

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Лицей №1»

Рассмотрено
Руководитель ШСК

Согласовано
Заместитель директора

Утверждаю
Директор

Ф.И.О. _____
«__» _____ 2024г.

Ф.И.О. _____
«__» _____ 2024г.

Е.Н. Куксенко
Ф.И.О. _____
«__» _____ 2024г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивная
«Спортивная борьба»

Возраст: 7-18 лет
Срок реализации: 3 год
Уровень: базовый

Автор составитель программы:
Ковалев Михаил Федорович
Педагог дополнительного образования

г. Красноярск
2024- 2025 учебный год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП с элементами единоборств» разработана на основе:

Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).

СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41)

Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным программам, утвержденным приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 г. № 196;

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2030 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р)

Направленность программы – спортивно-оздоровительная:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического воспитания обучающихся;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов учащихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Актуальность программы.

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям физической культурой и спортом, на которых можно совершенствовать основные физические качества, добиться благоприятных изменений в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, сформировать потребность и умение самостоятельно осуществлять оздоровительную деятельность.

Педагогическая целесообразность.

Настоящая программа имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми

Цель программы – обеспечение разностороннего физического развития и укрепления здоровья учащихся посредством занятий единоборствами. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

Программа направлена на решение следующих **задач**:

Обучающие:

- научить основам техники выполнения комплекса общих физических упражнений;
- научить основами техники выполнения комплекса специальных физических упражнений;
- научить основам технико-тактических действий;
- изучение и освоение санитарно-гигиенических норм и правил техники безопасности при занятиях единоборствами.

Развивающие:

- развитие психофизических качеств обучающихся;
- развитие устойчивого интереса к занятиям единоборствами.

Воспитательные:

- воспитание волевых и моральных качеств;
- мотивация на здоровый образ жизни;
- воспитание стойкого положительного отношения к физической культуре в целом;
- сформировать межличностные отношения в группе.

Ожидаемые результаты программы:

К концу года обучения обучающиеся будут знать:

- основы выполнения комплекса общих физических упражнений;
- основы выполнения комплекса специальных физических упражнений;
- технику выполнения технико-тактических действий;
- профессиональную терминологию;
- историю единоборств.

У обучающихся будут развиты:

- физические качества;
- укрепится здоровье;

У обучающихся будут сформированы:

- устойчивый интерес к систематическим занятиям спортом;
- навык самостоятельной работы;
- умения правила техники безопасности на занятиях в спортивном зале и спортивной площадке;
- положительные межличностные отношения.

Отличительная особенность данной дополнительной общеобразовательной программы заключается в том, что она составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ и с учетом задач, сформулированных Федеральными государственными образовательными стандартами нового поколения.

Сроки реализации данной программы – 3 год.

Минимальный возраст для зачисления детей в объединение составляет - 8 лет,

В секцию принимаются дети, желающие заниматься спортом на основании заявления от родителей (законных представителей) и не имеющие медицинских противопоказаний.

Программа содержит следующие разделы подготовки:

- теорию и методику физической культуры и спорта;
- общую физическую подготовку;
- специальную физическую подготовку;
- технико-тактические действия;
- контрольные нормативы.

Формы организации занятий:

Основными формами образовательного процесса являются:

- групповые практические занятия;
- теоретические занятия;
- оздоровительные мероприятия;
- воспитательные мероприятия.

Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» № 41 от 04.07.2014 (СанПин 2.4.43172 - 14,)

- Начало занятий - 1 сентября.
- Окончание занятий - 31 мая.
- Всего учебных недель (продолжительность учебного года) - 34 недели.
- Объем учебных часов—102 часов;
- Режим работы: -

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Теория	3	3	-
2	Общая физическая подготовка	36	5	32
3	Специальная физическая подготовка.	35	4	32
4	Технико-тактическая подготовка	26	4	20
5	Контрольные нормативы	2	-	2
ИТОГО:		102	16	86

Содержание программы. Теоретическая подготовка.

История развития избранного вида спорта. История развития спортивной борьбы в России. История развития спортивной борьбы в Красноярском крае.

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Социальное значение и функции физической культуры и спорта в России. Современная система физического воспитания, ее цели и задачи. Формирование ценностного отношения к спортивному стилю жизни.

Необходимые сведения о строении и функциях организма человека. Краткая характеристика основных систем организма.

