соперника.

Исходные положения. Данный комплекс игр должен явиться одним из основных во всей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретенных навыков и качеств в усложненных условиях. На этой основе предлагаются следующие исходные положения при проведении игр в дебюты:

- спина к спине;
- левый бок к левому;
- правый бок к правому;
- левый бок к правому;
- правый бок к левому;
- соперники разошлись – встретились;
- один партнер на коленях, другой – стоя;
- оба соперника на коленях;
- соперники лежат на спине (левым боком к правому и наоборот) и т.д.;
- соперники стоят на мосту (левым боком к правому и наоборот) и т.д.

Усложнения исходных положений могут идти в следующих направлениях:

- а) руки вверх прямые;
- б) руки соединены в «крючок» над головой;
- в) руки выпрямлены вдоль тела;
- г) руки соединены в «крючок» за спиной.

Все начала поединка из предлагаемых исходных положений могут выполняться в двух вариантах – соперники касаются или не касаются друг друга (допустимо расстояние до полуметра).

Цель задания заключается в том, что побеждает тот, кто вынудил соперника выйти за пределы круга (наступить на черту), коснуться заранее указанной части тела, оказался сзади за его спиной, сбил на колени либо положил на лопатки.

В старших возрастных группах, где содержание игр по трудности максимально приближено к реальным условиям поединка, оценка преимущества над соперником повышается по степени сложности завершающего технического действия; например, сбил соперника на колени – 1 очко; преследуя, положил соперника на лопатки – 2 очка и т.д.

Игры в дебюты позволяют оценить, насколько усвоен весь предыдущий материал, каким способом действий отдают предпочтение ученики (это легко выявить, если ограничить время на решение каждого из дебютов, запретить блокирование). Время, отводимое для решения поставленной задачи, не должно превышать 10-15 с.

Игры в перетягивание для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания с захватами за руки, за палку; перетягивание каната; перетягивание кистями рук в положении лежа, головой к голове соперника; сидя, стоя.

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, па боку, ногами друг к другу - выйти наверх и прижать соперника лопатками к коврику; 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; в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной ноге – толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие; стоя на скамейке, сидя на гимнастическом коне, парами с сидящим на плечах партнером – толчками руками добиться потери равновесия соперника.

Игры с отрывом соперника от ковра для развития физических качеств и формирования навыков единоборства: в разных исходных положениях, с различными захватами, с ограничением площади передвижения.

Игры за овладение обусловленным предметом (мячом, палкой, булавой, манекеном и т.п.) для формирования навыков маневрирования, сохранения позы, совершенствования атакующих и защитных действий, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

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

ВОЛЬНАЯ БОРЬБА - СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ (264 часа)						
№	Контрольные упражнения (тесты)	оценка	юноши		девушки	
			1-й год обучения	2-й год обучения	1-й год обучения	2-й год обучения
Нормативы общей физической подготовки						
1.	Бег 30 м (с)	5	5,8	5,3	6	5,6
		4	5,9	5,4	6,1	5,7
		3	6	5,5	6,2	2,8
		2	6,1	5,6	6,3	5,9
		1	6,2	5,7	6,4	6
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	5	14	17	9	11
		4	13	16	8	10
		3	12	15	7	9
		2	11	14	6	8
		1	10	13	5	7
3.	Подъем туловища из положения лежа на полу (пресс) кол-во раз	5	15	17	13	14
		4	14	16	12	13
		3	13	15	11	12
		2	12	14	10	11
		1	11	12	9	10
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	114	124	109	114
		4	113	123	108	113
		3	112	122	107	112
		2	111	121	106	111
		1	110	120	105	110
5.	Метание мяча весом 150 г (м)	5	23	28	17	20
		4	22	27	16	19
		3	21	26	15	18
		2	20	25	14	17
		1	19	24	13	16
Нормативы специальной физической подготовки						
1.	Забегание на мосту: пять раз-влево, пять раз- вправо (с)	10	17,7	17,7	21,7	21,7
		9	17,72	17,72	21,73	21,73
		8	17,73	17,73	21,73	21,73
		7	17,74	17,74	21,74	21,74
		6	17,75	17,75	21,75	21,75
		5	17,76	17,76	21,76	21,76
		4	17,77	17,77	21,77	21,77
		3	17,78	17,78	21,78	21,78
		2	17,99	17,99	21,99	21,99
		1	18	18	22	22
2.	Перевороты на мосту: пять раз (с)	10	16,55	16,55	21,55	21,55
		9	16,6	16,6	21,6	21,6
		8	16,65	16,65	21,65	21,65

		7	16,7	16,7	21,7	21,7
		6	16,75	16,75	21,75	21,75
		5	16,8	16,8	21,8	21,8
		4	16,85	16,85	21,85	21,85
		3	17,9	17,9	21,9	21,9
		2	17,95	17,95	21,95	21,95
		1	18	18	22	22

