



Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Атагайская средняя общеобразовательная школа»  
МКОУ «Атагайская СОШ»

Рассмотрена на педагогическом совете  
протокол № 1 от «30» 08. 2024 г.

Утверждена приказом директора  
№ 163- од от 30.08. 2024 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Вольная борьба»**

Адресат программы:

Обучающиеся 7 - 17 лет

Срок реализации: 1 год

Уровень: базовый

Разработчик программы: Сидоренко Роман  
Александрович , педагог дополнительного  
образования

р. п. Атагай  
2024 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| 1. Пояснительная записка .....                | 3  |
| 2. Программы учебных групп .....              | 5  |
| 2.1. Программа младшей учебной группы.....    | 5  |
| • Учебный план .....                          | 5  |
| • Календарно-учебный график .....             | 7  |
| • Содержание программы.....                   | 8  |
| • Планируемые результаты .....                | 9  |
| 2.2. Программа средней учебной группы .....   | 9  |
| • Учебный план .....                          | 9  |
| • Календарно-учебный график .....             | 11 |
| • Содержание программы.....                   | 12 |
| • Планируемые результаты .....                | 12 |
| 2.3. Программа старшей учебной группы.....    | 13 |
| • Учебный план .....                          | 13 |
| • Календарно-учебный график .....             | 15 |
| • Содержание программы.....                   | 16 |
| • Планируемые результаты .....                | 16 |
| 3. Организационно-педагогические условия..... | 17 |
| 4. Оценочные материалы.....                   | 19 |
| 5. Список используемой литературы .....       | 20 |

## 1. Пояснительная записка

При разработке дополнительной общеразвивающей программы занятий по вольной борьбе использованы нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утв. приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 вступил в силу 01.03.2023 г.
3. Федеральный проект "Успех каждого ребенка" (национальный проект "Образование")
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года.
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 года № 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей".
6. Распоряжение Правительства Иркутской области от 03 августа 2022 года № 52-рзп "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года и целевых показателей ее реализации в Иркутской области".
7. Распоряжение Министерства образования Иркутской области от 18 сентября 2023 года № 55-1243-мр "О региональном операторе по введению новых мест дополнительного образования детей в Иркутской области в 2024 году".
8. Распоряжение Министерства образования Иркутской области от 14 ноября 2023 года № 55-1530-мр "Об утверждении перечня новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей в рамках федерального проекта "Успех каждого ребенка" национального проекта "Образование", показателей и индикаторов в 2024 году "
9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи) (с изменениями от 30.12.2022).
11. Устав МКОУ «Атагайская СОШ».
12. Положение о дополнительном образовании в МКОУ «Атагайская СОШ».

Вольная борьба— спортивное единоборство и олимпийский вид спорта, заключающийся в поединке двух спортсменов по определённым правилам, с применением различных приёмов (захватов, бросков, переворотов, подсечек и т. п.), в котором каждый из соперников пытается положить другого на лопатки, либо набрать отрыв в 10 баллов и победить. В вольной борьбе, в отличие от греко-римской и борьбы на поясах, разрешены захваты ног противника, подсечки и активное использование ног при выполнении какого-либо приема. Современная вольная борьба является олимпийским и любительским видом спорта.

**Актуальность программы** обеспечивается запросом со стороны детей и родителей (законных представителей), удовлетворении потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма, а так же в рамках федерального проекта «Новые дополнительные места» по физкультурно - спортивной направленности с поступлением современного оборудования для реализации дополнительной общеразвивающей программы "Вольная борьба".

#### **Педагогическая целесообразность программы:**

Вольная борьба представляет собой единоборство с применением комплекса приемов — бросков, захватов, переворотов — благодаря которым спортсмен пытается уложить соперника на лопатки. Продолжительность поединка у взрослых мужчин и женщин — два периода по три минуты каждый. Между ними — 30-секундный перерыв.

Победитель определяется по общему счету баллов. Преимущество в 10 баллов дает автоматическую победу, как и туше. Если баллы равны, победитель определяется по дополнительным показателям. При равенстве приемов это последнее техническое действие. Если же счет равен, но один из борцов совершил более весомый по баллам прием, он объявляется победителем. При равном счете и одинаковых приемах может победить тот, кто набрал меньше предупреждений.

Спортсмены проводят схватки на борцовских коврах. Одеты они в трико красного и синего цветов.

#### **Отличительные особенности программы:**

отличие от предпрофессиональной программы спортивной подготовки, по данной программе возможно обучение детей младшего школьного возраста;

спортивно-оздоровительный этап в многолетнем процессе спортивной подготовки выделен как самостоятельный, завершённый период, создающий предпосылки для успешного обучения по дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта, разработанной в соответствии с федеральными государственными требованиями.

