Наименование органа управления образованием

**Полное название образовательной организации,**

**реализующей дополнительную общеобразовательную программу**

|  |  |
| --- | --- |
| Принята на заседании  педагогического совета  Протокол №\_\_\_  от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_20\_\_года | «Утверждаю»  Руководитель образовательной организации  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ФИО  Приказ №­­\_\_\_  от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_20\_\_года |

**ПРИМЕРНАЯ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Вольная борьба»**

***Направленность:*** физкультурно-спортивная

***Уровень программы:*** ознакомительно-базовый

***Возраст учащихся:*** 12 -16 лет

***Срок реализации:*** 2 года (144 и 216 часов)

**Автор – составитель:**

**ФИО**

**Город, год**

**Раздел 1. «Пояснительная записка»**

Вольная борьба — это единоборство двух атлетов по определенным правилам с помощью специальных технических приемов. Цель борцовского поединка – заставить соперника коснуться ковра обеими лопатками и удержать его в таком положении не менее 2 секунд. Если за время схватки никому из соперников сделать это не удается, победителем признается спортсмен, набравший большее количество очков за удачно проведенные технические приемы.

***Направленность* –** физкультурно-спортивная

***Уровень программы*** – ознакомительно-базовый

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

***Новизна программы*** заключается в изменении структуры, согласно требованиям к дополнительным образовательным программам; в обновлении содержания, включающего современный стиль вольной борьбы.

***Педагогическая целесообразность –*** В основе программы лежит идея формирования положительной мотивации к занятиям спортом, создания условий для реализации спортивного потенциала детей, организация занятости подростков в вечернее время, с целью изолирования их от негативного влияния улицы. Программа составлена с учётом общедидактических принципов и ведущих положений педагогики, психологии, теории и методики физического воспитания и развития воспитанников. Предусмотрен комплексный подход к отбору программного содержания и методики проведения занятий по вольной борьбе.

***Отличительная особенность программы*** – в ходе реализации программы большое внимание уделяется игровому методу, упражнениям на координацию движений, реакций; особое внимание уделяется темам по пропаганде здорового образа жизни. Реализуются инновационные технологии по физической культуре, которые направлены на развитие у учащихся жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развитие таких физических качеств как сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота.

***Цель программы* -** формирование духовно – нравственной, физически развитой и здоровой личности подростка средствами занятий вольной борьбой.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие ***задачи*:**

*Обучающие:*

- познакомить с теоретическими основами техники и тактики вольной борьбы;

- обучить технике и тактике вольной борьбы;

- сформировать навыки ведения схватки.

*Воспитательные:*

- сформировать установку на здоровый образ жизни;

- воспитывать морально-волевые качества у юного спортсмена;

- воспитывать культуру общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

*Развивающие:*

- сформировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия;

- сформировать коммуникативные навыки;

- развить основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию;

- развить познавательную активность и интерес к занятиям вольной борьбой и спортом в целом.

***Категория учащихся*** – программа предназначена для детей 12-17 лет.

***Формы проведения –*** основной формойорганизации образовательного процесса является: групповые занятия. Наполняемость группы – 15 человек.

***Срок реализации и режим занятий –*** объём занятий: 2 года. **1-й год обучения –**2 раза в неделю по 2 часа, за год – 144 часа; **2-й год обучения –**3 раза в неделю по 2 часа, за год – 216 часов. К тренировочному процессу допускаются все желающие, указанных выше возрастных категорий детей, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям и прошедших медицинский осмотр.

***Планируемые результаты 1-го года обучения:***

***Учащиеся должны знать:***

* первоначальные понятия о технике и тактике вольной борьбы;
* основные виды движений и правила их выполнения;
* основные виды стоек и схваток единоборств;
* контроль динамики, стабильности спортивных результатов по различным критериям и показателям спортивного мастерства.
* специальную терминологию;
* основные правила проведения соревнований.

***Учащиеся должны уметь:***

* выполнять физические, акробатические упражнения для развития, упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения для развития специальной выносливости, ловкости;
* выполнять основные виды стоек и схваток единоборств;

выполнять общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения с учетом индивидуальных особенностей;

* выполнять запланированные тренировочные и соревновательные нагрузки;
* взаимодействовать в учебной и игровой деятельности.

***Планируемые результаты 2-го года обучения:***

***Учащиеся должны знать:***

* основные технико-тактические действия в основных видах стоек и схваток;
* виды соревнований, характер и способы проведения.

***Учащиеся должны уметь:***

* выполнять оздоровительные, укрепляющие, специальные физические упражнения по вольной борьбе;
* выполнять приемы повышенной сложности;
* выполнять акробатические упражнения для развития координации;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

**Раздел 2. «Содержание программы»**

***Учебно – тематический план 1-го года обучения***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование раздела,**  **Тема** | **Всего** | **Теория** | **Практика**  **(интерактивные**  **занятия)** | **Формы аттестации**  **(контроля)** |
| **Раздел 1. Теоретические занятия** | | | | | |
| **1.1** | Введение. Предмет и задачи курса. Техника безопасности. | 2 | 2 | - | беседа |
| **1.2** | Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена | 2 | 2 | - | беседа |
| **1.3** | Гигиена, закаливание, питание и режим борца | 2 | 2 | - | беседа |
| **1.4** | Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж | 2 | 2 | - | беседа |
| **1.5** | Моральная, психологическая и физическая подготовка борца | 2 | 2 | - | беседа |
| **1.6** | Правила соревнований по спортивной борьбе. | 2 | 2 | - | Итоговый контроль |
| **Раздел 2. Практические занятия** | | | | | |
| **2.1** | **Общая физическая подготовка** | **24** | **8** | **16** |  |
| **2.1.1** | Бег на разные дистанции | 6 | 2 | 4 | Пед. контроль |
| **2.1.2** | Акробатика | 6 | 2 | 4 | Пед. контроль |
| **2.1.3** | Упражнения на наращивание мышечной массы | 6 | 2 | 4 | Пед. контроль |
| **2.1.4** | Общеукрепляющие упражнения | 6 | 2 | 4 | Итоговый контроль |
| **2.2** | **Специальная физическая подготовка** | **40** | **8** | **32** |  |
| **2.2.1** | Упражнения на выносливость | 10 | 2 | 8 | Пед. контроль |
| **2.2.2** | Укрепление мышц ног и спины | 10 | 2 | 8 | Пед. контроль |
| **2.2.3** | Группировка при падении | 10 | 2 | 8 | Пед. контроль |
| **2.2.4** | Упражнения на координацию | 10 | 2 | 8 | Итоговый контроль |
| **2.3** | **Техника и тактика** | **66** | **16** | **50** |  |
| **2.3.1** | Основные стойки | 8 | 2 | 6 | Пед. контроль |
| **2.3.2** | Приемы в стойке | 8 | 2 | 6 | Пед. контроль |
| **2.3.3** | Приемы в партере | 8 | 2 | 6 | Пед. контроль |
| **2.3.4** | Броски через бедро | 8 | 2 | 6 | Пед. контроль |
| **2.3.5** | Броски «мельница» | 8 | 2 | 6 | Пед. контроль |
| **2.3.6** | Тактика движения во время борьбы | 8 | 2 | 6 | Пед. контроль |
| **2.3.7** | Обманные маневры | 8 | 2 | 6 | Пед. контроль |
| **2.3.8** | Тактика выхода из захвата | 10 | 2 | 8 | Пед. контроль |
| **2.4** | Итоговое занятие | 2 | - | 2 | Итоговый контроль |
| **2.4** | **Итого:** | 144 | 44 | 100 |  |

