Областная государственная бюджетная нетиповая образовательная организация
«Центр выявления и поддержки одарённых детей в Ульяновской области
«Алые паруса»

СОГЛАСОВАНО

Экспертным советом
ОГБН ОО «Центр выявления и поддержки одарённых детей в Ульяновской области «Алые паруса»
Протокол № 4 от «27» 08 2021г

ПРИНЯТО
на заседании Педагогического совета
ОГБН ОО «Центр выявления
и поддержки одарённых детей
в Ульяновской области «Алые паруса»
Протокол № 1 от «30» 08 2021г

УТВЕРЖДАЮ

Директор ОГБН ОО «Центр выявления и поддержки одарённых детей в Ульяновской области «Алые паруса»
_____ М.Н.Алексеева

Приказ № 120 от «06» 09 2021г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ВОЛЬНАЯ БОРЬБА. ПУТЬ К ОЛИМПУ»

направленность: физкультурно-спортивная
уровень программы: продвинутый

Срок реализации: **9 мес.**
Возраст обучающихся: **12-17 лет**

Автор-разработчик:
педагог дополнительного образования,
тренер-преподаватель высшей категории
Левахин Игорь Викторович

Ульяновск, 2021 г.

Структура дополнительной общеразвивающей программы

1. Комплекс основных характеристик программы 3
1.1 Пояснительная записка 3
1.2 Цели и задачи программы. 6
1.3 Содержание программы 7
1.3.1 Учебный план 7
1.3.2 Содержание учебного плана. 10
1.4 Планируемые результаты 13
2. Комплекс организационно-педагогических условий 15
2.1 Календарный учебный график 15
2.2 Условия реализации программы 20
2.3 Формы аттестации. 20
2.4 Оценочные материалы. 22
2.5 Методические материалы 24
3. Список литературы 24

1. Комплекс основных характеристик дополнительной программы:

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовое обеспечение программы.

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

•Приказ Минпросвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (в ред. Приказов Минпросвещения РФ от 05.09.2019 г. N 470, от 30.09.2020 г. N 533).

•Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

•Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 г. N 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»).

•Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года.

•СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

•Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 г. № АК –2563/05«О методических рекомендациях».

•Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242).

•Устав ОГБН ОО «Центр выявления и поддержки одарённых детей в Ульяновской области «Алые паруса».

•Локальные акты ОГБН ОО «Центр выявления и поддержки одарённых детей в Ульяновской области» «Алые паруса».

Уровень программы: продвинутый

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Программа «Вольная борьба. Путь к Олимпу» направлена на получение обучающимися знаний, умений и навыков по вольной борьбе, обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности в двигательной активности. Универсальность борьбы как средства физического воспитания состоит в том, что единоборство – это не столько противопоставление силы, но, прежде всего умение мгновенно оценить ситуацию и находить правильное решение (защиту, прием или контрприем). Поэтому борец должен быть внимателен, быстр, иметь

мгновенную реакцию, ему необходимы хладнокровие, выдержка, и решительность. Быстрая смена ситуаций, в которых оказывается борец в ходе поединка, предъявляет чрезвычайно высокие требования к интеллекту борца.

Занятия борьбой в полной мере обеспечивают укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие здорового образа жизни, обеспечение необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, создание условий для раскрытия физических и психологических способностей детей, привитие навыков личной и общественной гигиены.

Борьба как вид спорта представляет собой единоборство двух соперников по определенным правилам. Цель единоборства в большинстве случаев – изменить положение соперника по отношению к площади опоры (борцовскому ковру), а основным доказательством преимущества одного из борцов является вынуждение соперника коснуться спиной ковра. Поединок проводится в стойке и в партере, разрешаются действия ногами и захваты всех частей туловища. Запрещается проводить болевые действия, удары руками и ногами. К борцам предъявляются повышенные требования развития общей выносливости, скоростно-силовых качеств, в частности способности к проявлению взрывных усилий, и координационных способностей, позволяющих находить правильные решения в различных эпизодах поединка.

Актуальность программы: дополнительная общеразвивающая программа по вольной борьбе, в отличие от ранее изданных программ по вольной борьбе охватывает спортивно-оздоровительный этап обучения.

Новизна программы: в ходе реализации программы большое внимание уделяется игровому методу, упражнениям на координацию движений, реакций; особое внимание уделяется темам связанным с пропагандой здорового образа жизни.

Реализуются инновационные технологии в физической культуре, которые направлены на развитие у обучающихся жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развитие таких физических качеств как сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота.

