

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

Петелинская средняя общеобразовательная школа

ул. Ленина, д. 25, с. Петелино, Ялуторовский район, Тюменская область, 627047 тел./факс 95-155

СОГЛАСОВАНА

на заседании
педагогического совета
Протокол № 1_
от «30» августа 2019г.

СОГЛАСОВАНА

заместителем директора по УВР

Н.И.Кошикова

УТВЕРЖДЕНА

приказом
от «30» августа 2019 г.
№ 114/11-ОД

Н.Ю.Вахрушева

**Дополнительная общеобразовательная программа
по вольной борьбе**

8-9 классов

на 2019 – 2020 учебный год

Составитель рабочей программы: учитель технологии Финаев Анатолий Юрьевич

Год составления: 2019

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеразвивающая программа по вольной борьбе составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
2. Приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
3. Приказом Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Вольная борьба – популярнейший вид спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия вольной борьбой в полной мере обеспечивают укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие здорового образа жизни, обеспечение необходимых условий для личностного развития, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, создание условий для раскрытия физических и психологических способностей, привитие навыков личной и общественной гигиены.

Борьба как вид спорта представляет собой единоборство двух соперников по определенным правилам. Цель единоборства в большинстве случаев – изменить положение соперника по отношению к площади опоры (борцовскому ковру), а основным доказательством преимущества одного из борцов является вынуждение соперника коснуться спиной ковра. Поединок проводится в стойке и в партере, разрешаются действия ногами и захваты всех частей туловища. Запрещается проводить болевые действия, удары руками и ногами.

Вольная борьба относится к видам единоборств, характеризующимися постоянными и скоротечными изменениями условий протекания соревновательного поединка. В связи с этим она предъявляет к борцам повышенные требования развития общей выносливости, скоростно-силовых качеств, в частности способности к проявлению взрывных усилий, и координационных способностей, позволяющих находить правильные решения в различных эпизодах поединка. Поединок продолжается 6 минут (временной формат схватки два периода по 3 мин с 30-секундным перерывом на отдых) требует от борца высокого уровня развития специальной выносливости, которая обеспечивает необходимую эффективность и надежность всей схватки и соревнования в целом (до 5-6 схваток за один соревновательный день).

Универсальность борьбы как средства физического воспитания состоит в том, что единоборство – это не столько противопоставление силы, но и прежде всего умение мгновенно оценить ситуацию и находить правильное решение (защиту, прием и контрприем). Поэтому боец должен быть внимателен, быстр, иметь мгновенную реакцию, ему необходимы хладнокровие, выдержка и решительность. Быстрая смена ситуаций, в которых оказывается боец в ходе поединка, предъявляет чрезвычайно высокие требования к интеллекту борца.

Высшим критерием международного признания является включение вольной борьбы в программу Олимпийских игр.

Актуальность программы: дополнительная общеразвивающая программа по вольной борьбе в том, что она **охватывает спортивно-оздоровительный этап обучения**. Данная программа направлена на получение детьми, подростками и взрослыми образовательных знаний, умений и навыков по вольной борьбе, обеспечивает организацию содержательного досуга, укреплению здоровья, удовлетворению потребности в двигательной активности.

Цель программы: формирование здорового образа жизни обучающихся посредством занятий вольной борьбой, воспитание социально-активной личности.

Задачи программы:

- укрепление здоровья и закаливание организма детей;
- устранение недостатков физического развития;
- овладение жизненно необходимыми двигательными навыками;
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям вольной борьбой;
- развитие физических качеств (гибкости, быстроты, выносливости, силовых и координационных возможностей);
- подготовка к зачислению в группы начальной подготовки.

Ожидаемый конечный результат освоения образовательной программы:

- формирование знаний, умений и навыков вольной борьбы;
- вовлечение детей, подростков и взрослых в систему регулярных занятий физической культурой и вольной борьбой.

Дополнительная общеразвивающая программа по вольной борьбе охватывает **спортивно-оздоровительный этап (СО) спортивной подготовки**, регламентирует работу в спортивно-оздоровительных группах (СОГ).