***Содержание учебного плана***

***1-й год обучения***

**Раздел 1. Теоретические занятия**

**Тема 1.1. Введение. (2 часа)**

***Теория (2 ч.).*** Борьба – старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер борьбы у различных народов страны. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта. Техника безопасности.

**Тема 1.2. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена. (2 часа)**

***Теория (2 ч.).*** Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

**Тема 1.3. Гигиена, закаливание, питание и режим борца. (2 часа)**

***Теория (2 ч.***). Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена борца. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. 7 Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения. Примерная схема режима для юного борца.

**Тема 1.4. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. (2 часа)**

***Теория (2 ч.).*** Самоконтроль в процессе спортом. Дневник самоконтроля. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития борца.

**Тема 1.5. Моральная, психологическая и физическая подготовка борца. (2 часа)**

***Теория (2 ч.).*** Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли. Правила поведения в спортивном коллективе. Роль физических качеств в подготовке борца.

**Тема 1.6.Правила соревнований по спортивной борьбе. (2 часа)**

***Теория (2 ч.).*** Оценка технических действий и определение победителя. Разрешенные и запрещенные действия.

**Раздел 2. Практические занятия**

**Тема 2.1. Общая физическая и специальная подготовка. (24 часа)**

**Тема 2.1.1. Бег на разные дистанции (6 часов)**

***Теория (2 ч.).*** Ознакомление с позициями старта, правилах дыхания и умением распределять силы.

***Практика (4 ч.***). Бег на малы дистанции: 100м, 200м. Бег на большие дистанции: 500м, 1000м.

**Тема 2.1.2. Акробатика. (6 часов)**

***Теория (2 ч.).*** Основные акробатические упражнения. Правила самостраховки.

***Практика (4 ч.).*** Проведение обязательного комплекса элементарных упражнений.

**Тема 2.1.3. Укрепление на наращивание мышечной массы. (6 часов)**

***Теория (2 ч.).*** Упражнения на укрепления мышечной массы. Индивидуальный расчет нагрузки.

***Практика (4 ч.).*** Упражнения на укрепления мышечной массы спины, шеи, живота. Укрепление мышц рук и ног.

**Тема 2.1.4. Общеукрепляющие упражнения. (6 часов)**

***Теория (2 ч.).*** Понятие «общеукрепляющие упражнения». Их роль в процессе тренировок.

***Практика (4 ч.).*** Выполнение разминки, выполнение расслабляющих упражнений.

**Раздел 2.2. Специальная физическая подготовка. (40 часов)**

**Тема 2.2.1. Упражнения на выносливость. (10 часов)**

***Теория (2 ч.).*** Понятие «выносливость». Упражнения на развитие выносливости.

***Практика (8 ч.).*** Бег на длинные дистанции. Постепенное повышение нагрузки при приседаниях, отжиманиях.

**Тема 2.2.2. Укрепление мышц ног и спины. (10 часов)**

***Теория (2 ч.).*** Упражнения на укрепления мышц ног и спины. Их комбинирование.

***Практика (8 ч.).*** Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивание в длину из полного приседа, упражнения с прыгалкой. Упражнения для спины: наклоны, вращающие движения, поднимания штанги.