Отличительные особенности программы заключаются в том что, занятия по вольной борьбе актуальны в этом возрасте, и дополнены различными видами спорта.

В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути единоборства с позиций, возникающих и создающих в ходе поединка ситуаций. В этом

случае учебный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомлениям с техническим арсеналом видов борьбы, привития любви к спорту настойчивого интереса к дальнейшим занятиям спортивной борьбой.

Обучение технике борьбы на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам. Двигательные навыки у юных борцов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях. К средствам обучения по данной программе относятся такие формы и методы, как:

- общеразвивающие упражнения;
- подвижные игры и игровые упражнения;
- акробатические элементы (кувырки, повороты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание лёгких снарядов (набивные мячи, теннисные мячи);
- спортивно-силовые упражнения;
-групповые тренировочные занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя по общепринятой схеме согласно расписанию;
- самостоятельная работа учащихся (домашнее задание);
- участие в соревнованиях;
- промежуточная аттестация.

Адресат программы - возраст детей, участвующих в реализации данной программы, от 12 до 17 лет. Прием в группу вольной борьбы осуществляется с предварительной проверкой физических способностей (сила, быстрота, гибкость, скорость, выносливость).

Объём и срок освоения программы: программа рассчитана на 216 часа.
Срок реализации программы: 9 мес.

Формы обучения очная, групповая. По программе предусматривается проведение разнообразных форм занятий: теоретические, практические, комбинированные (совмещение теории и практики), беседы, опросы, игры.

Занятия проводятся в очной форме с возможностью дистанционного подключения с сервисов ZOOM, Skype и др.

Основные формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя по общепринятой схеме согласно расписанию;

- самостоятельная работа учащихся (домашнее задание);
- участие в соревнованиях;
- промежуточная аттестация.

Периодичность и продолжительность занятий:
Количество часов в год – 216 . Количество часов в неделю – 6.

1.2. Цель и задачи программы

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

Для достижения этой цели решаются следующие з***адачи:***

Образовательные:

- закрепить теоретические основы техники и тактики вольной борьбы;
- создать условия для овладения основами техниками и тактиками вольной борьбы;
- развивать навыки ведения схватки;
- закрепить выполнение требований по общей и специальной физической подготовке.

Развивающие:

- совершенствовать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия;
- совершенствовать эмоционально-волевую сферу, способствующую формированию активной гражданской позиции;
- совершенствовать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию, ловкость и гибкость;
- совершенствовать задатки и способности детей, содействовать в определении детьми вида спорта для последующих занятий;
- способствовать достижению высокой культуры движения.

Воспитывающие:

- воспитывать трудолюбие детей и устойчивый интерес к систематическим занятиям вольной борьбой;
- создать условия для формирования и развития команды;
- формировать волевые и морально-этические качества личности детей;
- формировать положительный соревновательный опыт;
- воспитывать культуру общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

1.3. Содержание программы
1.3.1 Учебный план

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1-2	**Введение в программу**	**4**	**4**	**0**	
1	Инструктаж по ТБ. История возникновения вольной борьбы	2	2	0	Практическая работа
2	Правила соревнований	2	2	0	**Тест**
3-11	**Общая физическая подготовка**	**32**	**0**	**18**	
3	Бег 1000 метров. Игра Пятнашки	2	0	2	Практическая работа
4	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета».	4	0	4	Практическая работа
5	Бег 1000 метров. Игра Пятнашки	2	0	2	**Тест**
6	Упражнения с гимнастической палкой	4	0	4	Практическая работа
7	Акробатика	4	0	4	Практическая работа
8	Упражнения с гантелями	4	0	4	Практическая работа
9	Лазание.	4	0	4	Практическая работа
10	Упражнения на перекладине	4	0	4	Практическая работа
11	Гимнастическая полоса препятствий. Акробатика.	4	0	4	Практическая работа
12-17	**Специальная физическая подготовка**	**24**	**0**	**12**	
12	Забегания на мосту и перевороты	4	0	4	Практическая работа
13	Забегания на мосту и перевороты	4	0	4	Практическая работа
14	Отбрасывания ног	4	0	4	Практическая работа
15	Отбрасывания ног	4	0	4	Практическая работа
16	Уходы с моста	4	0	4	Практическая работа
17	Уходы с моста	2	0	2	**Тест**
18-72	**Техническая подготовка**	**156**	**0**	**110**	
18	Переворот скручиванием захватом на рычаг	2	0	2	Практическая работа
19	Переворот скручиванием захватом рук сбоку	4	0	4	Практическая работа
20	Переворот скручиванием захватом дальней руки и бедра снизу-спереди	4	0	4	Практическая работа