Срок реализации программы: 3 год.

Учебный план

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап (СО)
		СОГ -1
1	Теоретическая подготовка: в часах	6
	в %	2,8
2	Общая физическая подготовка (ОФП):	118
	в %	54,6
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	35
	в %	16,2
4	Технико-тактическая подготовка (ТТП)	53
	в %	24,5
5	Контрольные нормативы	4
	в %	1,8
8	Общий объем часов:	216

Годовой план распределения учебных часов

	9	10	11	12	1	2	3	4	5	Итого часов
Разделы подготовки										
Теоретическая подготовка	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	6
ОФП	20	20	20	18	18	18	18	14	14	160
СФП	2	2	4	4	4	4	4	4	4	32
ТТП			2	2	2	2	2	2	2	14

Соревновательная подготовка										
Контрольные нормативы	2								2	4
Врачебный контроль										
Общий объем часов	24	24	24	24	24	24	24	24	24	216

Содержание программы

1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

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.

Тема 2. История развития спортивной борьбы.

Зарождение борьбы. Борьба – старейший, самобытный вид спорта. Широкое отображение ее в исторических летописях и памятниках народного эпоса. Борьба в Древней Греции. Участие борцов в Олимпийских играх древности.

Тема 3. Вольная борьба в России.

Возникновение и развитие борьбы в России. Вольная борьба в СССР и современной России. Выступление российских борцов на международной арене. Рассказ о лучших спортсменах-борцах.

Тема 4. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Страховка и помощь.

Тема 5. Подвижные игры, правила.

Необходимые условия для проведения подвижных игр, эстафет. Правила.

Тема 6. Гигиена, питание и режим дня.

Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена: рациональный распорядок дня, уход за телом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.

Тема 7. Специализированные игровые комплексы.

Игры в касания, игры в блокирующие захваты, игры в атакующие захваты, игры в теснение, игры в дебюты – сюжет, суть и смысл игры, основные требования к участникам, правила.

Тема 8. Физическая подготовка борца.

Понятия об основных физических качествах человека: силе, выносливости, быстроте, гибкости и ловкости. Роль физических качеств в подготовке борца.

2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

2.1. Общеразвивающие упражнения.

Строевые упражнения: общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: 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.

Ходьба: обычная, спиной вперед, на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу, в полуприседе, ускоренная, спортивная, с выпадами, на коленях, перекатами с пятки на носок, приставным шагом.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, змейкой, вперед спиной, с высоким подниманием бедра, в равномерном и переменном темпе, мелким и широким шагом.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, выпрыгивание, спрыгивание, через скакалку.

Метания: теннисного мяча вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди, назад, толкание набивного мяча.

Упражнения без предметов:

- 1) Упражнения для рук и плечевого пояса – одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах, сгибания и разгибания рук в упоре лежа;
- 2) Упражнения для туловища – упражнения для формирования правильной осанки (наклоны), дополнительные пружинистые наклоны, круговые движения туловищем, прогибания лежа лицом вниз, поднимание ног и рук поочередно и одновременно, поднимание туловища;
- 3) Упражнения для ног – в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады, поднимание на носки, различные прыжки;
- 4) Упражнения для рук, туловища и ног - в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами, круговые движения ногами, маховые движения, наклоны и повороты туловища и др.;
- 5) 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, махи свободно висящими руками при поворотах туловища;
- 6) Дыхательные упражнения – синхронное чередование акцентированного вдоха с выдохом, повороты головы с одновременным вдохом, покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом, движения головы вверх-вниз, движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием плеча ладонями и одновременным вдохом, наклон туловища вперед с одновременным вдохом, шаги на месте с вдохом на каждый выпад, повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

Упражнения с предметами:

- 1) Со скакалкой – прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, с двойным вращением скакалки, со скрещиванием рук и др.;
- 2) С гимнастической палкой – наклоны и поворот туловища, держа палку в различных положениях, маховые и круговые движения руками, переворачивание, переносы ног через палку, подбрасывание и ловля палки, кувырки с палкой, перекаты в сторону с палкой и др.;
- 3) Упражнения с теннисным мячом – броски и ловля мяча из положения сидя, стоя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и при беге, метание мяча в цель и др.;
- 4) Упражнения с набивным мячом – вращение мяча пальцами, броски и ловля мяча с поворотом и приседанием, перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя, сидя, лежа в различных направлениях и различными способами и др.;