**Тема 2.2.3. Группировка при падении. (10 часов)**

***Теория (2 ч.).*** Техника безопасности при падении.

***Практика (8 ч.).*** Отработка способов группировки при падении.

**Тема 2.2.4. Упражнения на координацию. (10 часов)**

***Теория (2 ч.).*** Значимость развития координации. Упражнения, помогающие развить координацию движений.

***Практика (8 ч.).*** Игровые упражнения, развивающие координацию.

**Раздел 2.3. Техника и тактика**

**Тема 2.3.1. Основные стойки. (8 часов)**

***Теория (2 ч.).*** Ознакомление с основными стойками в борьбе.

***Практика (6 ч.).*** Отработка основных стоек.

**Тема 2.3.2. Приемы в стойке. (8 часов)**

***Теория (2 ч.).*** Изучение основных приемов, выполняемых в стойке.

***Практика (6 ч.).*** Практическое изучение и отработка приемов в стойке.

**Тема 2.3.3. Приемы в партере. (8 часов)**

***Теория (2 ч.).*** Изучение основных приемов в партере.

***Практика (6 ч.).*** Практическое изучение и отработка приемов в партере.

**Тема 2.3.4. Броски через бедро. (8 часов)**

***Теория (2 ч.).*** Поэтапный разбор броска через бедро.

***Практика (6 ч.).*** Практическое освоение броска через бедро.

**Тема 2.3.5. Броски «мельница». (8 часов)**

***Теория (2 ч.).*** Поэтапный разбор броска «мельница».

***Практика (6 ч.).*** Практическое освоение броска «мельница».

**Тема 2.3.6. Тактика движения во время борьбы. (8 часов)**

***Теория (2 ч.).*** Изучение моделей тактического движения во время борьбы.

***Практика (6 ч.).*** Отработка разных моделей движения во время борьбы.

**Тема 2.3.7. Обманные маневры. (8 часов)**

***Теория (2 ч.).*** Изучение маневров способных отвлечь внимание противника.

***Практика (6 ч.).*** Отработка обманных манёвров.

**Тема 2.3.8. Обманные маневры. (10 часов)**

***Теория (2 ч.).*** Изучение моделей выхода из захвата. Повторение техники безопасности во время борьбы.

***Практика (8 ч.).*** Отработка приемов помогающих освободиться от захвата.

**Тема 2.4. Итоговое занятие. (2 часа)**

***Практика (2 ч.).*** Проведение итоговых испытаний (показательные схватки, сдача нормативов, тестирования).

***Учебно – тематический план 2-го года обучения***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование раздела,**  **Тема** | **Всего** | **Теория** | **Практика**  **(интерактивные**  **занятия)** | **Формы аттестации**  **(контроля)** |
| **Раздел 1. Теоретические занятия** | | | | | |
| **1.1** | Введение. Предмет и задачи курса. Техника безопасности. | 2 | 2 | - | беседа |
| **1.2** | Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена | 2 | 2 | - | беседа |
| **1.3** | Гигиена, закаливание, питание и режим борца | 2 | 2 | - | беседа |
| **1.4** | Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж | 2 | 2 | - | беседа |
| **1.5** | Моральная, психологическая и физическая подготовка борца | 2 | 2 | - | беседа |
| **1.6** | Правила соревнований по спортивной борьбе. | 2 | 2 | - | беседа |
| **1.7** | Просмотр и анализ соревнований | 2 | 2 | - | беседа |
| **1.8** | Установки перед соревнованием | 2 | 2 | - | Итоговый контроль |
| **Раздел 2. Практические занятия** | | | | | |
| **2.1** | **Общая физическая подготовка** | **24** | **8** | **16** |  |
| **2.1.1** | Легкая атлетика | 6 | 2 | 4 | Пед. контроль |
| **2.1.2** | Тяжелая атлетика | 6 | 2 | 4 | Пед. контроль |
| **2.1.3** | Оздоровительная и общеукрепляющая физкультура | 6 | 2 | 4 | Пед. контроль |
| **2.1.4** | Акробатика | 6 | 2 | 4 | Итоговый контроль |
| **2.2** | **Специальная физическая подготовка** | **30** | **6** | **24** |  |
| **2.2.1** | Упражнения на реакцию | 10 | 2 | 8 | Пед. контроль |
| **2.2.2** | Упражнения на силу | 10 | 2 | 8 | Пед. контроль |
| **2.2.3** | Упражнения на укрепление мышц голеностопа | 10 | 2 | 8 | Итоговый контроль |
| **2.3** | **Техника и тактика** | **60** | **10** | **50** |  |
| **2.3.1** | Стойка в партере | 12 | 2 | 10 | Пед. контроль |
| **2.3.2** | Приемы в стойке | 12 | 2 | 10 | Пед. контроль |
| **2.3.3** | Приемы в партере | 12 | 2 | 10 | Пед. контроль |
| **2.3.4** | Совершенствование бросков | 12 | 2 | 10 | Пед. контроль |
| **2.3.5** | Уход от захвата | 12 | 2 | 10 | Итоговый контроль |
| **2.4** | **Игровая деятельность** | **16** | - | **16** |  |
| **2.4.1.** | Эстафеты | 4 | - | 4 | Пед. контроль |
| **2.4.2.** | Волейбол | 6 | - | 6 | Пед. контроль |
| **2.4.3.** | Игры на координацию движений | 6 | - | 6 | Итоговый контроль |
| **2.5** | **Подготовка к соревнованиям** | **44** | **4** | **40** |  |
| **2.5.1.** | Тренировочные схватки | 20 | - | 20 | Пед. контроль |
| **2.5.2.** | Искусственное создание нестандартных ситуаций во время схватки | 24 | 4 | 20 | Итоговый контроль |
| **2.6** | **Участие в соревнованиях** | **14** | - | **14** | Итоговый контроль |
| **2.7** | **Судейская практика** | **10** | **4** | **6** | Итоговый контроль |
| **2.8** | **Итоговое занятие** | **2** | - | **2** | Итоговый контроль |
| **2.9** | **Итого:** | 216 | 48 | 168 |  |

***Содержание учебного плана***

***2-й год обучения***

**Раздел 1. Теоретические занятия**

**Тема 1.1. Введение. (2 часа)**

***Теория (2 ч.).*** Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества. Зарождение спортивной борьбы в России. Виды спортивной борьбы. Профессиональная борьба и ее лучшие представители. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе. Техника безопасности.

**Тема 1.2. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена. (2 часа)**

***Теория (2 ч.).*** Определение понятия «физическое развитие». Основные показатели физического развития: рост, вес, окружность грудной клетки, плеча, бедра, голени; кистевая и становая динамометрия; жизненная емкость легких; осанка, состояние костного скелета, мускулатуры, кожи; жироотложения, пропорции тела и др. Влияние занятий борьбой на физическое развитие подростка.

**Тема 1.3. Гигиена, закаливание, питание и режим борца. (2 часа)**

***Теория (2 ч.***). Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Правила выполнения утренней зарядки, физкультурной паузы, физкультминутки. Гигиенические основы закаливания. Основные правила и средства закаливания. Методика применения основных закаливающих процедур.

**Тема 1.4. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. (2 часа)**

***Теория (2 ч.).*** Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Способы оценки физического состояния на основе измерения пульса. Оценка настроения, сна, аппетита, переносимости физических нагрузок, самочувствия. 12 Значение врачебного контроля при занятиях спортом.

**Тема 1.5. Моральная, психологическая и физическая подготовка борца. (2 часа)**

***Теория (2 ч.).*** Понятие о волевых качествах спортсмена. Общая характеристика волевых качеств борца: целеустремленности, смелости и решительности, выдержки и самообладания, инициативности и самостоятельности, настойчивости и упорства. Преодоление трудностей как основной метод воспитания волевых качеств. Понятие о всестороннем и гармоническом развитии борца. Понятие об общей и специальной физической подготовке.

