

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
НОВОСЕЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №5
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА В.И. РУСИНОВА

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
МБОУ
Новоселовской СОШ № 5
Протокол от _____ 2024 №

Утверждаю:
Директор
МБОУ Новоселовской СОШ
№5
_____ С.В. Целитан
от _____ 2024 № _____

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА»

«Вольная борьба»

Физкультурно - спортивная направленность

Базовый уровень

Возраст 6-16 лет

Срок реализации 1 год

Составитель: педагог
дополнительного образования
Непомнящий Виктор
Евгеньевич

Новоселово
2024

Раздел 1. Комплекс основных характеристик Программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Вольная борьба» (далее - Программа) разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.01.2014 г. №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ

«Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;

- Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, разработанные региональным модельным центром дополнительного образования детей Красноярского края 2021 года;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- устав МБОУ Новоселовской СОШ № 5.

Направленность Программы: физкультурно – спортивная.

На занятиях учащиеся отрабатывают технику и приемы вольной борьбы, занимаются общефизической подготовкой (ОФП). Программа направлена на развитие физических и координационных способностей детей.

Новизна Программы в том, что занятия проходят на основе разработанного педагогом, реализующим Программу комплекса разминочных упражнений на каждый тренировочный день, который способствует более качественному выполнению технических приемов вольной борьбы.

Актуальность Программы определяется запросом детей и их родителей на занятие спортом.

Ход эволюционного развития человека предопределил нормальное функционирование всех органов и систем человека в условиях активной двигательной деятельности. Благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации к физическим нагрузкам отмечаются у детей и подростков занимающихся вольной борьбой, изучая приемы и технику единоборства, имеющих насыщенный двигательный режим, чему и способствует данная Программа.

Материально технические условия для реализации Программы имеются на базе Новоселовской СОШ 5.

Отличительной особенностью данной Программы. Программа базового уровня, в которой уделяется особое внимание изучению технических и тактических приемов борьбы.

Адресат Программы:

Категория детей: дети младшего, среднего и старшего школьного возраста, имеющие спортивные способности для занятий по вольной борьбе. В Программе могут заниматься, как мальчики, так и девочки.

Возраст детей: 6 - 16 лет.

Наполняемость групп: 1 группа 10 человек. Минимальный – 9 человек. Максимальный -10 человек.

Предполагаемый состав групп: разновозрастной.

Условия приема детей: Система набора детей осуществляется по результатам тестирования, собеседования, отсутствия медицинских противопоказаний для занятий вольной борьбой (подтверждается медицинской справкой, разрешением заниматься данным видом спорта). На вакантные места набор осуществляется по результатам тестирования.

Срок реализации программы и объем учебных часов

Срок реализации: 1 год. Объем часов 280.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: 4 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность занятия 45 мин, перемена 15 минут.

1.2. Цель и задачи Программы

Цель: развитие физических и координационных способностей через отработку техники и совершенствования приемов вольной борьбы.

Задачи:

Метапредметные:

- формировать устойчивый интерес к систематическим занятиям вольной борьбой;

Предметные:

- научить овладеть основами техники выполнения физических упражнений и формирования основ вольной борьбы;

- подготовить учащихся к выполнению требований по общей и специальной физической подготовке;

- научить правилам ведения поединков в спаррингах.

Личностные:

-развивать умение работать индивидуально, в паре, в группе.

1.3. Содержание Программы

Учебный план

Таблица 1

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2		Собеседование, тестирование
2	ОФП (Общефизическая подготовка)	95	1	94	Наблюдение, опрос
3	СФП (Специальная физическая подготовка)	95	1	94	Наблюдение, опрос
4	ТТП (тактико- техническая подготовка)	50	1	49	Наблюдение, опрос

5	Соревновательная подготовка	30	2	28	Наблюдение, опрос
6	Техника безопасности	2	1	1	Наблюдение, беседа
7	Промежуточная аттестация	4	1	3	Зачет, контрольные испытания, показательные выступления
8	Итоговая аттестация	2	1	1	Зачет
9	Итого	280	10	270	

Содержание учебного плана

1.Тема: вводное занятие (2часа)

Теория (2): знакомство с детским коллективом, планом и содержанием работы на год, техникой безопасности. Знакомство с историей зарождения вольной борьбы.

2.Тема(95ч.): ОФП (общефизическая подготовка)

Теория (1 часа): Ознакомление с основными элементами ОФП в вольной борьбе.

Практика (94 часов) Строевые и порядковые 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, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону и др.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня и др.

Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня, вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра набивного мяча и других отягощений.

Переползания: на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; стоя на мосту; рез несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног перелезть через препятствия; в упоре сидя сзади согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола).

Бег 30м. Бег 60м. Подтягивание на перекладине. Вис на согнутых руках.