- 5) Упражнения с гантелями – поочередное и одновременное сгибание рук, наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках, приседания с различными положениями гантелей, вращение гантелей, поднятие гантелей и др.;

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков, с переноской и расстановкой предметов, переноской груза, с сохранением равновесия, со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

Спортивные игры: баскетбол, гандбол, регби, футбол – ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований, двусторонние игры.

2.2. Специально-подготовительные упражнения.

Акробатические упражнения: кувырки вперед: из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках, через стойку на руках, через левое (правое) плечо.

Упражнения для укрепления мышц шеи: Наклоны головы: вперед с упором рукой в подбородок, вперед и назад с упором соединенных рук в затылок. Движения головы: вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук. Наклоны и повороты головы в стойке с помощью партнера.

Упражнения на мосту: Вставание на мост. Движения в положении на мосту: вперед-назад. С поворотом головы влево (вправо). Забегание на мосту с помощью и без помощи партнера. Уходы из моста.

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. Положение при падении на бок. Перекат. Кувырок вперед. Падение вперед.

Имитационные упражнения: имитация различных действий и приемов: без партнеров, с манекеном, с набивным мячом, отягощением. Имитация изучаемых атакующих действий: с партнером.

Упражнения с манекеном: Поднимание манекена лежащего и стоящего на ковре. Броски манекена. Переноска манекена на руках, плече, спине. Повороты, наклоны, приседания с манекеном. Ходьба и бег с манекеном.

Упражнения с партнером: Поднимание партнера из стойки обхватом за бедра, пояс, грудь. Поднимание партнера. Переноска партнера. Приседания и наклоны друг с другом. Ходьба на руках с помощью партнера. Отжимание ног, рук. Кувырки вперед, назад, захватив ноги партнера. Падение на спину и вставание в стойку.

Простейшие формы борьбы: Отталкивание руками стоя друг против друга на расстоянии одного шага. Перетягивание одной рукой, стоя боком друг к другу. Выталкивание с ковра. Выведение из равновесия без помощи рук. Борьба за захват руки, ноги. Борьба за площадь ковра в парах.

2.3. Специализированные игровые комплексы.

Игры в касания

Сюжет игры, ее смысл – кто быстрее коснется определенной части тела партнера. 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 задание – коснуться двумя руками одновременно определенной точки или части тела вначале для ребенка представляет определенную трудность.

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

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.
6. Места касания прикрывать нельзя, захватывать руки партнера нельзя.
7. Места касания прикрывать можно, захватывать руки партнера можно.

Изменение размеров игровой площадки

1. В период ознакомления игры проводятся по всей площади зала. По мере их освоения пространство 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 (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 их 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.

Игры в блокирующие захваты.

По мере освоения игр в касания определенных частей тела двигательная активность детей 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. Таким образом, появление дополнительного условия – ограничение площадки игры, наказание проигрышем при выходе за ее пределы – требует от обучающихся знаний и умений выполнять блокирующие захваты. Тренеру следует на примере этих обучающихся 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, выход за пределы считается поражением. Проигрыш засчитывается и за касание пола рукой, коленом, за преднамеренное падение, попытку провести прием с падением.

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) Особенности выполнения захватов-упоров в разных зонах (правая часть таблицы). Под номерами с 1 по 88 даны исходные положения начала игры.

Игры в атакующие захваты.

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.

Главное назначение этого задания – приучить обучающихся 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), поднятого 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 рука не шее; шеи сверху и одноименного плеча.

Туловища – спереди с соединением рук и без соединения; сбоку – с соединением и без соединения рук; сзади – с соединениями 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: «отступить можно» и «отступить нельзя». При условии «отступить можно» предполагается увеличение времени решения поставленной задачи, возможность освоить положения за счет неограниченного маневрирования на площадке. При условии игры «отступить 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.