Гигиенические знания, умения и навыки. Общее понятие о здоровом образе жизни. Основы личной гигиены. Гигиена спортивной формы.

Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Составление распорядка дня спортсмена. Значение закаливания для оздоровления организма, профилактики простудных заболеваний. Дневник спортсмена.

Основы спортивного питания. Гигиена питания. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Содержание и нормы сбалансированного питания. Требования к содержанию и режиму питания борцов. Способы оценки рационального веса тела борца. Потребление жидкости борцом. Особенности поддержания весового режима перед соревнованиями.

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Требования к спортивной экипировке (тренировочной спортивной форме и соревновательному костюму).

Требование техники безопасности при занятиях спортивной борьбой. Правила поведения на тренировочных занятиях и в период проведения соревнований. Запрещенные действия в спортивной борьбе. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в спортивной борьбе, их профилактика. Первая помощь при травмах, ушибах, растяжениях и разрывах связок, мышц и сухожилий, вывихах, переломах. Последствие нерациональной тренировки спортсмена. Патологические состояния, встречающиеся в тренировке. Утомление: причины признаки и первая помощь при утомлении, переутомлении, перенапряжении, перетренированности и др.

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения:

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем и замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Напра-во!», «Нале-во!», «Кругом!». Изменение скорости движения командам: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Перестроение из одной шеренги в две, три, и т. д.

Общеразвивающие упражнения:

Основные движения головой, руками, ногами, туловищем, (типа зарядки, разминки).

Упражнения для шеи: наклоны головой вперед, назад, в стороны, повороты, круговые движения без сопротивления, с сопротивлением, в парах.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание пальцев; движения в плечевых, локтевых, и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, повороты, вращения, отведение и приведение); одновременные, попеременные и последовательные маховые, круговые движения; сгибание и разгибание рук в упоре и лежа.

Упражнения для туловища: наклоны туловища вперед, назад, в стороны; повороты налево, направо (выполнение с большой амплитудой и дополнительными пружинящими движениями); круговые движения туловищем.

Упражнения для ног: движения в голеностопном, коленном, тазобедренном суставах (сгибание, разгибание, вращение) из различных исходных положений (стоя на одной ноге, с опорой на партнера, стену, снаряд, сидя, лежа на спине). Маховые и круговые движения ног. Приседания, прыжки на двух и на одной ноге. Выпады. Пружинящие приседания в выпаде; смена положения ног прыжком, в выпаде. Выполнение упражнений на месте, в движении.

Согласованные движения руками, ногами, туловищем. Одновременные движения руками, ногами в различных направлениях и последовательности на координацию; переход из упора присев в упор лежа и обратно, в упор присев, на гибкость и другие.

Дыхательные упражнения: синхронное чередование акцентированного вдоха (коротко, акцентированного, вдоха) с выдохом (с частотой – вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы с одновременным вдохом; движение головы вверх – вниз с одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; шаги на месте с вдохом на каждый выпад вперед; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

Упражнения для правильной осанки: стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и в исходное положение; поднятие рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150 -200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднятие на носки и опускание на всю стопу; в том же исходном положении пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скакалками), то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) – ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы.

Упражнения с предметами:

Упражнения с набивным мячом: движения прямыми руками, сгибание и разгибание рук, наклоны, повороты, круговые движения туловищем, удерживая набивной мяч внизу, перед грудью, вверху, за головой, за спиной. Сгибание и разгибание ног с мячом, поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями. В положении сидя, лежа на спине. Передача мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Подбрасывание мяча вверх и его ловля, то же с поворотом кругом. Броски мяча одной рукой (двумя руками), толчком плеча, от груди, из-за головы, снизу, через голову, между ног, на дальность. Броски мяча друг другу одной и двумя руками.

Упражнения с теннисным мячом: броски и ловля мяча из положения сидя (лежа, стоя) одной и двумя руками; ловля мяча отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера).

Упражнения со скакалкой: подскоки на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, в полуприседе и приседе, подскоки с двойным вращением скакалки, бег со скакалкой по прямой и кругу, эстафеты со скакалкой.

Упражнения с гимнастической палкой: наклоны и повороты при различных исходных положениях палки, маховые и круговые движения руками с палкой, переворачивание, вкручивание и выкручивание палки, перешагивание и перепрыгивание через палку, подбрасывание и ловля палки, ходьба и бег с палкой за плечами и за спиной, упражнения с палкой сидя и лежа, с сопротивлением партнера, имитационные упражнения с палкой.