**Тема 1.6.Правила соревнований по спортивной борьбе. (2 часа)**

***Теория (2 ч.).*** Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований, характер и способы проведения: личные, лично-командные, командные. Участники соревнований. Возрастные группы. Весовые категории. Допуск участников к соревнованиям. Костюм участника. Взвешивание и жеребьевка участников. Обязанности и права участников соревнований. Поведение борцов в начале и конце схватки. Действия борца в ходе схватки и их оценка. Пассивные и активные действия. Запрещенные приемы и неправильная борьба. Результаты схваток и оценка их классификационными очками.

**Тема 1.7.Просмотр и анализ соревнований. (2 часа)**

***Теория (2 ч.).*** Освоение символов для регистрации технико-тактических действий борца в условиях схватки. Просмотр соревнований с регистрацией техникотактических действий.

**Тема 1.8.Установки перед соревнованием. (2 часа)**

***Теория (2 ч.).*** Дата и место соревнований. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников.

**Раздел 2. Практические занятия**

**Тема 2.1. Общая физическая и специальная подготовка. (24 часа)**

**Тема 2.1.1. Легкая атлетика (6 часов)**

***Теория (2 ч.).*** Упражнения, входящие в состав легкой атлетики (прыжки, бег). Исходные стойки.

***Практика (4 ч.***). Прыжки в длину, прыжки в высоту, бег на разные дистанции.

**Тема 2.1.2. Тяжелая атлетика. (6 часов)**

***Теория (2 ч.).*** Упражнения, входящие в состав тяжелой атлетики (упражнения с гирями, со штангой, метание гранаты). Техника безопасности.

***Практика (4 ч.).*** Метание гирь весом 16 кг, 8 кг. Метание гранаты.

**Тема 2.1.3. Оздоровительная и общеукрепляющая физкультура. (6 часов)**

***Теория (2 ч.).*** Основы оздоровительной физкультуры. Ее цели и задачи. Спортивный массаж.

***Практика (4 ч.).*** Общеукрепляющие и развивающие упражнения.

**Тема 2.1.4. Акробатика. (6 часов)**

***Теория (2 ч.).*** Упражнения, входящие в комплекс акробатических упражнений. Техника их выполнения. Техника безопасности при их выполнении.

***Практика (4 ч.).*** Выполнение упражнений: кувырки назад и вперед, полу сальто, сальто (переднее, заднее), полет-кувырок и т.д.

**Раздел 2.2. Специальная физическая подготовка. (30 часов)**

**Тема 2.2.1. Упражнения на реакцию. (10 часов)**

***Теория (2 ч.).*** Роль реакции в вольной борьбе. Упражнения позволяющие развить хорошую реакцию.

***Практика (8 ч.).*** Игры на завладением обусловленного предмета. Игры с элементами единоборства. Игры с опережением и борьбой за выгодное положение.

**Тема 2.2.2. Упражнения на силу. (10 часов)**

***Теория (2 ч.).*** Роль силы в единоборствах. Упражнения, развивающие силовые качества спортсмена.

***Практика (8 ч.).*** Упражнения, отработка приемов с сопротивлением соперника. Качание.

**Тема 2.2.3. Упражнения на укрепление мышц голеностопа. (10 часов)**

***Теория (2 ч.).*** Значение физических упражнений для укрепления голеностопа.

***Практика (8 ч.).*** Приседания с партнером, хождение на носочках, хождение на внешней и внутренней стороне стопы. Занятия на тренажерах.

**Раздел 2.3. Техника и тактика (60 часов)**

**Тема 2.3.1. Стойка в партере. (12 часов)**

***Теория (2 ч.).*** Поэтапный разбор перехода из стойки в партер. Технические модели выполнения.

***Практика (10 ч.).*** Отработка приемов перехода из стойки в партер. Тренировочные схватки.

**Тема 2.3.2. Приемы в стойке. (12 часов)**

***Теория (2 ч.).*** Разбор наиболее повторяющихся ошибок. Изучение техники приёмов в стойке мастеров спорта.

***Практика (10 ч.).*** Отработка приемов в стойке («мельница», бросок через бедро, прогиб, захват, бросок с захватом ноги и др.).

**Тема 2.3.3. Приемы в партере. (12 часов)**

***Теория (2 ч.).*** Разбор наиболее повторяющихся ошибок. Изучение техники приёмов в патере мастеров спорта.

***Практика (10 ч.).*** Отработка приемов в партере (переворот со скручиванием, переворот переходом, переворот накатом и др.).

**Тема 2.3.4. Совершенствование бросков. (12 часов)**

***Теория (2 ч.).*** Разбор наиболее повторяющихся ошибок. Изучение техники приёмов бросков, как в стойке, так и в партере.

***Практика (10 ч.).*** Отработка бросков (переворот прогибом, «мельница», бросок через бедро, бросок наклоном с захватом ног и др.).

**Тема 2.3.5. Уход от захвата. (12 часов)**

***Теория (2 ч.).*** Технические модели ухода от захвата соперника. Их поэтапный разбор.

***Практика (10 ч.).*** Отработка разных способов ухода от захвата.

**Раздел 2.4. Игровая деятельность (16 часов)**

**Тема 2.4.1. Эстафеты. (4 часа)**

***Практика (4 ч.).*** Эстафеты с препятствиями. Эстафеты с элементами челночного бега

**Тема 2.4.2. Волейбол. (6 часов)**

***Практика (6 ч.).*** Выбор правильной позиции при постановке блока и страховки. Сосредоточивание внимания на атакующем игроке. Расположение правильной стойки при блоке и страховки. Правильный прием подачи.

**Тема 2.4.3. Игры на координацию движений. (6 часов)**

***Практика (6 ч.).*** Упражнения с предметами. Командные игры. Эстафетные задания на бревне.

**Раздел 2.5. Подготовка к соревнованиям (44 часа)**

**Тема 2.5.1. Тренировочные схватки. (20 часов)**

***Практика (20 ч.).*** Проведение тренировочных схваток в разных весовых категориях.

**Тема 2.5.2. Искусственное создание нестандартных ситуаций во время схватки. (24 часа)**

***Теория (4 ч.).*** Нестандартные ситуации во время схваток и их влияние на исход схватки. Умение сориентироваться и держать себя в руках.