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 обучающихся 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 соревнование, противоборство, а борец, получивший ряд предупреждений за уходы с ковра в захвате, снимается с поединка.

При проведении игр необходимо придерживаться следующих основных правил:

- 1) Соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом диаметром 6,4,3 м в квадратах 4х4, 3х3, 2х2 м;
- 2) В соревнованиях участвуют все обучающиеся;
- 3) Количество игровых попыток (поединков) может варьироваться в пределах 3,5,7;
- 4) Факт победы – выход ногами за черту площадки, касание ногой (рукой) черты, ограничивающей площадь единоборства.

Игры в дебюты

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, в 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 левому;

- 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.

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, на боку, ногами друг к другу – выйти вверх и прижать соперника лопатками к ковру; 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 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.

3.ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Упражнения для изучения и совершенствования технических действий

Имитационные упражнения: Упражнения, сходные по структуре с элементами техники борьбы (имитация движения атакующего при выполнении бросков через спину или отдельных их частей). Упражнения с манекеном. Поднимание лежащего или стоящего манекена из различных исходных положений и с разнообразными захватами для совершенствования силы групп мышц, необходимых при выполнении изучаемых или излюбленных приемов.

Упражнения для развития скорости. Общеразвивающие, гимнастические упражнения, выполняемые в быстром темпе. Пробегание коротких отрезков 5,10,30 м на время, челночный бег; различные прыжки с разбега. Игра в баскетбол, ручной мяч, футбол, хоккей в нападении. Быстрая смена деятельности (выполнение упражнения) и внезапно подаваемым сигналам.

Упражнения для развития силы. Общеразвивающие упражнения для шеи, рук, туловища, ног с отягощениями (набивной мяч, гантели). Упражнения на гимнастических снарядах, настенных эспандерах, станке для развития физических качеств на максимальное количество раз при одном подходе.

Упражнения для развития ловкости. Различные общеразвивающие упражнения на координацию движения, акробатические упражнения, гимнастические упражнения в равновесии, опорных прыжках. Подвижные и спортивные игры.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения, выполняемые с большой амплитудой движения (маховые, пружинистые), то же с помощью партнера, с отягощением, гимнастической палкой, скакалкой. Специальные упражнения борца.

Упражнения для развития выносливости. Общеразвивающие и специальные упражнения борцов, выполняемые в течение длительного времени, без снижения интенсивности.

Освоение элементов техники и тактики борьбы.

Основные положения в борьбе:

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

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

Положения в начале и конце схватки, формы приветствия.

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

Защита от захвата ног – из различных стоек отбрасывание ног.

1. Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы по вольной борьбе

Теория	Общая и специальная физическая подготовка	Техника и тактика	Контрольные нормативы
- технику безопасности на занятиях - историю развития вольной борьбы в России - влияние физических упражнений на строение и функции организма человека - гигиену, закаливание, режим и питание спортсменов - правила соревнований по	- освоение комплексов физических упражнений; - развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта; - укрепление здоровья,	- овладение основами техники элементов вольной борьбы	Положительная динамика при сдаче контрольных нормативов

вольной борьбе	повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.		
----------------	--	--	--

При правильно организованном педагогическом процессе у детей закрепляется положительный настрой на занятия физической культурой вообще и вольной борьбой в частности.

Система оценки результатов.

Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями, которые проводятся 2 раза в год (сентябрь, май).

Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учетом возрастных особенностей обучающихся.

Анализ результативности проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Программа предусматривает начальную и итоговую оценку результатов обучения детей.

Начальная оценка проводится в сентябре и включает в себя: тестирование по общей физической подготовке, направленное на определение исходного уровня общей физической подготовленности детей.

В течение всего учебного года проводится текущий контроль.

Итоговая аттестация проводится в мае и включает в себя ту же оценку контроля, что и начальная.

Основной показатель работы тренера – выполнение в конце каждого года программных требований и положительной динамики развития физических качеств у обучающихся.