Сгибание рук в упоре лежа. Сгибание с партнером равного веса. Сгибание туловища лежа на спине. Поднимание ног до хвата руками в висе. Подъем равного веса захватом туловища сзади. Лазание по канату без помощи ног. Прыжок в длину с места. Тройной прыжок с места. Бросок набивного мяча. Подтягивание на перекладине за 20с. Сгибание рук в упоре за 20 с. Сгибание туловища на спине за 20с. Кувырок вперед. 5- кратное выполнение упр.вставание на мост, уход с моста.

С забеганием. Забегание на мосту 5 – влево, 5 – вправо. Перевороты на мосту : 10 раз. 10 бросков манекена подворотом. 10 бросков манекена прогибом.

Форма контроля: наблюдение, опрос.

3.Тема:(95ч.) СФП (специальная физическая подготовка)

Теория: (1часа): ознакомление учащихся с элементами СФП в вольной борьбе.

Практика (94 часов) Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

Упражнения на мосту: вставание на мост лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в поло-

жении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

Имитационные упражнения: имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

Упражнения с манекеном: поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре; броски манекена толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны; переноска манекена на руках, плече, спине, бедре, стопе, голове и т.п.; повороты, наклоны, приседания с манекеном на плечах, руках, бедре, голове; лежа на спине перетаскивание манекена через себя, перекаты в стороны; ходьба и бег с манекеном на руках, плечах, голове, бедре, стопе и т.д.; движения на мосту с манекеном на груди продольно, поперек; имитация изучаемых приемов.

Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за бедра, пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; сидящего спереди, на руках впереди себя; приседания и наклоны с партнером на плечах; приседания стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях стоя лицом друг к спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу поднимание и опускание рук через

стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение взявшись за руки, за одну руку; вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади); внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

Форма контроля: наблюдение, опрос

4.Тема(50ч.) ТТП (тактико – тактическая подготовка)

Теория:(1часа): Ознакомление с элементами ТТП в вольной борьбе.

Практика: (49 часов): Изучение на тренировке элементов ТТП в вольной борьбе: Основные положения в вольной борьбе:

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

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

Положения в начале и конце схватки, формы приветствия.

Дистанция: ближняя, средняя, дальняя. Элементы маневрирования

В стойке: передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево-вперед, направо-назад, направо-кругом на 180°.

В партере: передвижение в стойке на одном колене; выходы в упоре лежа вправо, влево; подтягивания лежа на животе, отжимания волной в упоре лежа; повороты на боку вокруг вертикальной оси; передвижения вперед и назад лежа на спине с помощью ног; движения на мосту; лежа на спине перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.

Маневрирования в различных стойках (левой-правой, высокой-низкой и т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений учащиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.).

Защита от захвата ног - из различных стоек отбрасывание ног.

Форма контроля: наблюдение.

5.Тема:(30ч.) соревновательная подготовка

Теория:(2час): Ознакомление с правилами борьбы

Практика: (28часа): Подготовка к участию в соревновании

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

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

Совершенствование знаний в правилах соревнований.

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

Форма контроля: наблюдение, опрос.

6.Тема:(2ч.) техника безопасности:

Теория: (1 час) Ознакомление с учениками

Практика: (1 час) показательные выступления

Форма контроля: наблюдение

7.Тема:(4ч.) промежуточная аттестация

Теория: (1час) ознакомление с элементами промежуточной аттестации.

Практика: (3часа)

По общей физической подготовке:

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

По специальной физической подготовке:

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

По технико-тактической подготовке:

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

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

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

По психологической подготовке:

Соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля. Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке:

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

Форма контроля: Зачет, опрос, контрольные испытания, показательные выступления

8.Тема:(2ч.) Итоговая Аттестация

Теория: (1 час) ознакомление учащихся с итоговой аттестацией.

Практика: (1 час) сдать аттестационный материал согласно приложению 1, 2 по ОПФ, СФП и ТТП.

Форма контроля: зачет, беседа.

1.4. Планируемые результаты

Предметные:

- знать основы техники выполнения физических упражнений по ОФП, СФП и основ вольной борьбы;
- знать правила ведения поединков в спаррингах;
- выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовки.

Метапредметные:

- формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям вольной борьбой;
- развитие волевых качеств, физических и координационных способностей.

Личностные:

- Развивается умение работать индивидуально, в паре, в группе.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Таблица 2.

№ п/п	год обучения	дата начала занятий	дата окончания занятий	количество учебных недель	количество учебных дней	количество учебных часов	режим занятий	сроки проведения промежуточной аттестации
1	1	02.09.2024	30.05.2025	35	140	280	4 раза в неделю по 2 часа	Промежуточная аттестация 08.12.2024 Итоговая аттестация 06.06.2025

2.2. Условия реализации Программы

Материально-технические условия реализации Программы:

- зал спортивной борьбы;
- борцовский ковер;
- шведская стенка;
- турник;
- брусья навесные;
- козел;
- набивные мячи;
- комплексный силовой тренажер;
- гири;

- мини-штанги;
- спортивная резина;
- ПК, проектор, экран.