***Практика (20 ч.).*** Схватки, с искусственно созданными нестандартными ситуациями.

**Раздел 2.6. Участие в соревнованиях (14 часов)**

***Практика (14 ч.).*** Участие в личных и командных соревнованиях. Совершенствование основных правил соревнований; формирование качеств и навыков, необходимых для планирования и реализации тактики ведения поединка с разными соперниками, выработка индивидуальных подходов к разминке и настройке перед схваткой.

**Раздел 2.7. Судейская практика (10 часов)**

***Теория (4 ч.).*** Основы судейской практики. Разрешенные и запрещенные действия. Меры пресечения нарушений. Страховка. Оценка технических действий и определение победителя

***Практика (6 ч.).*** Страховка участников соревнований при выполнении сложных элементов, бросков, приёмов. Прохождение судейской практики.

**Раздел 2.8. Итоговое занятие (2 часа)**

***Практика (2 ч.).*** Проведение итоговых испытаний (показательные схватки, сдача нормативов)

**Раздел 3. «Формы аттестации и оценочные материалы»**

*Проверка результатов обучения по программе.*

Основными формами подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы «Вольная борьба» являются открытые занятия, соревнования различного уровня. Также в конце каждого раздела будет проходить итоговое занятие и сдача контрольных упражнений.

**Раздел 4. «Организационно-педагогические условия реализации программы»**

***Материально-техническое обеспечение:***

Для реализации программы необходимо:

* гири спортивные (16, 24, 32 кг)
* манекен тренировочный
* мат гимнастический
* напольное покрытие татами
* мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)
* мяч футбольный
* резиновые амортизаторы
* скамейка гимнастическая
* тренажер кистевой
* турник навесной для гимнастической стенки
* канат
* брусья навесные для гимнастической стенки
* электронные весы (150 кг)

***Учебно-методическое и информационное обеспечение:***

**Программа разработана в соответствии со следующими нормативно**

**правовыми документами:**

* Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4

сентября 2014 г. №1726-р);

* Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
* Приказ Минобрнауки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной

деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

* Письмо Минобрнауки РФ от 14 декабря 2015 г. № 09-3564 «О

внеурочной деятельности и реализации дополнительных

общеобразовательных программ»; (ссылка на ст.34, часть 1 п.7 ФЗ № 273);

* Письмо Минобрнауки РФ от 18 ноября 2015г. № 09-3242

«Методические рекомендации по проектированию общеобразовательных

программ»;

* СанПин 2.4.4.3172-14: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утверждённый постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41;
* Приказ Минтруда и социальной защиты РФ «Об утверждении

профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования

детей и взрослых» от 08.09.2015 №613н;

* Локальные акты Учреждения;
* Письмо Минпросвещения от 28.06.2019г № МР-81/02 ВН «Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме».

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

**Для педагога:**

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 C.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.

**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.

**ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ**

1. Библиотека борца <http://wrestlingua.com/books/>
2. Федерация спортивной борьбы России [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.wrestrus.ru>
3. Вольная борьба [Электронный ресурс] Режим доступа: http://aldebaran.ru/
4. Вольная борьба, бокс [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://wrestlingua.com/>
5. Международный борцовский форум [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://wrest.info/forum/>