**Особые условия:** при зачислении на программу «Вольная борьба » обязателен допуск врача.

**Срок освоения программы:** 1 год. Программа рассчитана на 204 часов в год.

**Форма обучения:** очная.

**Режим занятий:** занятия проводятся в 3 - х группах (младшая, средняя, старшая)

**Цель:** систематизировать учебно-тренировочный процесс по этапам обучения в условиях малого населённого пункта, создать условия для учебно-тренировочного процесса на основе регулирования интенсивности физических нагрузок и на основе регулярных занятий, помочь каждому обучающемуся наиболее полно раскрыть его физические возможности, и предоставить возможность приобщения к миру большого спорта.

**Задачи:**

#### **образовательные:**

- изучение теоретических основ и правил вольной борьбе , знакомство с историей данного вида спорта;
- изучение и овладение базовыми приемами, элементами техники и тактики вольной борьбе (на I и II этапах) и углубленными знаниями по технике и тактике (на III этапе);

- овладение необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортзала);
- обучение безопасным приемам выполнения физических упражнений;
- обучение основным приемам контроля физического самочувствия;
- обучение основам судейской практики.

**развивающие:**

- общее оздоровление детей и подростков и развитие физических качеств (силы, выносливости и самостоятельности у обучающихся;
- развивать культуру поведения, коммуникабельность детей и подростков, их социальная адаптация в среде сверстников;
- формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям вольной борьбе и к ведению здорового образа жизни.

**воспитательные:**

- формировать потребности в здоровом образе жизни и стремления работать над собой;
- воспитывать ответственность и самодисциплину у обучающихся;
- готовить настоящих защитников Родины, способных защитить себя и помочь остальным;
- воспитывать чувство уважения к окружающим, умение общаться со взрослыми и своими сверстниками, детьми и подростками других возрастных групп;
- приобщать к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать моральные и волевые качества;
- воспитывать чувства толерантности к другим и умения «постоять за себя»;
- воспитывать чувство справедливости, вежливое отношение к сопернику.

**Объём, содержание программы:** программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на 1 год обучения, на 204 часа. Продолжительность учебных занятий - 40 минут, с динамическими паузами - переменной между занятиями по 10 минут.

## 2. Программы учебных групп

### 2.1. Программа младшей группы

#### Учебный план

| № занятия                     | Наименование разделов программы и тем занятий | Количество часов |        |          | Форма промежуточной аттестации |
|-------------------------------|-----------------------------------------------|------------------|--------|----------|--------------------------------|
|                               |                                               | всего            | теория | практика |                                |
| 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10          | Физическая культура и спорт в России.         | 3                | 3      |          | Беседа                         |
| 11,12,13,14,15,16,17,18,19,20 | Краткий обзор развития спортивной борьбы      | 3                | 3      |          | Беседа                         |

|                                                                                                                                                                  |                                                            |     |    |     |                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----|----|-----|------------------|
| 21,22,23,24,25,26,27,28,29,30                                                                                                                                    | Краткие сведения о строении и функциях организма человека. | 5   | 5  |     | Беседа           |
| 31,32,33,34,35,36,37,38,39,40                                                                                                                                    | Влияние физических упражнений на организм занимающихся.    | 5   | 5  |     | Беседа           |
| 41,42,43,44,45,46,47,48,49,50,51,52,53,54,55,56,57,58,59,60                                                                                                      | Гигиенические знания и навыки.                             | 5   | 5  |     | Беседа           |
| 61,62,63,64,65,66,67,68,69,70,71,72,73,74,75,76,77,78,79,80                                                                                                      | Закаливание, режим и питание борца.                        | 5   | 5  |     | Беседа           |
| 81,82,83,84,85,86,87,88,89,90,91,92,93,94,95,96,97,98,99,100,101,102,103,104,105,106,107,108,109,110,111,112,113,114,115,116,117,118,119                         | Основы техники и тактики борьбы                            | 81  |    | 81  | Сдача нормативов |
| 120,130,140,141,142,143,144,145,146,147,148,149,150,151,152,153,154,155,156,157,158,159,160,161,162,163,164,165,166,167,168,169,170,171,172,173,174,175,176,177, | Общая физическая подготовка                                | 81  |    | 82  | Сдача нормативов |
| 178,179,180,181,182,183,184,185,186,187,188,189,190,191,192                                                                                                      | Морально-волевой облик спортсмена                          | 5   | 5  |     |                  |
| 193,194,195,196,197,198                                                                                                                                          | Правила соревнований                                       | 5   | 5  |     |                  |
| 199,200,201,202,203,204                                                                                                                                          | Места занятий, оборудование и инвентарь                    | 5   | 5  |     | Сдача нормативов |
| <b>Итого:</b>                                                                                                                                                    |                                                            | 204 | 41 | 163 |                  |
|                                                                                                                                                                  |                                                            |     |    |     |                  |

## Содержание программы младшей группы

Тема 1, 10: Физическая культура и спорт в России.

Теория: Понятие о физической культуре. Физическая культура – одно из средств воспитания, укрепления здоровья и всестороннего развития. Успехи российских спортсменов на крупных международных соревнованиях.