Тематическое планирование

№ уро ка	Дата проведения урока		Тема урока
	план	факт	
Раздел 1 Техника борьбы в стойке			
1			Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху
2			Перевод рывком захватом шеи сверху и дальнего или бедра
3			Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой
4			Перевод нырком захватом ног
5			Перевод нырком захватом шеи и туловища сбоку с подножкой
Раздел 2 Сваливания			
6			Сваливание сбиванием захватом ноги (ног)
Раздел 3 Броски наклоном			
7			Броско наклоном захватом руки с задней подножкой
8			Бросок наклоном захватом руки и туловища с подножкой
Раздел 4 Броски поворотом (мельницы)			
9			Броско поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри
Раздел 5 Броски подворотом			
10			Бросок подворотом захватом руки за плечо
11			Бросок подворотом захватом руки и шеи
Раздел 6 Броски вращением (вертушки)			
12			Бросок вращением захватом руки снизу
13			Бросок вращением захватом руки сверху
Раздел 7 Техника борьбы в партере			
14			Переворот скручиванием захватом на рычаг
15			Переворот скручиванием захватом рук сбоку
16			Переворот скручиванием захватом дальней руки и бедра снизу-спереди
17			Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней
18			Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри
19			Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром
20			Переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри
21			Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней

Раздел 8 Перевороты забеганием			
22			Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча
23			Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечья на шее
24			Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени
Раздел 9 Перевороты переходом			
25			Переворот переходом с ключом и захватом подбородка
26			Переворот переходом с ключом и зацепом одноименной ноги
27			Переворот переходом с захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной руки
Раздел 10 Перевороты разгибанием			
28			Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча
Раздел 11 Перевороты перекатом			
29			Переворот перекатом с захватом шеи с бедром
30			Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с ближней голенью
Раздел 12 Перевороты накатом			
31			Переворот накатом захватом разноименного запястья сзади – сбоку
32			Переворот накатом захватом разноименного запястья сзади-сбоку с зацепом ноги стопой
33			Переворот накатом захватом предплечья и туловища сверху с зацепом ноги стопой
34			Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой
Итого: 34			

Комбинации в стойке

- Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху – защита: захватить руку и, выпрямляя туловище, разорвать захват – сбивание сваливанием захватом ноги (ног).
- Перевод рывком за руку с подножкой__ защита: упереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперед – бросок наклоном захватом руки с задней подножкой.
- Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой – переворот забеганием руки на ключ и предплечьем на шее.
- Перевод рывком за руку – переворот скручиванием захватом на рычаг.
- Перевод нырком захватом ног – переворот скручиванием захватом скрещенных голеней.
- Перевод рывком за руку – защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и зашагнуть за него – бросок подворотом захватом руки через плечо.
- Перевод рывком за руку – защита: упереться рукой в грудь, шагнуть дальней ногой вперед – бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.

Комбинации в партере

- Переворот скручиванием захватом рук сбоку – защита: выставить дальнюю ногу вперед – переворот скручиванием захватом дальних руки и бедра снизу – спереди.
- Переворот скручиванием захватом рук сбоку – защита: выставить дальнюю ногу вперед – переворот перекатом с захватом шеи и дальнего бедра.
- Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее – защита: упрямаясь свободной рукой в ковер, выставить дальнюю ногу – переворот накатом захватом разноименного запястья сзади-сбоку с зацепом ноги стопой.
- Переворот скручиванием захватом рук сбоку – защита: выставить дальнюю ногу вперед и повернуться грудью к атакующему – переворот забеганием захватом рук сбоку.
- Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром – защита: поворачиваясь спиной к атакующему, упереться свободной рукой в ковер – переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой.
- Переворот перекатом с захватом шеи с бедром – защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад – переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри.
- Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней – защита: захватить руку, подтянуть ближнюю ногу к туловищу – переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра.