21	Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней	2	0	2	Практическая работа
22	Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри	4	0	4	Практическая работа
23	Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром	4	0	4	Практическая работа
24	Переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри	2	0	2	Практическая работа
25	Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней	2	0	2	Практическая работа
26	Переворот переходом с ключом и захватом подбородка	4	0	4	Практическая работа
27	Переворот переходом с ключом и зацепом одноименной ноги	2	0	2	Практическая работа
28	Переворот переходом с захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной руки	4	0	4	Практическая работа
29	Переворот накатом захватом разноименного запястья сзади – сбоку	2	0	2	Практическая работа
30	Переворот накатом захватом разноименного запястья сзади-сбоку с зацепом ноги стопой	2	0	2	Практическая работа
31	Переворот накатом захватом предплечья и туловища сверху с зацепом ноги стопой	4	0	4	Практическая работа
32	Переворот накатом захватом предплечья изнутри ног за атакующего и туловища сверху с зацепом ноги стопой	2	0	2	Практическая работа
33	Перевод нырком захватом ног	2	0	2	Практическая работа
34	Перевод нырком захватом шеи и туловища сбоку с подножкой	2	0	2	**Тест**
35	Бросок под воротом захватом руки за плечо	4	0	4	Практическая работа
36	Бросок под воротом захватом руки и шеи	4	0	4	Практическая работа
37	Бросок под воротом захватом руки через плечо с передней подножкой	4	0	4	Практическая работа
38	Бросок вращением захватом руки снизу	4	0	4	Практическая работа
39	Бросок вращением захватом руки сверху	4	0	4	Практическая работа
40	Бросок вращением с произвольным захватом (сверху, снизу) проносом ноги	4	0	4	Практическая работа
41	Переворот скручиванием захватом на рычаг	2	0	2	Практическая работа
42	Переворот скручиванием захватом рук сбоку	2	0	2	Практическая работа

43	Переворот скручиванием захватом дальней руки и бедра снизу-спереди	2	0	2	Практическая работа
44	Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней	2	0	2	Практическая работа
45	Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри	2	0	2	Практическая работа
46	Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром	4	0	4	Практическая работа
47	Переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри	2	0	2	Практическая работа
48	Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней	4	0	4	Практическая работа
49	Переворот переходом с ключом и захватом подбородка	2	0	2	Практическая работа
50	Переворот переходом с ключом и зацепом одноименной ноги	2	0	2	Практическая работа
51	Переворот переходом с захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной руки	4	0	4	Практическая работа
52	Переворот накатом захватом разноименного запястья сзади – сбоку	2	0	2	Практическая работа
53	Переворот накатом захватом разноименного запястья сзади-сбоку с зацепом ноги стопой	2	0	2	Практическая работа
54	Переворот накатом захватом предплечья и туловища сверху с зацепом ноги стопой	4	0	4	**Тест**
55	Переворот накатом захватом предплечья изнутри ног за атакующего и туловища сверху с зацепом ноги стопой	2	0	2	Практическая работа
56	Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху	2	0	2	Практическая работа
57	Перевод рывком захватом шеи сверху и дальнего или бедра	2	0	2	Практическая работа
58	Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой	2	0	2	Практическая работа
59	Перевод нырком захватом ног	2	0	2	Практическая работа
60	Перевод нырком захватом шеи и туловища сбоку с подножкой	2	0	2	Практическая работа
61	Бросок под воротом захватом руки за плечо	4	0	4	Практическая работа
62	Бросок под воротом захватом руки и шеи	4	0	4	Практическая работа
63	Бросок под воротом захватом руки через плечо с передней подножкой	4	0	4	Практическая работа
64	Бросок вращением захватом руки снизу	4	0	4	Практическая работа

65	Бросок вращением захватом руки сверху	4	0	4	Практическая работа
66	Бросок вращением с произвольным захватом (сверху, снизу) проносом ноги	4	0	4	Практическая работа
67	Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху	2	0	2	Практическая работа
68	Перевод рывком захватом шеи сверху и дальнего или бедра	2	0	2	Практическая работа
69	Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой	2	0	2	Практическая работа
70	Переворот накатом захватом разноименного запястья сзади-сбоку с зацепом ноги стопой	4	0	4	Практическая работа
71	Переворот накатом захватом предплечья и туловища сверху с зацепом ноги стопой	2	0	2	Практическая работа
72	Переворот накатом захватом предплечья изнутри ног за атакующего и туловища сверху с зацепом ноги стопой	2	0	2	Практическая работа
	Итого	**216**	**4**	**212**	

1.3.2 Содержание учебного плана.