Тема 11, 20 Теория: Краткий обзор развития спортивной борьбы

Зарождение спортивной борьбы на Руси. Отражение ее в исторических летописях и памятниках народного эпоса. Развитие профессиональной борьбы в дореволюционной России.

Выдающиеся русские борцы-профессионалы И. Поддубный, И. Заикин, И. Шемякин и др.

Тема 21 - 30: Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Практика: Опорно-двигательный аппарат человека (скелет человека, мышцы, суставы, связки).

Строение и выполняемые функции. Сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная, пищеварительная, мочеполовая системы, их строение и выполняемые функции. Взаимосвязь органов и систем в организме человека.

Тема 31 - 40: Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Практика: Физические упражнения благотворно влияют на становление и развитие всех функций центральной нервной системы: силу, подвижность и уравновешенность нервных процессов.

Систематические тренировки делают мышцы более сильными, а организм в целом — более приспособленным к условиям внешней среды.

Тема 41-60: Гигиенические знания и навыки.

Практика: Культурно-гигиенические навыки – соблюдение ребенком правил личной и общественной гигиены, поведения в быту и жизни. Речь об умении одеваться и раздеваться, пользоваться столовыми приборами, мыть руки. На что обратить внимание? Развитие культурно-гигиенических навыков начинается в семье и продолжается в детском саду.

Тема 61 - 80: Закаливание, режим и питание борца.

Теория: Гигиена — одна из старейших областей медицинских знаний, наука, цель которой — охрана здоровья и профилактика заболеваний человека. Это наука о сохранении, укреплении и повышении здоровья общества.

Тема 81 - 119: Основы техники и тактики борьбы

Теория: Понятие о технике и тактике, их взаимосвязь. Значение техники и тактики в совершенствовании мастерства спортсмена.

Основные понятия о бросках, приемах, защитах, комбинациях, контрприемах.

Равновесие, угол устойчивости, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг.

Анализ техники защитных действий, контрприемов, комбинаций.

Тема 120 - 159: Общая физическая подготовка

Практика: Общая физическая подготовка — система [2] физических упражнений для укрепления здоровья и развития всех физических качеств (ловкости, координации, выносливости, гибкости, скорости, силы), направленных на всестороннее физическое развитие человека. При составлении набора упражнений ОФП следует избегать узкой специализации и излишнего развития одного физического качества за счёт и в ущерб остальных

Тема 160-175 : Морально-волевой облик спортсмена

Практика: Основу морально-волевой подготовки спортсмена составляет развитие волевых качеств личности – целеустремлённости, инициативности, решительности, смелости, силы воли, способности противостоять препятствиям и преодолевать трудности, встающие на пути к достижению поставленной цели.

Тема 176 – 190. Правила соревнований

Практика: В вольной борьбе запрещено кусаться, щипаться, бить головой или ногами, душить и разговаривать. Болевые приемы также запрещены. Важно! Запрещается использование любых мазей, гелей или иных веществ, делающих борцовское трико или кожу спортсмена более скользкой.

Тема 191-204 : Места занятий, оборудование и инвентарь

Практика: Под борцовский зал отводят специально оборудованное помещение для практических учебно-тренировочных занятий всеми видами спортивной борьбы. Его размер должен позволять проводить занятия с группой не менее 14–16 человек. Высота зала 5–6 м. Стены должны быть

выкрашены на 1,5–2 м от пола масляной краской (с них регулярно удалять пыль влажной тряпкой). Цвет стен и потолка светлый. Пол лучше всего деревянный. Его рекомендуется мыть, а не натирать мастикой, которая легко переносится на ковер. Окна должны быть широкими и оборудованы защитными сетками.

| Месяц               |   | Сентябрь                      |   |   |   | Октябрь |   |   |   | Ноябрь |    |    |    | Декабрь |    |    |    | Январь |    |    | Февраль |    |    |    | Март |    |    |    | Апрель |    |    |    | Май |    |    |                  |    |  |
|---------------------|---|-------------------------------|---|---|---|---------|---|---|---|--------|----|----|----|---------|----|----|----|--------|----|----|---------|----|----|----|------|----|----|----|--------|----|----|----|-----|----|----|------------------|----|--|
| Недели обучения     |   | 1                             | 2 | 3 | 4 | 5       | 6 | 7 | 8 | 9      | 10 | 11 | 12 | 13      | 14 | 15 | 16 | 17     | 18 | 19 | 20      | 21 | 22 | 23 | 24   | 25 | 26 | 27 | 28     | 29 | 30 | 31 | 32  | 33 | 34 | 35               | 36 |  |
| Кол-во              | Т | 4                             |   |   |   |         | 3 |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |        |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    | 2  |     |    |    |                  |    |  |
|                     | П |                               | 6 | 6 | 6 | 6       | 6 | 5 | 5 | 6      | 6  | 5  | 5  | 5       | 6  | 6  | 5  | 6      | 6  | 7  | 5       | 5  | 6  | 6  | 5    | 5  | 6  | 6  | 6      | 6  | 5  | 5  | 6   | 6  | 6  | 4                | 4  |  |
| Итоговая аттестация |   |                               |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |        |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    | Сдача нормативов |    |  |
| Всего часов:        |   | 22                            |   |   |   | 25      |   |   |   | 22     |    |    |    | 22      |    |    |    | 19     |    |    | 22      |    |    |    | 22   |    |    |    | 22     |    |    |    | 28  |    |    |                  |    |  |
| Объём:              |   | 204 часа на один год обучения |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |        |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |                  |    |  |