Упражнения с гантелями (вес до 1 кг): поочередное или одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны впереди, от плеч и др.

Силовые упражнения:

Общеразвивающие упражнения для шеи, рук, туловища, ног с отягощениями (набивными мячами, гантелями, гириями, штангой, камнями, бревнами и др. предметами).

Упражнения на гимнастических снарядах, настенных и резиновых эспандерах, станках для развития физических качеств на максимальное количество раз при одном подходе.

Упражнения, игры в преодолении сопротивления партнера, переноске груза, партнера. Упражнения с собственным весом (приседания на одной ноге - «пистолет», подъем туловища на наклонной скамейке, подъем туловища через скамейку лежа на бедрах лицом вниз и вверх и т. д.).

Упражнения на гимнастических снарядах:

- на гимнастической скамейке: упражнения на равновесие – в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотами; сидя на скамейке, поочередное и одновременное сгибание и

разгибание ног; сидя верхом на скамейке, поочередные наклоны к правой и левой ногам; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; поднимание и опускание ног в седое углом на скамейке; сидня на скамейке с зафиксированными ногами, наклоны назад; прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке; лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь, доставать ногами до рейки; поднимание скамейки группой и преставление ее в другую сторону и др.

- на гимнастической стенке: передвижение и лазание с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; раскачивания в висе; вис на стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте; соскок из виса спиной к стенке, лицом к стенке и др.

- на перекладине: подтягивание с разным хватом; подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны и др.

- на канате: лазание с помощью ног, без помощи ног, в положении сед углом; раскачивание в висе на канате; прыжки на дальность, держась за канат и раскачиваясь; прыжки держась за канат, через препятствие (условное); прыжки с каната на канат.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Спортивные игры: баскетбол, регби, футбол.

Специальная физическая подготовка.

Простейшие виды борьбы:

Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага; перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу; перетягивание, сидя ноги врозь, упираясь ступнями; выталкивание с ковра, сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и руками; выталкивание или вынесение партнера за ковер в стойке; выведение из равновесия без помощи рук, стоя на одной ноге лицом друг к другу; борьба за захват руки, ног, борьба за площадь ковра в парах, за мяч между командами: стоя, на коленях с применением захватов, подножек и т. д., «бой петухов», «бой всадников», перетягивание каната и др.

Упражнения для укрепления борцовского моста:

Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы, с различными положениями рук; упражнения в упоре головой в ковер: движения

вперед-назад, в сторону, кругообразные; забегание вокруг головы, вставание (падение) на мост, стоя на коленях, с приседа, со стойки, и ухода с моста; перевороты с моста через голову («2мятник»), переворот вперед через голову (не касаясь ковра лопатками); движения в упоре головой в ковер под стенкой (находясь спиной к стене, с партнером, удерживающим ноги). Движения на мосту, удерживая набивной мяч, гири, штангу, с партнером, сидящим на бедрах, на груди. Перевороты с моста, забегание вокруг головы, держась за ноги партнера, с преодолением усилий партнера (при дожиме) с различными захватами.

Упражнения в самостраховке:

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

Имитационные упражнения:

Это упражнения, сходные по структуре с элементами техники борьбы (например, имитация движения атакующего при выполнении бросков через спину, прогибом, проходов в ноги, защит, отбрасывание ног).

Игры в касания: рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Игры в блокирующие захваты: по мере освоения игр в касания определенных частей тела двигательная активность подростков легче приобретает специфическую направленность. Это выражается прежде всего в умении сковать действия противника, захватив одну или обе руки. Игры проводятся на ограниченной площади, выход за пределы является поражением.

Игры в атакующие захваты: игры в захваты направлены на постепенный риск способов решения большей части соревновательной схватки борцов, связанной с маневрированием, блокированием, выполнением действий, несущих преимущество (сбить в партер, на колени, провести прием).

Игры в теснение: это не просто выталкивание, это теснение противника активными действиями из зоны поединка, парализуя его попытки к действию, вынуждая к отступлению.

Игры в дебюты (начало поединка): быстрая ориентировка в неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий маневр помогают эффективно начать прерванный поединок в наиболее выгодных, даже в

невыгодных условиях, своевременно блокировать или ограничить действия соперника.