Информационное обеспечение:

1. Галковский Н.М., Катулин А.З., Чионов Н.Г. Спортивная борьба: Учебник для ИФК. / Под ред. Н.М. Галковского. М.: ФИС, 1952 год.
2. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся фак. (отд. - ний) физ. воспитания пед. учеб. Заведений. – М.: Просвещение, 1993.- 240 с.
3. Сорокин Н.Н. Спортивная борьба (классическая и вольная): Учебник для ИФК. – М.: ФИС, 1960.- 484 с.
4. Спортивная борьба (классическая, вольная , самбо): Учебник для ИФК/ Под ред. Н.М. Галковского, А. З. Катулина.- М.: ФИС, 1968.- 484 с.
5. Спортивная борьба: Учебник для ИФК./ Под ред. А.П.Купцова.-М.: ФИС, 1978.- 424 с.
6. Спортивна борьба : Учеб. Пособие для техн. и инст.физ. культ. (пед. фак.) / Под ред. Г.С.Туманяна.- М.:ФИС, 1985. 144 с.
7. Борьба вольная: Примерная программа для системы дополнительного образования детей. Под редакцией Подливаев Б.А., Миндиашвили Д.Г., Грузных Г.М., Купцова А.

Кадровое обеспечение программы:

Программа реализуется педагогом дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности Непомнящим Виктором Евгеньевичем, имеющий опыт работы 5лет. Образование:

- КГПУ им. В.П Астафьева факультет физической культуры спорта и здоровья. Специальность: «Педагог по физической культуре»;
- курсы повышения квалификации: «Урок физической культуры в контексте ФГОС», 72 академических часа, 2021-2022г.

2.3. Формы аттестации и оценочные мероприятия

Формы отслеживания и фиксации журнал посещаемости, материал зачет, грамоты, протоколы промежуточной и итоговой работы, протоколы результатов тестирования ОФП и СФП.

Форма предъявления и демонстрации образовательных результатов: контрольные нормативы, спарринги, показательные выступления.

Оценочные материалы:

входной контроль проводится в начале года для оценки уровня образовательных возможностей детей в форме собеседование и тестирования;

текущий контроль осуществляется в течение года: наблюдение и опрос.

промежуточный контроль осуществляется по окончании полугодия в форме тестирования и показательного выступления.

итоговый контроль проводится в конце года в форме: спарринга.

Уровни освоения содержания Программы:

Высокий уровень: ребенок выполнил все нормативы полностью.

Средний уровень: ребенок выполнил все нормативы частично.

Низкий уровень: ребенок не может выполнить нормативы.

2.4. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса: очная

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, игровой.

Методы воспитания: убеждение, мотивация, упражнения.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, парная, групповая.

Формы организации учебного занятия: ознакомительное занятие, занятие – практикум, комбинированное занятие, беседа, игра, соревнование.

Педагогические технологии: технология игровой деятельности, здоровьесберегающая технология, информационная технология.

Алгоритм учебного занятия: вводная часть, основная часть, заключительная часть.

Дидактические материалы: комплексы упражнений по ОФП, СФП и ТТП. Видеозаписи методик проведения учебных занятий.

2.5. Список литературы

Список литературы, рекомендованный педагогам

1. Алиханов И. И. Техника вольной борьбы.- М.: ФИС, 1977. – 216 с.
2. Алиханов И., И. Техника и тактика вольной борьбы. М.: ФИС, 1986.- 304с.
3. Галковский И. М. , Керимов Ф.А. Вольная борьба.- Ташкент: Медицина, 1987.- 223 с.
4. Игуменов А.В., Подливаев Б.А. Основы методики обучения в спортивной борьбе -М., 1986.-36 с.
5. Иваницкий А.В. Решающий поединок -М.: ФИС, 1981.-175 с.
6. Крепчук .Н., Рудницкий В.И. Специализированные подвижные игры-единоборства. Минск: Изд- во « Четыре четверти», 1998.- 120 с.
7. Ленц А.Н. Тактика в спортивной борьбе.- М., ФИС, 1967.- 152 с.
8. Матушак П.Ф. Сто уроков вольной борьбы. – Алма- ата, 1990.- 304 с.
9. Медведь А.В., Кочурко Е.И. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы.- Минск: Полымя, 1985.- 144с.
10. Миндияшвили Д.Г., Завьялов А.И. Учебник тренера по борьбе.- Красноярск: Изд- во КПКУ, 1995.- 213 с.
11. Миндияшвили Д.Г., Завьялов А.И Система подготовки борцов международного класса. – Красноярск, 1996.- 102 с.
12. . Миндияшвили Д.Г., Завьялов А.И. Энциклопедия приёмов вольной борьбы.- Красноярск: ИПК « Платина», 1998.- 236 с.
13. Миндияшвили Д.Г., Подливаев Б.А. Планирование подготовки квалифицированных борцов: Метод. Рекомендации.- М., 2000.- 32с.