## Планируемые результаты младшей группы

### Обучающиеся должны знать:

- краткую историю основания вольной борьбы, как вида спорта, ее отличия от других видов борьбы;
- правила техники безопасности на занятиях и основы по предупреждению травм;
- элементарные правила личной гигиены до и после тренировки;
- правила поведения на занятиях и в спортивном сооружении;

### Обучающиеся должны уметь:

- правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие гибкости, координации движений, силы, на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия; соблюдать правила личной гигиены и питания;
- выполнять специальные физические упражнения;
- выполнять элементы страховки и самостраховки с партнером в стойке;
- выполнять простые элементы вольной борьбы в стойке и лежа (выведение из равновесия, перевороты, удержания и т. д.).
- применять приемы группировки и самостраховки при неожиданном падении в быту (на улице, катке, дома, в школе и т.п.).

### Воспитанно и сформировано:

- основы уважительного отношения к педагогу (и к любым взрослым);
- уважительное отношение друг к другу на борцовском ковре (и как следствие в повседневной жизни);
- воспитано чувство ответственности и товарищества.

## 2.2. Программа средней группы Учебный план

| № занятия                                                   | Наименование разделов программы и тем занятий              | Количество часов |        |          | Форма промежуточной аттестации |
|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|--------------------------------|
|                                                             |                                                            | всего            | теория | практика |                                |
| 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10                                        | Физическая культура и спорт в России.                      | 3                | 3      |          | Беседа                         |
| 11,12,13,14,15,16,17,18,19,20                               | Краткий обзор развития спортивной борьбы.                  | 3                | 3      |          | Беседа                         |
| 21,22,23,24,25,26,27,28,29,30                               | Краткие сведения о строении и функциях организма человека. | 5                | 5      |          | Беседа                         |
| 31,32,33,34,35,36,37,38,39,40                               | Закаливание, режим и питание борца.                        | 5                | 5      |          | Беседа                         |
| 41,42,43,44,45,46,47,48,49,50,51,52,53,54,55,56,57,58,59,60 | Основы техники и тактики борьбы                            | 81               |        | 81       | Сдача нормативов               |
| 61,62,63,64,65,66,67,68,69,70,71,72,73,74,75,76,77,78,79,80 | Общая физическая подготовка                                | 81               |        | 81       | Сдача нормативов               |

|                                                                                                                                                                 |                                          |     |    |     |                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----|----|-----|------------------|
| 81,82,83,84,85,86,87,88,89,90,91,92,93,94,95,96,97,98,99,100,101,102,103,104,105,106,107,108,109,110,111,112,113,114,115,116,117,118,119                        | Правила соревнований                     | 6   | 6  |     | Беседа           |
| 120,130,140,141,142,143,144,145,146,147,148,149,150,151,152,153,154,155,156,157,158,159,160,161,162,163,164,165,166,167,168,169,170,171,172,173,174,175,176,177 | Практические занятия ОФП                 | 5   |    | 5   | Сдача нормативов |
| 178,179,180,181,182,183,184,185,186,187,188,189,190,191,192                                                                                                     | Общеразвивающие упражнения без предметов | 5   |    | 5   | Сдача нормативов |
| 193,194,195,196,197,198                                                                                                                                         | Общеразвивающие упражнения без предметов | 5   |    | 5   | Сдача нормативов |
| 199,200,201,202,203,204                                                                                                                                         | Специальная физическая подготовка        | 5   |    | 5   | Сдача нормативов |
|                                                                                                                                                                 |                                          | 204 | 22 | 182 |                  |