Введение в программу.

Занятие 1. Инструктаж по ТБ. История возникновения вольной борьбы.

Теория: введение в программу. Инструктаж по ТБ, правила поведения на занятиях. Знакомство с учащимися. Краткий рассказ о целях, задачах программы, об основных разделах, изучаемых в программе. Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях. Предотвращение травматизма, значимость соблюдение дисциплины, строгое выполнение команд педагога.

Занятие 2. Правила соревнований.

Теория: по правилам соревнований.

Общая физическая подготовка.

Занятие 3. Бег 1000 метров. Игра «Пятнашки».

Занятие 4. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета.

Занятие 5. Бег 1000 метров. Игра «Пятнашки».

Занятие 6. Упражнения с гимнастической палкой.

Практика: круговые движения, наклоны, прыжки.

Занятие 7. Акробатика.

Практика: кувырок вперед, кувырок назад.

Занятие 8. Упражнения с гантелями.

Практика. Сгибание и разбивание, подъёмы вперед и в стороны.

Занятие 9. Лазание.

Практика. По канату.

Занятие 10. Упражнения на перекладине.

Практика: подтягивания и сгибание ног.

Занятие 11. Гимнастическая полоса препятствий. Акробатика.

Практика. Кувырки вперед.

Специальная физическая подготовка.

Занятие 12. Забегания на мосту и перевороты.

Занятие 13. Забегания на мосту и перевороты.

Занятие 14. Отбрасывания ног.

Занятие 15. Отбрасывания ног.

Занятие 16. Уходы с моста.

Занятие 17. Уходы с моста.

Техническая подготовка.

Занятие 18. Переворот скручиванием захватом на рычаг.

Занятие 19. Переворот скручиванием захватом рук сбоку.

Занятие 20. Переворот скручиванием захватом дальней руки и бедра снизу-спереди.

Занятие 21. Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней.

Занятие 22. Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри.

Занятие 23. Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром.

Занятие 24. Переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри.

Занятие 25. Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней.

Занятие 26. Переворот переходом с ключом и захватом подбородка.

Занятие 27. Переворот переходом с ключом и зацепом одноименной ноги.

Занятие 28. Переворот переходом с захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной руки.

Занятие 29. Переворот накатом захватом разноименного запястья сзади-сбоку.

Занятие 30. Переворот накатом захватом разноименного запястья сзади-сбоку с зацепом ноги стопой.

Занятие 31. Переворот накатом захватом предплечья и туловища сверху с зацепом ноги стопой.

Занятие 32. Переворот накатом захватом предплечья изнутри ног за атакующего и туловища сверху с зацепом ноги стопой.

Занятие 33. Перевод нырком захватом ног.

Занятие 34. Перевод нырком захватом шеи и туловища сбоку с подножкой.

Занятие 35. Бросок под воротом захватом руки за плечо.

Занятие 36. Бросок под воротом захватом руки и шеи.

Занятие 37. Бросок под воротом захватом руки через плечо с передней подножкой.

Занятие 38. Бросок вращением захватом руки снизу.

Занятие 39. Бросок вращением захватом руки сверху.

Занятие 40. Бросок вращением с произвольным захватом (сверху, снизу) проносом ноги.

Занятие 41. Переворот скручиванием захватом на рычаг.

Занятие 42. Переворот скручиванием захватом рук сбоку.

Занятие 43. Переворот скручиванием захватом дальней руки и бедра снизу-спереди.

Занятие 44. Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней.

Занятие 45. Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри.

Занятие 46. Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром.

Занятие 47. Переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри.

Занятие 48. Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней.

Занятие 49. Переворот переходом с ключом и захватом подбородка.

Занятие 50. Переворот переходом с ключом и зацепом одноименной ноги.

Занятие 51. Переворот переходом с захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной руки.

Занятие 52. Переворот накатом захватом разноименного запястья сзади-сбоку.

Занятие 53. Переворот накатом захватом разноименного запястья сзади-сбоку с зацепом ноги стопой.

Занятие 54. Переворот накатом захватом предплечья и туловища сверху с зацепом ноги стопой.

Занятие 55. Переворот накатом захватом предплечья изнутри ног за атакующего и туловища сверху с зацепом ноги стопой.

Занятие 56. Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху.