**Календарно – учебный график**

**1-й год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Месяц** | **Число** | **Время проведения занятий** | **Форма занятий** | **Кол-во**  **часов** | **Тема занятий** | **Место**  **проведения** | **Форма контроля** |
| **Раздел 1. Теоретические занятия** | | | | | | | | |
|  |  |  |  | теория | 2 | **Тема 1.1.**  **Введение.**  Борьба – старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер борьбы у различных народов страны. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта. | Спортивный зал | Беседа |
|  |  |  |  | теория | 2 | **Тема 1.2. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.**  Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности. | Спортивный зал | Опрос |
|  |  |  |  | теория | 2 | **Тема 1.3. Гигиена, закаливание, питание и режим борца.**  Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена борца. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. 7 Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения. Примерная схема режима для юного борца. | Спортивный зал | Опрос |
|  |  |  |  | теория | 2 | **Тема 1.4. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.** Самоконтроль в процессе спортом. Дневник самоконтроля. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития борца. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | теория | 2 | **Тема 1.5. Моральная, психологическая и физическая подготовка борца.**  Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли. Правила поведения в спортивном коллективе. Роль физических качеств в подготовке борца. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | теория | 2 | **Тема 1.6.Правила соревнований по спортивной борьбе.**  Оценка технических действий и определение победителя. Разрешенные и запрещенные действия. | Спортивный зал | Итоговый контроль |
| **Раздел 2. Практические занятия** | | | | | | | | |
|  |  |  |  | теория | 2 | **Тема 2.1.1. Бег на разные дистанции**. Ознакомление с позициями старта, правилах дыхания и умением распределять силы. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Бег на малы дистанции: 100м, 200м. Бег на большие дистанции: 500м, 1000м. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Бег на малы дистанции: 100м, 200м. Бег на большие дистанции: 500м, 1000м. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | теория | 2 | **Тема2.1.2.Акробатика.**  Основные акробатические упражнения. Правила самостраховки. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Проведение обязательного комплекса элементарных упражнений. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Проведение обязательного комплекса элементарных упражнений. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | теория | 2 | **Тема 2.1.3. Укрепление на наращивание мышечной массы.**  Упражнения на укрепления мышечной массы. Индивидуальный расчет нагрузки. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Упражнения на укрепления мышечной массы спины, шеи, живота. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Укрепление мышц рук и ног. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | теория | 2 | **Тема2.1.4. Общеукрепляющие упражнения.**  Понятие «общеукрепляющие упражнения». Их роль в процессе тренировок. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Выполнение разминки, выполнение расслабляющих упражнений. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Выполнение разминки, выполнение расслабляющих упражнений. | Спортивный зал | Итоговый контроль |
| **Раздел 2.2. Специальная физическая подготовка.** | | | | | | | | |
|  |  |  |  | теория | 2 | **Тема2.2.1. Упражнения на выносливость.**  Понятие «выносливость». Упражнения на развитие выносливости. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Бег на длинные дистанции. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Бег на длинные дистанции. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Постепенное повышение нагрузки при приседаниях, отжиманиях. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Постепенное повышение нагрузки при приседаниях, отжиманиях. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | теория | 2 | **Тема 2.2.2. Укрепление мышц ног и спины.** Упражнения на укрепления мышц ног и спины. Их комбинирование. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивание в длину из полного приседа, упражнения с прыгалкой. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивание в длину из полного приседа, упражнения с прыгалкой. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Изучение техники метания ядра. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Упражнения для спины: наклоны, вращающие движения, поднимания штанги. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | теория | 2 | **Тема2.2.3. Группировка при падении.** Техника безопасности при падении. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Отработка способов группировки при падении. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Отработка способов группировки при падении. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Отработка способов группировки при падении. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Отработка способов группировки при падении. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | теория | 2 | **Тема2.2.4. Упражнения на координацию.** Значимость развития координации. Упражнения, помогающие развить координацию движений. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Игровые упражнения, развивающие координацию. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Игровые упражнения, развивающие координацию. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Игровые упражнения, развивающие координацию. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Игровые упражнения, развивающие координацию. | Спортивный зал | Итоговый контроль |
| **Раздел 2.3. Техника и тактика** | | | | | | | | |
|  |  |  |  | теория | 2 | **Тема 2.3.1. Основные стойки.**  Ознакомление с основными стойками в борьбе. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Отработка основных стоек. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Отработка основных стоек. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Отработка основных стоек. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | теория | 2 | **Тема 2.3.2. Приемы в стойке.**  Изучение основных приемов, выполняемых в стойке. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Практическое изучение и отработка приемов в стойке. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Практическое изучение и отработка приемов в стойке. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Практическое изучение и отработка приемов в стойке. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | теория | 2 | **Тема 2.3.3. Приемы в партере.**  Изучение основных приемов в партере. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Практическое изучение и отработка приемов в партере. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Практическое изучение и отработка приемов в партере. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Практическое изучение и отработка приемов в партере. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | теория | 2 | **Тема 2.3.4. Броски через бедро.**  Поэтапный разбор броска через бедро. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Практическое освоение броска через бедро. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Практическое освоение броска через бедро. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Практическое освоение броска через бедро. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | теория | 2 | **Тема 2.3.5. Броски «мельница»**  Поэтапный разбор броска «мельница». | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Практическое освоение броска «мельница». | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Практическое освоение броска «мельница». | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Практическое освоение броска «мельница». | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | теория | 2 | **Тема 2.3.6. Тактика движения во время борьбы**  Изучение моделей тактического движения во время борьбы. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Отработка разных моделей движения во время борьбы. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Отработка разных моделей движения во время борьбы. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Отработка разных моделей движения во время борьбы. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | теория | 2 | **Тема 2.3.7. Обманные маневры**  Изучение маневров способных отвлечь внимание противника. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Отработка обманных манёвров. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Отработка обманных манёвров. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Отработка обманных манёвров. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | теория | 2 | **Тема 2.3.8. Обманные маневры**  Изучение моделей выхода из захвата. Повторение техники безопасности во время борьбы. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Отработка приемов помогающих освободиться от захвата. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Отработка приемов помогающих освободиться от захвата. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Отработка приемов помогающих освободиться от захвата. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Отработка приемов помогающих освободиться от захвата. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | **Тема 2.4. Итоговое занятие.**  Проведение итоговых испытаний (показательные схватки, сдача нормативов, тестирования). | Спортивный зал | Итоговый контроль |