### Календарно - учебный график средней группы

| Месяц               |   | Сентябрь                      |   |   |   | Октябрь |   |   |   | Ноябрь |    |    |    | Декабрь |    |    |    | Январь |    |    | Февраль |    |    |    | Март |    |    |    | Апрель |    |    |    | Май |    |    |                  |    |
|---------------------|---|-------------------------------|---|---|---|---------|---|---|---|--------|----|----|----|---------|----|----|----|--------|----|----|---------|----|----|----|------|----|----|----|--------|----|----|----|-----|----|----|------------------|----|
| Недели обучения     |   | 1                             | 2 | 3 | 4 | 5       | 6 | 7 | 8 | 9      | 10 | 11 | 12 | 13      | 14 | 15 | 16 | 17     | 18 | 19 | 20      | 21 | 22 | 23 | 24   | 25 | 26 | 27 | 28     | 29 | 30 | 31 | 32  | 33 | 34 | 35               | 36 |
| Кол-во              | Т | 4                             |   |   |   |         | 3 |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |        |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    | 2   |    |    |                  |    |
|                     | П |                               | 6 | 6 | 6 | 6       | 6 | 5 | 5 | 6      | 6  | 5  | 5  | 5       | 6  | 6  | 5  | 6      | 6  | 7  | 5       | 5  | 6  | 6  | 5    | 5  | 6  | 6  | 6      | 6  | 5  | 5  | 6   | 6  | 6  | 4                | 4  |
| Итоговая аттестация |   |                               |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |        |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    | Сдача нормативов |    |
| Всего часов:        |   | 22                            |   |   |   | 25      |   |   |   | 22     |    |    |    | 22      |    |    |    | 19     |    |    | 22      |    |    |    | 22   |    |    |    | 22     |    |    |    | 28  |    |    |                  |    |
| Объём:              |   | 204 часа на один год обучения |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |        |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |                  |    |

## Содержание программы средней группы

### **Тема 1, 10: Физическая культура и спорт в России.**

**Теория:** Понятие о физической культуре. Физическая культура –

одно из средств воспитания, укрепления здоровья и всестороннего развития. Успехи российских спортсменов на крупных международных соревнованиях.

### **Тема 11,20 Краткий обзор развития спортивной борьбы.**

**Теория:** Борцовская схватка может состояться как с практической целью (боевые действия, самооборона и т. п.), так и с состязательной целью, в рамках спортивной борьбы, и в последнем случае проводится по определённым для каждого вида борьбы правилам и с использованием определённых приёмов борьбы. Борьба характеризуется взаимным преодолением сопротивления с помощью применения разрешённых правилами соревнования специальных технических и тактических действий

### **Тема 21 - 30: Гигиенические знания и навыки.**

**Теория:**Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, зубами, ногтями, ногами.

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви.

### **Тема 31 -40: Закаливание, режим и питание борца.**

**Теория:** Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, зубами, ногтями, ногами.

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви.

### **Тема 41 - 60: Основы техники и тактики борьбы**

**Практика:** Понятие о технике и тактике, их взаимосвязь. Значение техники и тактики в совершенствовании мастерства борца. Основные положения борца: стойка, партер, мост.

Основные технические действия: в стойке – переводы, броски, сваливания; в партере – перевороты, броски; на мосту – дожимы, уходы. Значение способов тактической подготовки в проведении приемов.

### **Тема 61 - 80: Общая физическая подготовка**

**Практика:** Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств.

### **Тема 81 - 119: Правила соревнований**

**Теория:** Весовые категории борцов. Продолжительность схватки, оценка приемов, запрещенные приемы, результат схватки. Борьба в зоне пассивности.

### **Тема:120 - 159: Практические занятия ОФП**

**Практика:** Спортивные упражнения. Общее понятие о строе и командах. Рапорт. Приветствие. Расчет на месте и в движении. Повороты на месте и в движении. Способы перестроения на месте и в движении. Остановки во время движения строя шагом и бегом. Изменение скорости движения.

### **Тема 160- 175: Общеразвивающие упражнения без предметов**

**Практика:** Упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибание рук в упоре лежа (руки на полу, гимнастической скамейке).

### **Тема 176 - 190: Общеразвивающие упражнения с предметами.**

**Практика:** Со скакалкой. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и на обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе, с двойным вращением скакалки; бег со скакалкой по прямой и по кругу; эстафеты со скакалками.

С гимнастической палкой. Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку: подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой, с сопротивлением.

### **Тема 191 - 204: Специальная физическая подготовка**

**Практика:** Простейшие формы борьбы. Отталкивание руками, стоя друг против друга на

расстоянии одного шага: перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу; перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями; перетягивание каната; выталкивание с ковра; борьба за захват руки (рук, ноги, ног), после захвата ноги противником, на коленях, на кушаках, за овладение мячом, «бой всадников», «бой петухов» и др.

### **Планируемые результаты средней группы**

#### **Обучающиеся должны знать:**

- историю развития вольной борьбы в стране и за рубежом на современном этапе;
- правила соревнований по самбо (оценка приемов, взвешивание и т.д.);
- краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм;
- правила техники безопасности на занятиях и основы их предупреждения;
- правила выполнения болевых приемов и их безопасность;
- элементарные правила оказания медицинской помощи при травмах.

#### **Обучающиеся должны уметь:**

- выполнять усложненные элементы ОФП и акробатики,
- выполнять СФП на должном уровне;
- четко выполнять все виды страховки и самостраховки;
- выполнять основные броски из стойки, запланированные на этом этапе;
- выполнять основные удержания, перевороты и болевые приемы в борьбе лежа, запланированные на этом этапе;
- четко выполнять команды и задачи, поставленные педагогом.