Занятие 57. Перевод рывком захватом шеи сверху и дальнего или бедра.

Занятие 58. Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой.

Занятие 59. Перевод нырком захватом ног.

Занятие 60. Перевод нырком захватом шеи и туловища сбоку с подножкой.

Занятие 61. Бросок под воротом захватом руки за плечо.

Занятие 62. Бросок под воротом захватом руки и шеи.

Занятие 63. Бросок под воротом захватом руки через плечо с передней подножкой.

Занятие 64. Бросок вращением захватом руки снизу.

Занятие 65. Бросок вращением захватом руки сверху.

Занятие 66. Бросок вращением с произвольным захватом (сверху, снизу) проносом ноги.

Занятие 67. Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху.

Занятие 68. Перевод рывком захватом шеи сверху и дальнего или бедра.

Занятие 69. Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой.

Занятие 70. Переворот накатом захватом разноименного запястья сзади-сбоку с зацепом ноги стопой.

Занятие 71. Переворот накатом захватом предплечья и туловища сверху с зацепом ноги стопой.

Занятие 72. Переворот накатом захватом предплечья изнутри ног за атакующего и туловища сверху с зацепом ноги стопой.

1.4 Планируемые результаты

Личностные результаты освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

***Метапредметные результаты*:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- представлять занятия как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.

2. Комплекс организационно-педагогических условий:
2.1. Календарный учебный график

Место проведения:
Время проведения занятий:
Изменения расписания занятий:

№п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Дата проведения занятия		Причина изменения даты
					планируемая	фактическая	
1	2	3	4	5	6	7	8
Введение в программу							
1.	Инструктаж по ТБ. История возникновения вольной борьбы	2	теоретическая	Практическая работа.			
2.	Правила соревнований	2	контрольная	Тест.			
Общая физическая подготовка							
3.	Бег 1000 метров. Игра Пятнашки	2	практическая	Практическая работа.			
4.	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета».	2	практическая	Практическая работа.			
5.	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета».	2	практическая	Практическая работа.			
6.	Бег 1000 метров. Игра Пятнашки	2	контрольная	Тест.			
7.	Упражнения с гимнастической палкой	2	практическая	Практическая работа.			
8.	Упражнения с гимнастической палкой	2	практическая	Практическая работа.			
9.	Акробатика	2	практическая	Практическая работа.			
10.	Акробатика	2	практическая	Практическая работа.			
11.	Упражнения с гантелями	2	практическая	Практическая работа.			

12.	Упражнения с гантелями	2	практическая	Практическая работа.			
13.	Лазание.	2	практическая	Практическая работа.			
14.	Лазание.	2	практическая	Практическая работа.			
15.	Упражнения на перекладине	2	практическая	Практическая работа.			
16.	Упражнения на перекладине	2	практическая	Практическая работа.			
17.	Гимнастическая полоса препятствий. Акробатика.	2	практическая	Практическая работа.			
18.	Гимнастическая полоса препятствий. Акробатика.	2	практическая	Практическая работа.			
Специальная физическая подготовка							
19.	Забегания на мосту и перевороты	2	практическая	Практическая работа.			
20.	Забегания на мосту и перевороты	2	практическая	Практическая работа.			
21.	Забегания на мосту и перевороты	2	практическая	Практическая работа.			
22.	Забегания на мосту и перевороты	2	практическая	Практическая работа.			
23.	Отбрасывания ног	2	практическая	Практическая работа.			
24.	Отбрасывания ног	2	практическая	Практическая работа.			
25.	Отбрасывания ног	2	практическая	Практическая работа.			
26.	Отбрасывания ног	2	практическая	Практическая работа.			
27.	Уходы с моста	2	практическая	Практическая работа.			

28.	Уходы с моста	2	практическая	Практическая работа.			
29.	Уходы с моста	2	контрольная практическая	Тест.			
Техническая подготовка							
30.	Переворот скручиванием захватом на рычаг	2	практическая	Практическая работа.			
31.	Переворот скручиванием захватом рук сбоку	2	практическая	Практическая работа.			
32.	Переворот скручиванием захватом рук сбоку	2	практическая	Практическая работа.			
33.	Переворот скручиванием захватом дальней руки и бедра снизу-спереди	2	практическая	Практическая работа.			
34.	Переворот скручиванием захватом дальней руки и бедра снизу-спереди	2	практическая	Практическая работа.			
35.	Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней	2	практическая	Практическая работа.			
36.	Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри	2	практическая	Практическая работа.			
37.	Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри	2	практическая	Практическая работа.			
38.	Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром	2	практическая	Практическая работа.			
39.	Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром	2	практическая	Практическая работа.			
40.	Переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри	2	практическая	Практическая работа.			
41.	Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней	2	практическая	Практическая работа.			
42.	Переворот переходом с ключом и захватом подбородка	2	практическая	Практическая работа.			
43.	Переворот переходом с ключом и захватом	2	практическая	Практическая			