14. Международные правила соревнований по греко- римской и вольной борьбе.- М.: ФСБР, 1997.- 55 с.
15. Невретдинов Ш.Т., Подливаев Б.А., Шахмурадов Ю.А. Основные направления технико-тактической и физической подготовки спортивного резерва по вольной борьбе. – М.: ФОН, 1997.- 59 с.
16. Пархоменко А.А., Подливаев Б.А., Шиян В.В. Средства и методы воспитания специальной выносливости борцов: Метод, письмо – М.:ВДФСО профсоюзов, 1987.- 7 .
17. Пилюян Р.А. Мотивация спортивной деятельности.- М.: ФИС, 1984.- 104с.
18. Пилюян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов – единоборцев: Учеб. Пособие.- Малаховка, 1999.- 99 с.
19. Подливаев Б.А., Сусоколов Н.И. Пути совершенствования учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе: Метод. Пособие.- М.: ФОН, 1997. – 39 с.
20. Поливский С.А., Подливаев Б.А., Григорьева О.В. Регулирование массы тела в единоборствах и биологически активные добавки (БАД): Метод. Пособие. – М.: Принт-Центр, 2002.-56 с.

Список литературы, рекомендованный родителям

1. Преображенский С.А. Борьба – занятие мужское.- М: ФИС, 1978.- 176 с.
2. Преображенский С.А. Вольная борьба.- М.: ФИС, 1979.- 127с.
3. Савенков Г.И. Психолого-педагогическое воздействие на человека в системе спортивной тренировки (Психологическая подготовка спортсмена): Учеб. Пособие для преп. ИФК.- М., 2001. – 114 .

Список литературы, рекомендованный учащимся

1. Спортивная борьба: Учебное пособие для тренеров/ Под общ. Ред. А.Н. Ленца.- ФИС, 1984. – 495 с.
2. Станков А.К., Климин В.П., Письменский И.А. Индивидуализация подготовки борцов.- М.: ФИС, 1984.- 241 с.
3. Тотоанти И.Х. Все о вольной борьбе (1904 – 1966). Владикавказ: Проект-Пресс, 1997. – 256 с.
3. Туманян Г.С. Спортивная борьба: Отбор и планирование. М.: ФИС, 1984.- 144 с.
4. Туманян Г.С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие.- В 4 –х кн.- М.: Советский спорт, 1997.
5. Юшков О.П., Мишуков А.В., Джаммадзе Р.

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение Новоселовская средняя общеобразовательная школа №5
Имени Героя Советского Союза В.И. Русинова

Рабочая программа на 2024-2025 учебный год
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе «Вольная борьба»
Направленность: физкультурно - спортивная
Уровень: базовый

Форма реализации программы – очная

Педагог дополнительного образования:
Непомнящий Виктор Евгеньевич

Новоселово
2024

Согласовано
Заместитель директора по ВР
_____ Е. Н. Матулис
от _____ 2024_____

Утверждаю:
Директор
МБОУ Новоселовской
СОШ №5
_____ С.В. Целитан
от _____ 2024 г. №_____

Календарно-тематическое планирование
Год обучения
Номер группы – 1
Возраст учащихся – 6-16 лет

Дата проведения	Время проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения	Планируемые результаты	Форма контроля/ аттестации
	15- 17	2	Вводное занятие. Офп: строевые упражнения	Ознакомительное занятие Практикум	Зал борьбы	Ознакомление с основами борьбы.	Наблюдение
	15-17	2	Бег 30м. Бег 60м. Подтягивание на перекладине. Вис на согнутых руках	Практикум	Зал борьбы	Ознакомление с основами борьбы	Наблюдение
	15-17	2	Сваливание сбиванием с захватом ног	Комбинированное занятие	Зал борьбы	Изучение приема	Наблюдение , опрос
	15-17	2	Повторение сваливание сбив.	Практикум	Зал борьбы	Знание приема	Наблюдение , опрос
	15-17	2	Борьба в партере:	Комбинирован	Зал	Изучение	Наблюдение , опрос

			переворот захватом дальней руки и бедра снизу спереди	ное занятие	борьбы		
	15-17	2	Борьба в партере: переворот захватом дальней руки и бедра снизу спереди	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение, опрос
	15-17	2	Борьба в партере: переворот захватом дальней руки и бедра снизу спереди	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение, опрос
	15-17	2	Переворот скрещенным захватом голеней	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение, опрос
	15-17	2	Переворот скрещенным захватом голеней	Комбинированное занятие	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение, опрос
	15-17	2	Сваливание сбиванием с захватом ног	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение.
	15-17	2	Сваливание сбиванием с захватом ног	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение.
	15-17	2	Переворот скрещенным захватом голеней	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение.
	15-17	2	Сваливание сбиванием с захватом ног	Комбинированное занятие	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Сваливание	Практикум	Зал	Изучение	Наблюдение