#### **Воспитанно и сформировано:**

- развитие и формирование координационных навыков;
- развитие и формирование силовых качеств;
- сформирована потребность к регулярным занятиям спортом;
- развитие морально-волевых качеств, смелости и решительности;
- сформирована потребность к здоровому образу жизни и стремление работать над собой.

### **2.3. Программа старшей группы**

#### **Учебный план**

| № занятия                     | Наименование разделов программы и тем занятий              | Количество часов |        |          | Форма промежуточной аттестации |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|--------------------------------|
|                               |                                                            | всего            | теория | практика |                                |
| 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10          | Физическая культура и спорт в России.                      | 3                | 3      |          | Беседа                         |
| 11,12,13,14,15,16,17,18,19,20 | Краткий обзор развития спортивной борьбы                   | 3                | 3      |          | Беседа                         |
| 21,22,23,24,25,26,27,28,29,30 | Краткие сведения о строении и функциях организма человека. | 5                | 5      |          | Беседа                         |
| 31,32,33,34,35,36,37,38,39,40 | Закаливание, режим и питание борца.                        | 5                | 5      |          | Беседа                         |

|                                                                                                                                                                 |                                          |     |    |     |                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----|----|-----|------------------------------------------------|
| 41,42,43,44,45,46,47,48,49,50,51,52,53,54,55,56,57,58,59,60                                                                                                     | Основы техники и тактики борьбы          | 81  |    | 81  | Сдача нормативов                               |
| 61,62,63,64,65,66,67,68,69,70,71,72,73,74,75,76,77,78,79,80                                                                                                     | Общая физическая подготовка              | 81  |    | 81  | Сдача нормативов                               |
| 81,82,83,84,85,86,87,88,89,90,91,92,93,94,95,96,97,98,99,100,101,102,103,104,105,106,107,108,109,110,111,                                                       | Правила соревнований                     | 6   |    |     | Беседа                                         |
| 120,130,140,141,142,143,144,145,146,147,148,149,150,151,152,153,154,155,156,157,158,159,160,161,162,163,164,165,166,167,168,169,170,171,172,173,174,175,176,177 | Практические занятия ОФП.                | 5   |    | 5   | Сдача нормативов                               |
| 178,179,180,181,182,183,184,185,186,187,188,189,190,191,192                                                                                                     | Общеразвивающие упражнения без предметов | 5   |    | 5   | Сдача нормативов                               |
| 193,194,195,196,197,198,199,200,201,202,203,204                                                                                                                 | Общеразвивающие упражнения без предметов | 10  |    | 10  | Сдача нормативов, выступления на соревнованиях |
|                                                                                                                                                                 |                                          | 204 | 22 | 182 |                                                |

## Календарно - учебный график старшей группы

| Месяц               |   | Сентябрь                      |   |   |   | Октябрь |   |   |   | Ноябрь |    |    |    | Декабрь |    |    |    | Январь |    |    |    | Февраль |    |    |    | Март |    |    |    | Апрель |    |    |    | Май |    |                  |    |    |  |  |  |  |  |
|---------------------|---|-------------------------------|---|---|---|---------|---|---|---|--------|----|----|----|---------|----|----|----|--------|----|----|----|---------|----|----|----|------|----|----|----|--------|----|----|----|-----|----|------------------|----|----|--|--|--|--|--|
| Недели обучения     |   | 1                             | 2 | 3 | 4 | 5       | 6 | 7 | 8 | 9      | 10 | 11 | 12 | 13      | 14 | 15 | 16 | 17     | 18 | 19 | 20 | 21      | 22 | 23 | 24 | 25   | 26 | 27 | 28 | 29     | 30 | 31 | 32 | 33  | 34 | 35               | 36 |    |  |  |  |  |  |
| Кол-во              | Т | 4                             |   |   |   | 3       |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |        |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    | 2  |    |     |    |                  |    |    |  |  |  |  |  |
|                     | П |                               | 6 | 6 | 6 | 6       | 6 | 5 | 5 | 6      | 6  | 5  | 5  | 5       | 6  | 6  | 5  | 6      | 6  | 7  | 5  | 5       | 6  | 6  | 5  | 5    | 6  | 6  | 6  | 6      | 5  | 5  | 6  | 6   | 6  | 4                | 4  |    |  |  |  |  |  |
| Итоговая аттестация |   |                               |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |        |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    | Сдача нормативов |    |    |  |  |  |  |  |
| Всего часов:        |   | 22                            |   |   |   | 25      |   |   |   | 22     |    |    |    | 22      |    |    |    | 19     |    |    |    | 22      |    |    |    | 22   |    |    |    | 22     |    |    |    | 22  |    |                  |    | 28 |  |  |  |  |  |
| Объём:              |   | 204 часа на один год обучения |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |        |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |                  |    |    |  |  |  |  |  |

## Содержание программы старшей группы

### **Тема 1, 10: Физическая культура и спорт в России.**

**Теория:** Понятие о физической культуре. Физическая культура – одно из средств воспитания, укрепления здоровья и всестороннего развития. Успехи российских спортсменов на крупных международных соревнованиях.