**Календарно – учебный график**

**2-й год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Месяц** | **Число** | **Время проведения занятий** | **Форма занятий** | **Кол-во**  **часов** | **Тема занятий** | **Место**  **проведения** | **Форма контроля** |
| **Раздел 1. Теоретические занятия** | | | | | | | | |
|  |  |  |  | теория | 2 | **Тема 1.1. Введение**  Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества. Зарождение спортивной борьбы в России. Виды спортивной борьбы. Профессиональная борьба и ее лучшие представители. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе. | Спортивный зал | Опрос |
|  |  |  |  | теория | 2 | **Тема 1.2. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.**  Определение понятия «физическое развитие». Основные показатели физического развития: рост, вес, окружность грудной клетки, плеча, бедра, голени; кистевая и становая динамометрия; жизненная емкость легких; осанка, состояние костного скелета, мускулатуры, кожи; жироотложения, пропорции тела и др. Влияние занятий борьбой на физическое развитие подростка. | Спортивный зал | Опрос |
|  |  |  |  | теория | 2 | **Тема 1.3. Гигиена, закаливание, питание и режим борца.**  Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Правила выполнения утренней зарядки, физкультурной паузы, физкультминутки. Гигиенические основы закаливания. Основные правила и средства закаливания. Методика применения основных закаливающих процедур. | Спортивный зал | Опрос |
|  |  |  |  | теория | 2 | **Тема 1.4. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.** Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Способы оценки физического состояния на основе измерения пульса. Оценка настроения, сна, аппетита, переносимости физических нагрузок, самочувствия. 12 Значение врачебного контроля при занятиях спортом. | Спортивный зал | Опрос |
|  |  |  |  | теория | 2 | **Тема 1.5. Моральная, психологическая и физическая подготовка борца.**  Понятие о волевых качествах спортсмена. Общая характеристика волевых качеств борца: целеустремленности, смелости и решительности, выдержки и самообладания, инициативности и самостоятельности, настойчивости и упорства. Преодоление трудностей как основной метод воспитания волевых качеств. Понятие о всестороннем и гармоническом развитии борца. Понятие об общей и специальной физической подготовке. | Спортивный зал | Опрос |
|  |  |  |  | теория | 2 | **Тема 1.6.Правила соревнований по спортивной борьбе.**  Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований, характер и способы проведения: личные, лично-командные, командные. Участники соревнований. Возрастные группы. | Спортивный зал | Опрос |
|  |  |  |  | теория | 2 | **Тема 1.7.Просмотр и анализ соревнований**  Освоение символов для регистрации технико-тактических действий борца в условиях схватки. Просмотр соревнований с регистрацией техникотактических действий. | Спортивный зал | Опрос |
|  |  |  |  | теория | 2 | **Тема 1.8.Установки перед соревнованием**  Дата и место соревнований. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников. | Спортивный зал | Итоговый контроль |
| **Раздел 2. Практические занятия** | | | | | | | | |
|  |  |  |  | теория | 2 | **Тема 2.1.1. Легкая атлетика.** Упражнения, входящие в состав легкой атлетики (прыжки, бег). Исходные стойки. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Прыжки в длину, прыжки в высоту, бег на разные дистанции. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Прыжки в длину, прыжки в высоту, бег на разные дистанции. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | теория | 2 | **Тема 2.1.2. Тяжелая атлетика.**  Упражнения, входящие в состав тяжелой атлетики (упражнения с гирями, со штангой, метание гранаты). Техника безопасности. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Метание гирь весом 16 кг, 8 кг. Метание гранаты. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Метание гирь весом 16 кг, 8 кг. Метание гранаты. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | теория | 2 | **Тема2.1.3. Оздоровительная и общеукрепляющая физкультура.**  Основы оздоровительной физкультуры. Ее цели и задачи. Спортивный массаж. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Общеукрепляющие и развивающие упражнения. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Общеукрепляющие и развивающие упражнения. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | теория | 2 | **Тема2.1.4. Акробатика.**  Упражнения, входящие в комплекс акробатических упражнений. Техника их выполнения. Техника безопасности при их выполнении. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Выполнение упражнений: кувырки назад и вперед, полу сальто, сальто (переднее, заднее), полет-кувырок и т.д. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Выполнение упражнений: кувырки назад и вперед, полу сальто, сальто (переднее, заднее), полет-кувырок и т.д. | Спортивный зал | Итоговый контроль |
| **Раздел 2.2. Специальная физическая подготовка** | | | | | | | | |
|  |  |  |  | теория | 2 | **Тема2.2.1. Упражнения на реакцию.** Роль реакции в вольной борьбе. Упражнения позволяющие развить хорошую реакцию. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Игры на завладением обусловленного предмета. Игры с элементами единоборства. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Игры на завладением обусловленного предмета. Игры с элементами единоборства. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Игры с опережением и борьбой за выгодное положение. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Игры с опережением и борьбой за выгодное положение. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | теория | 2 | **Тема2.2.2. Упражнения на силу.**  Роль силы в единоборствах. Упражнения, развивающие силовые качества спортсмена. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Упражнения, отработка приемов с сопротивлением соперника. Качание. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Упражнения, отработка приемов с сопротивлением соперника. Качание. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Упражнения, отработка приемов с сопротивлением соперника. Качание. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Упражнения, отработка приемов с сопротивлением соперника. Качание. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | теория | 2 | **Тема 2.2.3. Упражнения на укрепление мышц голеностопа**  Значение физических упражнений для укрепления голеностопа. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Приседания с партнером, хождение на носочках, хождение на внешней и внутренней стороне стопы. Занятия на тренажерах. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Приседания с партнером, хождение на носочках, хождение на внешней и внутренней стороне стопы. Занятия на тренажерах. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Приседания с партнером, хождение на носочках, хождение на внешней и внутренней стороне стопы. Занятия на тренажерах. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Приседания с партнером, хождение на носочках, хождение на внешней и внутренней стороне стопы. Занятия на тренажерах. | Спортивный зал | Итоговый контроль |
| **Раздел 2.3. Техника и тактика** | | | | | | | | |
|  |  |  |  | теория | 2 | **Тема 2.3.1. Стойка в партере.**  Поэтапный разбор перехода из стойки в партер. Технические модели выполнения. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Отработка приемов перехода из стойки в партер. Тренировочные схватки. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Отработка приемов перехода из стойки в партер. Тренировочные схватки. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Отработка приемов перехода из стойки в партер. Тренировочные схватки. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Отработка приемов перехода из стойки в партер. Тренировочные схватки. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Отработка приемов перехода из стойки в партер. Тренировочные схватки. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | теория | 2 | **Тема 2.3.2. Приемы в стойке**  Разбор наиболее повторяющихся ошибок. Изучение техники приёмов в стойке мастеров спорта. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Отработка приемов в стойке («мельница», бросок через бедро, прогиб, захват, бросок с захватом ноги и др.). | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Отработка приемов в стойке («мельница», бросок через бедро, прогиб, захват, бросок с захватом ноги и др.). | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Отработка приемов в стойке («мельница», бросок через бедро, прогиб, захват, бросок с захватом ноги и др.). | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Отработка приемов в стойке («мельница», бросок через бедро, прогиб, захват, бросок с захватом ноги и др.). | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Отработка приемов в стойке («мельница», бросок через бедро, прогиб, захват, бросок с захватом ноги и др.). | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | теория | 2 | **Тема 2.3.3. Приемы в партере.**  Разбор наиболее повторяющихся ошибок. Изучение техники приёмов в патере мастеров спорта. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Отработка приемов в партере (переворот со скручиванием, переворот переходом, переворот накатом и др.). | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Отработка приемов в партере (переворот со скручиванием, переворот переходом, переворот накатом и др.). | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Отработка приемов в партере (переворот со скручиванием, переворот переходом, переворот накатом и др.). | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Отработка приемов в партере (переворот со скручиванием, переворот переходом, переворот накатом и др.). | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Отработка приемов в партере (переворот со скручиванием, переворот переходом, переворот накатом и др.). | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | теория | 2 | **Тема2.3.4. Совершенствование бросков.