			сбиванием с захватом ног		борьбы		
	15-17	2	Контратакующие действия от сваливания с зах. ног	Комбинированное занятие	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Контратакующие действия от сваливания с зах. ног	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Отрос ног	Комбинированное занятие	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Отрос ног	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Отброс ног с поворотом на 180, 360 градусов	Комбинированное занятие	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Контратакующие действия от сваливания с захватом ног	Комбинированное занятие	Зал борьбы	Повторение	Наблюдение
	15-17	2	Переворот забеганием с захватом шеи из-под дальнего плеча	Комбинированное занятие	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Переворот забеганием с захватом шеи из-под дальнего плеча	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Контратакующие	Практикум	Зал	Изучение	Наблюдение

			действия от сваливания с захватом ног		борьбы		
	15-17	2	Соревновательная подготовка	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Переворот забеганием с захватом шеи из-под дальнего плеча	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Защитные действия от переворот забеганием с захватом шеи из-под дальнего плеча	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Защитные действия от переворот забеганием с захватом шеи из-под дадьнего плеча	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Контратакующие действия при перевороте забеганием с захватом шеи из-под дадьнего плеча	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Контратакующие действия при перевороте забеганием с захватом шеи из-	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение

			под дадьнего плеча				
	15-17	2	Промежуточная аттестация	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение, опрос
	15-17	2	Защитные действия от захвата ног	Комбинированное занятие	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Защитные действия от захвата ног	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Защитные действия от захвата ног	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Защитные действия от захвата ног	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Бросок наклоном с задней подножкой	Комбинированное занятие	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Бросок наклоном с задней подножкой	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Переворот перекатом с захватом шеи с бедром	Комбинированное занятие	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Переворот перекатом с захватом шеи с бедром	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Переворот перекатом с захватом шеи с бедром	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Защитные действия от переворота	Комбинированное занятие	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение

			перекатом с захватом шеи с бедром				
	15-17	2	Защитные действия от переворота перекатом с захватом шеи с бедром	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Защитные действия от переворота перекатом с захватом шеи с бедром	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Контратакующие действия при атаке переворотом перекатом с захватом шеи с бедром	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Контратакующие действия при атаке переворотом перекатом с захватом шеи с бедром	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Контратакующие действия при атаке переворотом перекатом с захватом шеи с	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение

			бедром				
	15-17	2	Бросок поворотом (мельница) с захватом руки и одноименной ноги изнутри	Комбинированное занятие	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Бросок поворотом (мельница) с захватом руки и одноименной ноги изнутри	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Бросок поворотом (мельница) с захватом руки и одноименной ноги изнутри	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Бросок поворотом (мельница) с захватом руки и одноименной ноги изнутри	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Защитные действия при атаке «мельницей»	Комбинированное занятие	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Защитные действия при атаке «мельницей»	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Защитные действия при атаке «мельницей»	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение

	15-17	2	Защитные действия при атаке «мельницей»	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Контратакующие действия при атаке «мельницей»	Комбинированное занятие	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Контратакующие действия при атаке «мельницей»	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Контратакующие действия при атаке «мельницей»	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Контратакующие действия при атаке «мельницей»	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Переворот скручиванием с захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри	Комбинированное занятие	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Переворот скручиванием с захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Переворот скручиванием с захватом руки (шеи)	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение

			и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри				
	15-17	2	Переворот скручиванием с захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Контратакующие действия при атаке переворотом скручиванием с захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри	Комбинирован ное занятие	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Контратакующие действия при атаке переворотом скручиванием с захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Контратакующие действия при атаке переворотом скручиванием с захватом руки (шеи)	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение

			и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри				
	15-17	2	Контратакующие действия при атаке переворотом скручиванием с захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Защитные действия при атаке переворотом скручиванием с захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри	Комбинирован ное занятие	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Защитные действия при атаке переворотом скручиванием с захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри	Комбинирован ное занятие	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Защитные действия при атаке переворотом	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение

			скручиванием с захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри				
	15-17	2	Перевод рывком с захватом шеи разноименного бедра.	Комбинированное занятие	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Перевод рывком с захватом шеи разноименного бедра	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Перевод рывком с захватом шеи разноименного бедра	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Перевод рывком с захватом шеи разноименного бедра	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Перевод рывком с захватом шеи разноименного бедра	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Защитные действия при атаке перевода рывком с захватом шеи разноименного бедра	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение

	15-17	2	Защитные действия при атаке перевода рывком с захватом шеи разноименного бедра	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Защитные действия при атаке перевода рывком с захватом шеи разноименного бедра	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Контрольные нормативы по ОФП	Практикум	Зал борьбы	Контрольные нормативы	зачет
	15-17	2	Контратакующие действия при атаке переворотом перекатом с захватом шеи с бедром	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Контратакующие действия при атаке переворотом перекатом с захватом шеи с бедром	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Контратакующие действия при атаке переворотом перекатом с захватом шеи с бедром	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение

	15-17	2	Защитные действия от переворот забеганием с захватом шеи из-под дальнего плеча	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Защитные действия от переворот забеганием с захватом шеи из-под дальнего плеча	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Защитные действия от переворот забеганием с захватом шеи из-под дальнего плеча	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Борьба в партере: переворот захватом дальней руки и бедра снизу спереди	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Борьба в партере: переворот захватом дальней руки и бедра снизу спереди	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Борьба в партере: переворот захватом дальней руки и бедра снизу спереди	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Бросок поворотом (мельница) с захватом руки и	Комбинированное	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение

			одноименной ноги изнутри				
	15-17	2	Бросок поворотом (мельница) с захватом руки и одноименной ноги изнутри	Комбинирован ное	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Бросок поворотом (мельница) с захватом руки и одноименной ноги изнутри	Комбинирован ное	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Бросок поворотом (мельница) с захватом руки и одноименной ноги изнутри	Комбинирован ное	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Контратакующие действия от сваливания с захватом ног	Комбинирован ное	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Контратакующие действия от сваливания с захватом ног	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Контратакующие действия от сваливания с захватом ног	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
		2	Перевод рывком с	Практикум	Зал	Изучение	Наблюдение

			захватом шеи разноименного бедр		борьбы		
	15-17	2	Перевод рывком с захватом шеи разноименного бедр	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Перевод рывком с захватом шеи разноименного бедр	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Перевод рывком с захватом шеи разноименного бедр	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Переворот забеганием с захватом шеи из- под дальнего плеча	Комбинирован ное	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17 15-17	2 2	Переворот забеганием с захватом шеи из- под дальнего плеча	Практикум Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Итоговая аттестация	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение, опрос, зачет
	15-17	2	Переворот забеганием с захватом шеи из- под дальнего плеча	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение

	15-17	2	Бросок поворотом (мельница) с захватом руки и одноименной ноги изнутри	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Бросок поворотом (мельница) с захватом руки и одноименной ноги изнутри	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Бросок поворотом (мельница) с захватом руки и одноименной ноги изнутри	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение

	15- 17	2	Вводное занятие. Офп: строевые упражнения	Ознакомительное занятие Практикум	Зал борьбы	Ознакомление с основами борьбы.	Наблюдение
	15-17	2	Бег 30м. Бег 60м. Подтягивание на перекладине. Вис на согнутых руках	Практикум	Зал борьбы	Ознакомление с основами борьбы	Наблюдение
	15-17	2	Сваливание сбиванием с захватом ног	Комбинированное занятие	Зал борьбы	Изучение приема	Наблюдение , опрос
	15-17	2	Повторение сваливание сбив.	Практикум	Зал борьбы	Знание приема	Наблюдение , опрос
	15-17	2	Борьба в партере: переворот захватом	Комбинированное занятие	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение , опрос

			дальней руки и бедра снизу спереди				
	15-17	2	Борьба в партере: переворот захватом дальней руки и бедра снизу спереди	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение, опрос
	15-17	2	Борьба в партере: переворот захватом дальней руки и бедра снизу спереди	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение, опрос
	15-17	2	Переворот скрещенным захватом голеней	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение, опрос
	15-17	2	Переворот скрещенным захватом голеней	Комбинированное занятие	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение, опрос
	15-17	2	Сваливание сбиванием с захватом ног	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение.

	15-17	2	Защитные действия при атаке перевода рывком с захватом шеи разноименного бедра	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Защитные действия при атаке перевода рывком с захватом шеи разноименного бедра	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение

	15-17	2	Контрольные нормативы по ОФП	Практикум	Зал борьбы	Контрольные нормативы	зачет
	15-17	2	Контратакующие действия при атаке переворотом перекатом с захватом шеи с бедром	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Контратакующие действия при атаке переворотом перекатом с захватом шеи с бедром	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Контратакующие действия при атаке переворотом перекатом с захватом шеи с бедром	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Защитные действия от переворот забеганием с захватом шеи из- под дальнего плеча	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Защитные действия от переворот забеганием с захватом шеи из- под дальнего плеча	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение

	15-17	2	Защитные действия от переворот забеганием с захватом шеи из-под дальнего плеча	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Борьба в партере: переворот захватом дальней руки и бедра снизу спереди	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Борьба в партере: переворот захватом дальней руки и бедра снизу спереди	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Борьба в партере: переворот захватом дальней руки и бедра снизу спереди	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение

	15-17	2	Промежуточная аттестация	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение, опрос
	15-17	2	Защитные действия от захвата ног	Комбинированное занятие	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Защитные действия от захвата ног	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Защитные действия от захвата ног	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Защитные действия от захвата ног	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Бросок наклоном с задней подножкой	Комбинированное занятие	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение

	15-17	2	Бросок наклоном с задней подножкой	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Переворот перекатом с захватом шеи с бедром	Комбинированное занятие	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Переворот перекатом с захватом шеи с бедром	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Переворот перекатом с захватом шеи с бедром	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение

	15-17	2	Контратакующие действия от сваливания с зах. ног	Комбинированное занятие	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Контратакующие действия от сваливания с зах. ног	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Отрос ног	Комбинированное занятие	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Отрос ног	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Отброс ног с поворотом на 180, 360 градусов	Комбинированное занятие	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение

	15-17	2	Контратакующие действия от сваливания с захватом ног	Комбинированное занятие	Зал борьбы	Повторение	Наблюдение
	15-17	2	Переворот забеганием с захватом шеи из-под дальнего плеча	Комбинированное занятие	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Переворот забеганием с захватом шеи из-под дальнего плеча	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Контратакующие действия от сваливания с захватом ног	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Соревновательная подготовка	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение

	15-17	2	Контратакующие действия от сваливания с зах. ног	Комбинированное занятие	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Контратакующие действия от сваливания с зах. ног	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Отрос ног	Комбинированное занятие	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Отрос ног	Практикум	Зал	Изучение	Наблюдение

					борьбы		
	15-17	2	Отброс ног с поворотом на 180, 360 градусов	Комбинированное занятие	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Контратакующие действия от сваливания с захватом ног	Комбинированное занятие	Зал борьбы	Повторение	Наблюдение
	15-17	2	Переворот забеганием с захватом шеи из-под дальнего плеча	Комбинированное занятие	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Переворот забеганием с захватом шеи из-под дальнего плеча	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Контратакующие действия от сваливания с захватом ног	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Соревновательная подготовка	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение

	15-17	2	Защитные действия от переворот забеганием с захватом шеи из-под дальнего плеча	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Защитные действия от переворот	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение

			забеганием с захватом шеи из-под дальнего плеча				
	15-17	2	Защитные действия от переворот забеганием с захватом шеи из-под дальнего плеча	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Борьба в партере: переворот захватом дальней руки и бедра снизу спереди	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Борьба в партере: переворот захватом дальней руки и бедра снизу спереди	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Борьба в партере: переворот захватом дальней руки и бедра снизу спереди	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Бросок поворотом (мельница) с захватом руки и одноименной ноги изнутри	Комбинированное	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Бросок поворотом (мельница) с захватом руки и одноименной ноги изнутри	Комбинированное	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение

	15-17	2	Бросок поворотом (мельница) с захватом руки и одноименной ноги изнутри	Комбинированное	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Бросок поворотом (мельница) с захватом руки и одноименной ноги изнутри	Комбинированное	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение

	15-17	2	Защитные действия от захвата ног	Комбинированное занятие	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Защитные действия от захвата ног	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Защитные действия от захвата ног	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Защитные действия от захвата ног	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Бросок наклоном с задней подножкой	Комбинированное занятие	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Бросок наклоном с задней подножкой	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Переворот перекатом с захватом шеи с бедром	Комбинированное занятие	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение

	15-17	2	Переворот перекатом с захватом шеи с бедром	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Переворот перекатом с захватом шеи с бедром	Практикум	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение
	15-17	2	Защитные действия от переворота перекатом с захватом шеи с бедром	Комбинированное занятие	Зал борьбы	Изучение	Наблюдение

Нормативы по СТП

Техника выполнения специальных упражнений

Забегания на мосту:

- оценка «5» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, забегания без задержек, голова и руки при этом не смещаются;
- оценка «4» - менее крутой мост, незначительные смещения рук и головы, с задержкой при забегании;
- оценка «3» - низкий мост с упором на теменную часть головы, значительные смещения рук и головы при забегании, остановки при переходе из положения моста в упор и наоборот.

Перевороты с моста:

- оценка «5» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, перевороты четкие, ритмичные, толчок одновременно обеими ногами;
- оценка «4» - менее крутой мост, перевороты с помощью маха рук;
- оценка «3» - низкий мост, перевороты с раскачивания и поочередным отталкиванием ног.

Вставание со стойки на мост и обратно в стойку:

- оценка «5» - упражнение выполняется слитно за счет прогиба и работы мышц ног и брюшного пресса;
- оценка «4» - выполняется слитно, без прогиба (опускается таз и сгибаются ноги в коленных суставах);
- оценка «3» - выполняется без прогиба, с остановкой при помощи рук.

Кувырок вперед, подъем разгибом:

- оценка «5» - выполняется четко, слитно, с фиксацией в финальной фазе;
- оценка «4» - допущены незначительные ошибки в технике исполнения (потеря равновесия);
- оценка «3» - нарушена слитность, потеря равновесия, помощь руками при выполнении переворота разгибанием.