### **Тема 11,20 Краткий обзор развития спортивной борьбы.**

**Теория:** Борцовская схватка может состояться как с практической целью (боевые действия, самооборона и т. п.), так и с состязательной целью, в рамках спортивной борьбы, и в последнем случае проводится по определённым для каждого вида борьбы правилам и с использованием определённых приёмов борьбы. Борьба характеризуется взаимным преодолением сопротивления с помощью применения разрешённых правилами соревнования специальных технических и тактических действий

### **Тема 22 - 41: Совершенствование навыков специальных движений.**

**Практика:** упражнения в безопасном падении, акробатика и гимнастика. Подготовительные упражнения для разучивания технических действий с партнёром и без партнёра.

### **Тема 21 - 30: Гигиенические знания и навыки.**

**Теория:**Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, зубами, ногтями, ногами.

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви.

### **Тема 31 -40: Закаливание, режим и питание борца.**

**Теория:** Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, зубами, ногтями, ногами.

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви.

### **Тема 41 – 60:Основы техники и тактики борьбы**

**Практика:** Понятие о технике и тактике, их взаимосвязь. Значение техники и тактики в совершенствовании мастерства борца. Основные положения борца: стойка, партер, мост.

Основные технические действия: в стойке – переводы, броски, сваливания; в партере – перевороты, броски; на мосту – дожимы, уходы. Значение способов тактической подготовки в проведении приемов.

### **Тема 61 - 80: Общая физическая подготовка**

**Практика:** Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств.

### **Тема 81 - 119: Правила соревнований**

**Теория:** Весовые категории борцов. Продолжительность схватки, оценка приемов, запрещенные приемы, результат схватки. Борьба в зоне пассивности.

### **Тема:120 - 159: Практические занятия ОФП**

**Практика:** Спортивные упражнения. Общее понятие о строе и командах. Рапорт. Приветствие. Расчет на месте и в движении. Повороты на месте и в движении. Способы перестроения на месте и в движении. Остановки во время движения строя шагом и бегом. Изменение скорости движения.

### **Тема 160- 175: Общеразвивающие упражнения без предметов**

**Практика:** Упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибание рук в упоре лежа (руки на полу, гимнастической скамейке).

## **Тема 176 -204: Общеразвивающие упражнения с предметами.**

**Практика:** Со скакалкой. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и на обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе, с двойным вращением скакалки; бег со скакалкой по прямой и по кругу; эстафеты со скакалками.

С гимнастической палкой. Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку: подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой, с сопротивлением. Планируемые результаты средней группы

Обучающиеся должны знать:

- перспективы развития вольной борьбы в стране и в мире;
- правила техники безопасности на занятиях вольной борьбой при выполнении бросков и основы по предупреждению травм;
- распределение нагрузки в предсоревновательный и после-соревновательный периоды;
- правила оказания первой медицинской помощи при травмах;
- основные правила подгонки веса и рацион питания в предсоревновательный период;
- распределение нагрузки перед соревнованиями и после них.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять усложненные элементы акробатики;
- самостоятельно проводить разминку в группе;
- применять комбинации приемов борьбы в стойке и лежа для участия в соревнованиях по вольной борьбе;
- уметь судить соревнования по вольной борьбе;
- уметь использовать технику и тактику на соревнованиях по вольной борьбе.

**Воспитано и сформировано:**

- формирование соревновательного характера для достижения высокого результата;
- воспитание моральных качеств (трудолюбие, целеустремленность, гуманизм, патриотизм);
- воспитание самодисциплины;
- воспитание морально-волевых качеств;
- чувство наставничества по отношению к младшим занимающимся;
- воспитание терпеливости и упорства в достижении поставленной цели;
- отличная физическая подготовленность;
- устойчивые взгляды на важность занятий спортом, ведения правильного образа жизни.
- сформированы умения и навыки для успешной службы в вооруженных силах РФ, а также для поступления и учебы в специализированных высших учебных заведениях.