**  Разбор наиболее повторяющихся ошибок. Изучение техники приёмов бросков, как в стойке, так и в партере. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Отработка бросков (переворот прогибом, «мельница», бросок через бедро, бросок наклоном с захватом ног и др.). | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Отработка бросков (переворот прогибом, «мельница», бросок через бедро, бросок наклоном с захватом ног и др.). | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Отработка бросков (переворот прогибом, «мельница», бросок через бедро, бросок наклоном с захватом ног и др.). | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Отработка бросков (переворот прогибом, «мельница», бросок через бедро, бросок наклоном с захватом ног и др.). | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Отработка бросков (переворот прогибом, «мельница», бросок через бедро, бросок наклоном с захватом ног и др.). | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | теория | 2 | **Тема 2.3.5. Уход от захвата**.  Технические модели ухода от захвата соперника. Их поэтапный разбор. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Отработка разных способов ухода от захвата. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Отработка разных способов ухода от захвата. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Отработка разных способов ухода от захвата. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Отработка разных способов ухода от захвата. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Отработка разных способов ухода от захвата. | Спортивный зал | Итоговый контроль |
| **Раздел 2.4. Игровая деятельность** | | | | | | | | |
|  |  |  |  | практика | 2 | **Тема 2.4.1. Эстафеты.**  Эстафеты с препятствиями. Эстафеты с элементами челночного бега | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Эстафеты с препятствиями. Эстафеты с элементами челночного бега | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | **Тема 2.4.2. Волейбол.**  Выбор правильной позиции при постановке блока и страховки. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Сосредоточивание внимания на атакующем игроке. Расположение правильной стойки при блоке и страховки. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Расположение правильной стойки при блоке и страховки. Правильный прием подачи. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | **Тема 2.4.3. Игры на координацию движений**  Упражнения с предметами. Командные игры. Эстафетные задания на бревне. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Упражнения с предметами. Командные игры. Эстафетные задания на бревне. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Упражнения с предметами. Командные игры. Эстафетные задания на бревне. | Спортивный зал | Итоговый контроль |
| **Раздел 2.5. Подготовка к соревнованиям** | | | | | | | | |
|  |  |  |  | практика | 2 | **Тема2.5.1. Тренировочные схватки**  Проведение тренировочных схваток в разных весовых категориях. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Проведение тренировочных схваток в разных весовых категориях. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Проведение тренировочных схваток в разных весовых категориях. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Проведение тренировочных схваток в разных весовых категориях. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Проведение тренировочных схваток в разных весовых категориях. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Проведение тренировочных схваток в разных весовых категориях. |  | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Проведение тренировочных схваток в разных весовых категориях. |  | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Проведение тренировочных схваток в разных весовых категориях. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Проведение тренировочных схваток в разных весовых категориях. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Проведение тренировочных схваток в разных весовых категориях. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | теория | 2 | **Тема2.5.2. Искусственное создание нестандартных ситуаций во время схватки.**  Нестандартные ситуации во время схваток и их влияние на исход схватки. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | теория | 2 | Умение сориентироваться и держать себя в руках. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Схватки, с искусственно созданными нестандартными ситуациями. |  |  |
|  |  |  |  | практика | 2 | Схватки, с искусственно созданными нестандартными ситуациями. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Схватки, с искусственно созданными нестандартными ситуациями. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Схватки, с искусственно созданными нестандартными ситуациями. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Схватки, с искусственно созданными нестандартными ситуациями. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Схватки, с искусственно созданными нестандартными ситуациями. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Схватки, с искусственно созданными нестандартными ситуациями. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Схватки, с искусственно созданными нестандартными ситуациями. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Схватки, с искусственно созданными нестандартными ситуациями. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Схватки, с искусственно созданными нестандартными ситуациями. | Спортивный зал | Итоговый контроль |
| **Раздел 2.6. Участие в соревнованиях** | | | | | | | | |
|  |  |  |  | практика | 2 | Участие в личных и командных соревнованиях. Совершенствование основных правил соревнований; формирование качеств и навыков, необходимых для планирования и реализации тактики ведения поединка с разными соперниками, выработка индивидуальных подходов к разминке и настройке перед схваткой. | Спортивный зал | Участие в соревнованиях |
|  |  |  |  | практика | 2 | Участие в личных и командных соревнованиях. Совершенствование основных правил соревнований; формирование качеств и навыков, необходимых для планирования и реализации тактики ведения поединка с разными соперниками, выработка индивидуальных подходов к разминке и настройке перед схваткой. | Спортивный зал | Участие в соревнованиях |
|  |  |  |  | практика | 2 | Участие в личных и командных соревнованиях. Совершенствование основных правил соревнований; формирование качеств и навыков, необходимых для планирования и реализации тактики ведения поединка с разными соперниками, выработка индивидуальных подходов к разминке и настройке перед схваткой. | Спортивный зал | Участие в соревнованиях |
|  |  |  |  | практика | 2 | Участие в личных и командных соревнованиях. Совершенствование основных правил соревнований; формирование качеств и навыков, необходимых для планирования и реализации тактики ведения поединка с разными соперниками, выработка индивидуальных подходов к разминке и настройке перед схваткой. |  | Участие в соревнованиях |
|  |  |  |  | практика | 2 | Участие в личных и командных соревнованиях. Совершенствование основных правил соревнований; формирование качеств и навыков, необходимых для планирования и реализации тактики ведения поединка с разными соперниками, выработка индивидуальных подходов к разминке и настройке перед схваткой. | Спортивный зал | Участие в соревнованиях |
|  |  |  |  | практика | 2 | Участие в личных и командных соревнованиях. Совершенствование основных правил соревнований; формирование качеств и навыков, необходимых для планирования и реализации тактики ведения поединка с разными соперниками, выработка индивидуальных подходов к разминке и настройке перед схваткой. | Спортивный зал | Участие в соревнованиях |
|  |  |  |  | практика | 2 | Участие в личных и командных соревнованиях. Совершенствование основных правил соревнований; формирование качеств и навыков, необходимых для планирования и реализации тактики ведения поединка с разными соперниками, выработка индивидуальных подходов к разминке и настройке перед схваткой. | Спортивный зал | Участие в соревнованиях |
| **Раздел 2.7. Судейская практика** | | | | | | | | |
|  |  |  |  | теория | 2 | Основы судейской практики. Разрешенные и запрещенные действия. Меры пресечения нарушений. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | теория | 2 | Страховка. Оценка технических действий и определение победителя. | Спортивный зал | Опрос |
|  |  |  |  | практика | 2 | Страховка участников соревнований при выполнении сложных элементов, бросков, приёмов. Прохождение судейской практики. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Страховка участников соревнований при выполнении сложных элементов, бросков, приёмов. Прохождение судейской практики. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Страховка участников соревнований при выполнении сложных элементов, бросков, приёмов. Прохождение судейской практики. | Спортивный зал | Итоговый контроль |
| **Раздел 2.8. Итоговое занятие** | | | | | | | | |
|  |  |  |  | практика | 2 | Проведение итоговых испытаний (показательные схватки, сдача нормативов, тестирования) | Спортивный зал | Подведение итогов |