	подбородка			работа.			
44.	Переворот переходом с ключом и зацепом одноименной ноги	2	практическая	Практическая работа.			
45.	Переворот переходом с захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной руки	2	практическая	Практическая работа.			
46.	Переворот переходом с захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной руки	2	практическая	Практическая работа.			
47.	Переворот накатом захватом разноименного запястья сзади – сбоку	2	практическая	Практическая работа.			
48.	Переворот накатом захватом разноименного запястья сзади-сбоку с зацепом ноги стопой	2	практическая	Практическая работа.			
49.	Переворот накатом захватом предплечья и туловища сверху с зацепом ноги стопой	2	практическая	Практическая работа.			
50.	Переворот накатом захватом предплечья и туловища сверху с зацепом ноги стопой	2	практическая	Практическая работа.			
51.	Переворот накатом захватом предплечья изнутри ног за атакующего и туловища сверху с зацепом ноги стопой	2	практическая	Практическая работа.			
52.	Перевод нырком захватом ног	2	практическая	Практическая работа.			
53.	Перевод нырком захватом шеи и туловища сбоку с подножкой	2	контрольная	Тест.			
54.	Бросок под воротом захватом руки за плечо	2	практическая	Практическая работа.			
55.	Бросок под воротом захватом руки за плечо	2	практическая	Практическая работа.			
56.	Бросок под воротом захватом руки и шеи	2	практическая	Практическая работа.			
57.	Бросок под воротом захватом руки и шеи	2	практическая	Практическая работа.			
58.	Бросок под воротом захватом руки через плечо с передней подножкой	2	практическая	Практическая работа.			
59.	Бросок под воротом захватом руки через	2	практическая	Практическая	Бросок под	2	практическ

	плечо с передней подножкой			работа.	воротом захватом руки через плечо с передней подножкой		ая
60.	Бросок вращением захватом руки снизу	2	практическая	Практическая работа.			
61.	Бросок вращением захватом руки снизу	2	практическая	Практическая работа.			
62.	Бросок вращением захватом руки сверху	2	практическая	Практическая работа.			
63.	Бросок вращением захватом руки сверху	2	практическая	Практическая работа.			
64.	Бросок вращением с произвольным захватом (сверху, снизу) проносом ноги	2	практическая	Практическая работа.			
65.	Бросок вращением с произвольным захватом (сверху, снизу) проносом ноги	2	практическая	Практическая работа.			
66.	Переворот скручиванием захватом на рычаг	2	практическая	Практическая работа.			
67.	Переворот скручиванием захватом рук сбоку	2	практическая	Практическая работа.			
68.	Переворот скручиванием захватом дальней руки и бедра снизу-спереди	2	практическая	Практическая работа.			
69.	Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней	2	практическая	Практическая работа.			
70.	Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри	2	практическая	Практическая работа.			
71.	Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром	2	практическая	Практическая работа.			
72.	Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром	2	практическая	Практическая работа.			
73.	Переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги	2	практическая	Практическая работа.			

	изнутри						
74.	Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней	2	практическая	Практическая работа.			
75.	Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней	2	практическая	Практическая работа.			
76.	Переворот переходом с ключом и захватом подбородка	2	практическая	Практическая работа.			
77.	Переворот переходом с ключом и зацепом одноименной ноги	2	практическая	Практическая работа.			
78.	Переворот переходом с захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной руки	2	практическая	Практическая работа.			
79.	Переворот переходом с захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной руки	2	практическая	Практическая работа.			
80.	Переворот накатом захватом разноименного запястья сзади – сбоку	2	практическая	Практическая работа.			
81.	Переворот накатом захватом разноименного запястья сзади-сбоку с зацепом ноги стопой	2	практическая	Практическая работа.			
82.	Переворот накатом захватом предплечья и туловища сверху с зацепом ноги стопой	2	контрольная практическая	Тест.			
83.	Переворот накатом захватом предплечья изнутри ног за атакующего и туловища сверху с зацепом ноги стопой	2	практическая	Практическая работа.			
84.	Переворот накатом захватом предплечья изнутри ног за атакующего и туловища сверху с зацепом ноги стопой	2	практическая	Практическая работа.			
85.	Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху	2	практическая	Практическая работа.			
86.	Перевод рывком захватом шеи сверху и дальнего или бедра	2	практическая	Практическая работа.			
87.	Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой	2	практическая	Практическая работа.			
88.	Перевод нырком захватом ног	2	практическая	Практическая			