### **3. Организационно-педагогические условия реализации программы**

Для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Вольная борьба» созданы условия: имеется спортивный зал, оборудованный согласно методическим рекомендациям по приобретению средств обучения и воспитания в целях создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей в рамках региональных проектов, обеспечивающих достижение целей, показателей и результата Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование»:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)1;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 1);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 2, 3);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**Таблица 1**

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

| №<br>п/<br>п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|--------------|--------------------------------------------------|-------------------|--------------------|
| 1.           | Манекен                                          | штук              | 2                  |
| 2.           | Страховочный мат                                 | комплект          | 4                  |
| 3.           | Будо-маты, толстые                               | штук              | 4                  |
| 4.           | Будо-маты, тонкие                                | штук              | 4                  |
| 5.           |                                                  |                   |                    |

**Таблица № 2**

**Обеспечение спортивной экипировкой**

| №  | Наименование спортивной экипировки | Единица измерения | Количество изделий |
|----|------------------------------------|-------------------|--------------------|
| 1. | Костюм для борьбы                  |                   |                    |
| 2  | Борцовки                           |                   |                    |

**Таблица 3**

**Спортивная экипировка на одного обучающегося**

|    |                   |
|----|-------------------|
| 1. | Костюм для борьбы |
| 2. | Борцовки          |

**Кадровые условия.**

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного педагога дополнительного образования, допускается привлечение тренера-преподавателя по

видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «Вольная борьба », а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

#### **4. Оценочные материалы**

Критерии оценки итогов реализации результатов образовательной Программы

Система отслеживания результатов выполнения образовательной программы «вольная борьба» включает в себя:

Текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной тренировкой обучающихся на занятиях в секции.

Текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала) осуществляется педагогом в форме наблюдения в процессе учебно-тренировочных работ, сдачи нормативов, педагогические наблюдения, участие в показательных выступлениях и соревнованиях различного уровня, участие в массовых мероприятиях с целью повышения спортивного уровня.

Теоретические знания оцениваются в форме бесед по истории вольной борьбе, по знанию правил борьбы вольной борьбе, по правилам личной гигиены, технике безопасности на занятиях, при выполнении упражнений и приёмов, общих правил техники безопасности и других. Оценивается развёрнутость и правильность ответов.

Сдача контрольных нормативов охватывает весь период обучения. Проверка уровня знаний, умений и навыков проводится по окончании каждого года обучения.

Одним из критериев оценки результатов обучения являются соревнования разного уровня. Цель соревнований - проверка тактической, технической, психологической и физической подготовленности обучающегося, повышение спортивной квалификации.

Младшая и средняя группы не участвуют в соревновательном процессе, для них проводятся спарринги со своими партнерами внутри объединения. Подростки старшей группы могут участвовать в соревнованиях различного уровня (начиная от внутришкольных и заканчивая межмуниципальными турнирами), а также повышать свою спортивную квалификацию.

##### **Критерии оценки результатов обучения для каждого этапа подготовки.**

Основными критериями оценки результатов **младшей группы** является:

-динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств: сила, выносливость, быстрота (механизм оценки - сдача контрольных нормативов по ОФП);

-укрепление иммунной системы занимающегося (метод оценки - уменьшение количества простудных заболеваний, по отзывам родителей)

-уровень освоения правил безопасного падения и самостраховки, основ гигиены и самоконтроля (метод оценки - отсутствие травматизма)

Основными критериями оценки результатов **средней группы** является:

-рост и укрепление всех систем организма (механизм оценки - согласно показателям медосмотра в районной поликлинике)

-укрепление здоровья, улучшение физического развития, повышение уровня

личных физических качеств (механизм оценки - сдача контрольных нормативов по ОФП);

-овладение основами техники и тактики вольной борьбы (механизм оценки - сдача контрольных нормативов по СФП);

Основными критериями оценки результатов **старшей группы** является:

- рост технического мастерства в соответствии с возрастными требованиями (механизм оценки - результаты соревновательной деятельности);

-дальнейшее развитие специальных физических качеств (механизм оценки - сдача контрольных нормативов по ОФП).

## 5. Список используемой литературы

1. Дзюдо. Система и борьба: Учебник / под ред. Ю.А. Шулика. – Сов. спорт, 2006. – 1070с.
2. Греко-римская борьба: Учебник / под ред. Ю.А. Шулика. – М.: Сов. спорт, 2004 – 930 с.
3. Коджаспиров, Ю.Г. Новое в методике начального обучения юных борцов /Ю.Г. Коджаспиров //Спортивная борьба. - М.: СпортУниверПресс, 2008. – С. 36 – 39.
4. Новиков, А.А. Пути повышения эффективности учебно-тренировочного процесса в греко-римской борьбе / А.А.Новиков, С.Н. Смоляр. //Спортивная борьба. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – С. 56 – 61.
5. Уроки вольной борьбы: учебн. пос. / под ред. А.В. Григорьева. – М. Сов. спорт, 2012. – 528с.
6. Туманян Г.С. Школа борьбы дзюдоистов и самбистов: Учеб. пособие для ИФК. - М.: Сов. спорт, 2006. – 425 с.
7. Шулика, Ю.А. Вольная борьба: учеб. пос. / под ред. Ю.А. Шулика. – Ростов н/Д: Феникс, 2010. – 517с.
8. Шулика Ю.А. Греко-римская борьба для начинающих: Учебник / под ред. Ю.А. Шулика. – М.: Сов. спорт, 2005. – 320с.