Сальто вперед с разбега (страховка обязательна):

- оценка «5» - ритмичный сильный разбег, хороший подскок и группировка, фиксация при приземлении;
- оценка «4» - недостаточно сильный разбег, нечеткая группировка, потеря равновесия при приземлении;

- оценка «3» - слабый разбег, ошибки при группировке, потеря равновесия (падение) при приземлении.
Техника выполнения технико-тактических действий. Выполнение приемов, защит, контрприемов и комбинаций в стойке и партере из всех классификационных групп.
Выполнение защит и контрприемов от приема, выполняемого партнером.
Выполнение комбинаций из демонстрируемых технических действий.
Выполнение комбинаций, построенных по принципу:
 - а) прием-защита - прием;
 - б) прием-контрприем - контрприем;
 - в) прием в стойке - прием в партере:
- оценка «5»- технические действия (прием, защита контрприем и комбинации) выполняются четко, слитно, с максимальной амплитудой и фиксацией в финальной фазе,
- оценка «4» - технические действия выполняются с незначительными задержками, с недостаточной плотностью захвата при выполнении приема и удержания в финальной фазе;
- оценка «3» - технические действия выполняются со значительными задержками, срываются захваты при выполнении приема и при удержании соперника в финальной фазе.

Комплекс разминочных упражнений

Понедельник:

Построение

Настой

Определение задач урока

Спорт. ходьба

Равномерный бег

Чел.бег

Бег с вращением ч/з правое- левое плечо

Приставной шаг

Скрест. шаг

Прыжки на 1,2 ногах

Спортивная ходьба с переходом на шаг

Прыжки, кувырки, перевороты

Упражнения для укрепления ног:

-бег на коленях

-бег на четвереньках

-прыжки со ступни на колено

-бег спиной вперед

- по -пластунски

-гусеница

-волна

ОРУ

-вращение шеи

-вращение рук в плечевом, локтевом, кистевом суставах

-наклоны в правую, левую стороны

-наклоны вперед, назад.

-Упр. «Дроосек»

-Упр « Вертолет»

-прыжок с разворотом на 180, 360 градусов

-вращение туловища и таза

-махи ног

-танец « В присядку»

- и.п. тоже – достать прогнувшись лбом ковра
- и.п. сидя по «турецки», руки сомкнуты сесть, встать
- упр. «плуг»
- упр. «Лук»
- упр. «Кобра»
- отжим от пола
- упражнение на укрепление моста:
- пирамида
- задний мост
- перевороты
- за бегания
- встать о стойки на мост

Вторник:

- Построение

Настой

Опреление задач урока

Спорт. Ходьба с переходом на бег

Бег с вращением

Прыжки на правой – левой ноге

Спокойная ходьба

Гусиный шаг

Преодоление препятствий

Разминка с спорт. игре: регби на коленях

Продолжение разминки в партере:

И.п. выс. Партер: сидя на партнере – пресс

И.п. тоже спиной к голове – тоже

Перевороты ч/з партнёра стоящего на четвереньках

Переворот разгибанием

Поднять поднять партнера обратным захватом туловища

И.п. сидя на ягодицах ноги как можно шире –перетягивание

И.п. сидя спиной друг другу руки в ключ- наклоны

И.п. тоже : сидя на плечах парнера

Укрепление моста

«пирамида»

Задний мост

Перевороты, забегания на прямых руках

Акробатика : прыжки ,кувырки, перевороты.

Среда

Построение

Настой

Опреление задач урока

Ходьба

Быстрый шаг
Бег ч/з препятствия
Прыжки на 1 ноге
Приставной шаг
Скрестный шаг
Спорт.ходьба
«гусиный шаг»
Ходьба на руках ноги у партнера
Бег с партнером на спине
Разминка в парах:
Наклоны шеи
Руки в ключ спиной друг другу наклоны
Ладонь в ладонь – переталкивание
И.п. тоже – приседание
И.п. стоя лицом д/д разводя руки сходимся.
И.п. стоя спиной д/д – наклоны
И.п. стоя спиной д/д взявшись за руки – перевороты
«чехорда» в парах
Взять за ногу партнера – упр. Устойчивость
упр. «плуг»
- упр. «Лук»
- упр. «Кобра»
- отжим от пола
- упражнение на укрепление моста:
- пирамида
- задний мост
-перевороты
- за бегания
- встать о стойки на мост

Четверг.
Занятие на ОФП. Игры футбол Регби.
Акробатика
Упражнение на гибкость
Упражнения на мосту
Баня.

Пятница
Настрой
Построение
Определение задач урока
Спорт.ходьба
Бег
Прыжки на правой/левой ноге
По свстку: кувырок- отброс ног

Приставной шаг
Скрестный шаг
Спортивная ходьба
Прыжки, кувырки, перевороты
О.Р.У,
Вращение рук, шеи
Наклоны туловища
Вращение туловища и таза
Махи ног
Падение вперед- назад на руки
Упражнение в боевой стойке:
Отброс ног
Седы на правую – левую ногу
Шпагат
Высиди
Упражнения из йоги:
Плуг
Лук
Кобра
Поза лотоса
Положить ногу за голову
Упражнения на мосту
Игровые спортивные поединки:
Сумо
Бой на палках
Вожжи
Взятие городка