				работа.			
89.	Перевод нырком захватом шеи и туловища сбоку с подножкой	2	практическая	Практическая работа.			
90.	Бросок под воротом захватом руки за плечо	2	практическая	Практическая работа.			
91.	Бросок под воротом захватом руки за плечо	2	практическая	Практическая работа.			
92.	Бросок под воротом захватом руки и шеи	2	практическая	Практическая работа.			
93.	Бросок под воротом захватом руки и шеи	2	практическая	Практическая работа.			
94.	Бросок под воротом захватом руки через плечо с передней подножкой	2	практическая	Практическая работа.			
95.	Бросок под воротом захватом руки через плечо с передней подножкой	2	практическая	Практическая работа.			
96.	Бросок вращением захватом руки снизу	2	практическая	Практическая работа.			
97.	Бросок вращением захватом руки снизу	2	практическая	Практическая работа.			
98.	Бросок вращением захватом руки сверху	2	практическая	Практическая работа.			
99.	Бросок вращением захватом руки сверху	2	практическая	Практическая работа.			
100.	Бросок вращением с произвольным захватом (сверху, снизу) проносом ноги	2	практическая	Практическая работа.			
101.	Бросок вращением с произвольным захватом (сверху, снизу) проносом ноги	2	практическая	Практическая работа.			
102.	Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху	2	практическая	Практическая работа.			
103.	Перевод рывком захватом шеи сверху и дальнего или бедра	2	практическая	Практическая работа.			
104.	Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой	2	практическая	Практическая работа.			

105.	Переворот накатом захватом разноименного запястья сзади-сбоку с зацепом ноги стопой	2	практическая	Практическая работа.			
106.	Переворот накатом захватом разноименного запястья сзади-сбоку с зацепом ноги стопой	2	практическая	Практическая работа.			
107.	Переворот накатом захватом предплечья и туловища сверху с зацепом ноги стопой	2	практическая	Практическая работа.			
108.	Переворот накатом захватом предплечья изнутри ног за атакующего и туловища сверху с зацепом ноги стопой	2	практическая	Практическая работа.			
	Итого:	**216 ч**					

2.2. Условия реализации программы

- спортивный зал 24х12 метров;
- тренажерный зал с наличием 12 тренажеров;
- гимнастический зал для проведения разминки;
- наполняемость группы;
- регулярность посещения занятий обучающимися;
- наличие учебно-методической и материальной базы (научно-методическая и научно-популярная литература, методические разработки и т.п.);
- помещение для занятий, соответствующее санитарно-гигиеническим требованиям;
- оборудование для занятий вольной борьбой;
- обратная связь с обучающимися и родителями.

Материально-технические ресурсы

- Мат гимнастический;
- Спортивное табло;
- Ковер борцовский;
- Манекен для борьбы 1;
- Манекен для борьбы 2;
- Манекен для борьбы 3;
- Манекен для борьбы 4;
- Манекен для борьбы 5;
- Трико борцовское «Asics»;
- Борцовки «Adidas» (Обувь спортивная для спортивной борьбы);
- Грузоблочный тренажер MB Barbell MB 3/29;
- Кистевой тренажер;
- Олимпийская штанга тяжелоатлетическая в комплекте с замками типа «трещетка» максимальная грузоподъемность 350 кг);
- Диски обрезиненные для штанг и гантелей Barbell Atlet;
- Скамейка гимнастическая для спортивного зала.

2.3. Формы аттестации

Стабильность состава занимающихся (посещаемость).

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

Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке обучающихся спортивно-оздоровительного этапа, учитывают требования для данного биологического

возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

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

Программа предусматривает начальную и итоговую оценку результатов обучения детей. Начальная оценка проводится в сентябре и включает в себя: тестирование по общей физической подготовке, направленное на определение исходного уровня общей физической подготовленности детей. В течение всего учебного года проводится текущий контроль. Итоговая аттестация проводится в мае и включает в себя ту же оценку контроля, что и начальная.

Сохранение и укрепление здоровья, уровень физического развития занимающихся (антропометрия, динамометрия, измерение ЧСС).

Основной показатель работы педагога - выполнение в конце каждого года программных требований и положительной динамики развития физических качеств у учащихся.