Модель построения тренировки обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе

Компоненты подготовки	Спортивно-оздоровительный этап подготовки (СО) весь период подготовки
Обучающиеся	Дети, подростки, взрослые
Группы подготовки	Спортивно-оздоровительные группы
Тренеры	Специалисты, владеющие оздоровительными навыками формирования мотивации и устойчивого интереса к регулярным систематическим занятиям спортивной борьбой
Технико-тактическая подготовка	Формирование основ ведения единоборства; овладение элементами техники и тактики вида борьбы, играми с элементами единоборства
Основные методы тренировки	Игровой, равномерный, повторный
Формы организации тренировочного процесса	Групповые тренировочные занятия комплексной направленности
Условия подготовки	Спортивный зал с соответствующим оборудованием, игровые площадки
Цель подготовки	Оздоровление подрастающего поколения, привлечение детей, подростков, взрослых к регулярным систематическим занятиям физической культурой и избранным видом спорта, формирование устойчивого интереса к занятиям спортивной борьбой
Основные задачи по видам подготовки а) Идеино-патриотическое и нравственное воспитание	Патриотическое воспитание; формирование ценностного отношения к спорту; формирование нравственных качеств; трудолюбия, добросовестности, дисциплинированности, сознательности, организованности; воспитание чувства коллективизма и товарищества
б) теоретическая подготовка	Формирование знаний и виде спорта, его месте и значении в системе физического

	воспитания, правилах соревнований, содержании и организации занятий по спортивной борьбе
в) специальная психологическая подготовка	Формирование мотивации к занятиям борьбой, воспитание волевых качеств
г) физическая подготовка	Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие на основе широкого применения общеподготовительных упражнений
Средства восстановления	Педагогические – прогулки, плавание, игры на свежем воздухе; физиотерапевтические – душ, баня
Система контроля	Наполняемость оздоровительных групп, систематичность посещаемости занятий
а) организация системы подготовки	
б) специальной психологической подготовки	Выделение значимых факторов спортивной деятельности и особенности мотивации спортсменов. Определение степени дисциплинированности, трудолюбия, культуры поведения; контроль успеваемости, отношения к занятиям, спортивному инвентарю, спортсменам, тренерам и окружающим людям. Контроль уровня развития способности к саморегуляции эмоциональных состояний и психологической устойчивости. Определение коэффициента надежности
в) физической подготовки	Динамика нормативов по общей физической подготовке.
г) технико-тактической подготовки	Степень владения основами ведения единоборства, элементами техники и тактики вида борьбы, играми с элементами единоборства, предусмотренными Программой
Ограничения функционирования	Отсутствие специфических двигательных способностей к занятиям борьбой, отклонения и возрастные особенности физического развития
Ожидаемые результаты	Новички: Комплектование тренировочных групп раннего возраста; всестороннее гармоничное развитие детей; овладение основами ведения единоборства; динамика роста физических качеств.

ЛИТЕРАТУРА,
используемая при составлении программы

Основная:

1. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР «Вольная борьба», Подливаев Б.А., Миндияшвили Д.Г., Грузных Г.М. –М., Советский спорт, 2009.
2. Галковский Н.М., Катулин А.З., Чионов Н.Г. Спортивная борьба: Учебник для ИФК/ Под ред. Н.М.Галковского. –М.:ФИС, 1952.
3. Сорокин Н.Н. Спортивная борьба (классическая и вольная): Учебник для ИФК – М.: ФиС, 1960.
4. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо): Учебник для ИФК/ Под ред. Н.М.Галковского, А.З.Катулина. – М.: ФИС, 1968.

Дополнительная:

1. Алиханов И.И. Техника вольной борьбы. –М.: ФИС, 1977.
2. Крепчук И.Н., Рудницкий В.И. Специализированные подвижные игры-единоборства. Минск: Изд-во «Четыре-четверти», 1998.
3. Миндияшвили Д.Г., Завьялов А.И. Энциклопедия приемов вольной борьбы. – Красноярск: ИПК «Платина», 1998.
4. Туманян Г.С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие. – В 4-х кн. – М.: Советский спорт, 1997.
5. Шиян В.В. Совершенствование специальной выносливости борцов. – М.: ФОН, 1997.

Интернет ресурсы:

wrestrus.ru – федерация вольной борьбы России

mhealth.ru – причины, по которым следует заниматься вольной борьбой

borcy.narod.ru – основные приемы вольной борьбы.