2.4. Оценочные материалы

№	Контрольные испытания и единицы измерения	Весовые категории и оценки в баллах														
		29-47 кг					53-66 кг					свыше 73 кг				
	ОФП															
		1	**2**	**3**	**4**	**5**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
1	Бег 30 м (с)	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4
2	Бег 60 м (с)	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0	12,4	12,0	11,6	11,2	10,8
3	Бег 400 м (мин, с)	1.26	1.24	1.22	1.20	1.18	1.26	1.24	1.22	1.20	1.18	1.30	1.28	1.26	1.24	1.22
4	6-ти минутный бег (с)	800	900	1 000	1 100	1 200	900	1 000	1 100	1 200	1 300	700	800	900	1 000	1 100
5	Сгибание рук в упоре лежа (кол.)	30	35	40	45	50	30	35	40	45	50	15	20	25	30	35
6	Приседание со штангой 20% от собственного веса	5	6	7	8	9	5	6	7	8	9	5	6	7	8	9
7	Лазанье по канату 4 м без помощи ног (с)	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	12,6	12,4	12,2	12,0	11,8
8	Прыжок в длину с места (см)	140	150	160	170	180	150	160	170	180	190	130	140	150	160	170
9	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол. раз)	16	18	20	22	24	16	18	20	22	24	10	12	14	16	18
10	Челночный бег 3х10 м с хода (с)	7,5	7,4	7.3	7,2	7,1	7,6	7,5	7,4	7,3	7,2	7,8	7,7	7,6	7,5	7.4
11	10 кувырков вперед (с)	16,8	16,6	16,4	16,2	16,0	18,8	18,6	18,4	18,2	18,0	19,8	19,6	19,4	19,2	19,0
12	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см) (все возрастные группы)	12	14	16	18	20	7	9	11	13	15	10	12	14	16	18
	СФП															
1	5-кратное выполнение упр.: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону	18,0	17,0	16,0	15,0	14,0	17,0	16,0	15,0	14,0	13,0	19,0	18,0	17,0	16,0	15,0

	и возвращение в и. п. (с)															
2	Забегание на мосту: 5 – влево; 5 – вправо (с)	21,0	20,0	19,0	18,0	17,0	20,0	19,0	18,0	17,0	16,0	28,0	26,0	24,0	22,0	20,0
3	Перевороты на мосту: 10 раз (с) 15 раз (с)	38,0	36,0	34,0	32,0	30,0	40,0	38,0	36,0	34,0	32,0	38,0	36,0	34,0	32,0	30,0
4	10 бросков манекена подворотом (с)	33,0	31,0	28,0	26,0	24,0	33,0	31,0	29,0	27,0	25,0	34,0	32,0	30,0	28,0	26,0

2.5. Методические материалы

1) Игуменов В.М., Киселев Б.И., Подливаев Б.А., Моисеев А.Б., Сорокина Т.П. Физическая культура. Элементы спортивной борьбы. Рабочая программа (для учителей общеобразовательных школ) / Игуменов В.М., М. 2014.

Электронные ресурсы

1) Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации //http: //www. minsport. gov. ru/
2) Библиотека международной спортивной информации //http://bmsi.ru/
3) Виртуальный ресурс ФизкультУРА // http://www.fizkult-ura.com/judo
4) Методическая служба // http://metodist.lbz.ru/
5) Правовая информация // http://www.pravinfo.ni/index.htm
6) Федерация спортивной борьбы России - http://wrestrus.ru/

3.Список литературы

1) Крупник, Е.Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов. Учебно-методическое пособие/ Е.Я. Крупник, В.Л. Щербакова. - М.: Советский спорт, 2014.
2) Бойко, В.Ф. Физическая подготовка борцов: учебное пособие/.В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – М.: Дивизион, 2010.
3) Шахмурадов, Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов/ Ю.А. Шахмурадов. – М.: Эпоха, 2011.
4) Гожин, В.В. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы/ В.В. Гожин, О.Б. Малков. – М.: Физкультура и спорт, 2005.
5) Алиханов, И.И. Техника вольной борьбы. – М.: Изд. «Физкультура и спорт»,2003
6) 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
7) Иванов, И.И. Борьба вольная: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. – М., 2003
8) Кузнецов, А.С. Борьба вольная: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. – М., 2002
9) Ленц, А.Н. Техника вольной борьбы. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004
10) Матущак, П.Ф. 100 уроков вольной борьбы. Учебное пособие. – М., 2005

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