Игры в перетягивание для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания с захватами за руки, за палку, перетягивание каната, перетягивание кистями рук из положения лежа, головой к голове соперника, сидя, стоя.

Игры с опережением и борьбой за выгодное положение для формирования умений быстро находить и осуществлять атакующие решения из неудобных исходных положений: лежа на спине, животе, на боку, ногами друг к другу – выйти наверх и прижать соперника лопатками к ковру, стоя на полу, сидя, лежа, - по сигналу встать и зайти за спину партнера.

Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях: в положении руки за спину, тоя на одной ноге, толчками, плечом и туловищем толкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, на корточках, стоя на одной ноге – толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; стоя на скамейке, сидя на гимнастическом коне, парами с сидящим на плечах партнером – толчками руками добиться потери равновесия соперника.

Игры с отрывом соперника от ковра для развития физических качеств и формирования навыков единоборства: в разных исходных положениях, с разными захватами, с ограничением площади передвижения.

Игры за овладение обусловленным предметом (мячом, палкой, булавой, манекеном) для формирования навыков маневрирования, сохранения позы, совершенствования атакующих и защитных действий, развитие скоростных и скоростно-силовых качеств.

Игры с прорывом через строй, из круга для формирования навыков единоборства и развития физических качеств.

Акробатические упражнения:

Различные кувырки: вперед, назад, боком, в высоту, в длину, через препятствия. Стойки: на лопатках, на голове, на руках, ходьба в стойке на руках, повороты на 180° , 360° в стойке на руках; равновесие на одной ноге (ласточка), мост из основной стойки, переход из стойки на руках в мост, полушпагат и шпагат, сед согнувшись ноги вместе/врозь. Прыжки с гимнастического мостика: прыжки вверх без поворота и с поворотом на 180° и 360° , Переворот боком (колесо), переворот боком через одну руку, боком с поворотом (рондат), переворот вперед/назад (фляк). Кувырки вперед/назад из различных исходных положений в различные конечные положения. Различные комбинации из выше перечисленных упражнений.

Технико-тактическая подготовка.

Основные положения в борьбе

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

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

Положения в начале и конце схватки, формы приветствия.

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

Элементы маневрирования

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

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

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

Защита от захвата ног – из различных стоек отбрасывание ног.

Техника борьбы в стойке

Переводы в партер

Приём	Защита	Контрприём
Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху	Захватить руку атакующего и, выпрямляя туловище, разорвать захват	Перевод рывком за руку
Перевод рывком захватом шеи сверху и дальнего бедра	Захватить ноги атакующего спереди	Перевод нырком под руку
Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой	Упереться в грудь, шагнуть дальней ногой назад в сторону, рывком на себя освободить захваченную руку	а) Перевод рывком за руку; б) бросок боковой подножкой с захватом руки через плечо.
Перевод нырком	а) Упереться предплечьем в	Перевод рывком

захватом ног	грудь; б) упереться рукой в голову и отбросить ноги назад; в) отставить ногу назад и упереться рукой в голову.	захватом плеча и шеи сверху.
Перевод нырком захватом шеи и туловища сбоку с подножкой	а) Упереться предплечьем в грудь; б) отставить ногу назад и, поворачиваясь грудью к атакующему, снять руку с шеи.	а) Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху; б) бросок подворотом захватом руки на плечо; в) бросок подворотом захватом запястья.

Сваливания

Приём	Защита	Контрприём
Сваливание сбиванием захватом ноги (ног)	Упереться руками в голову или захватить ее под плечо и, отставляя ногу назад, прогнуться	Перевод рывком захватом руки и шеи сверху

Броски наклоном

Приём	Защита	Контрприём
Бросок наклоном захватом руки с задней подножкой	а) Наклониться вперед, отставить ногу назад, свободной рукой упереться в бок, бедро; б) упереться рукой в голову и отбросить ноги назад	а) Перевод рывком за руку (туловище с рукой); б) бросок наклоном захватом руки и туловища с подножкой.
Бросок наклоном захватом руки и туловища с подножкой		

Броски поворотом (мельницы)

Приём	Защита	Контрприём
Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри	а) Захватить руку, захватывающую ногу; б) упереться рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад в сторону	Перевод рывком захватом шеи сверху и ближнего бедра
Бросок поворотом назад захватом руки под плечо	Упираясь ногой в ковер, выпрямиться и освободить руку	Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху

Броски подворотом

Приём	Защита	Контрприём
Бросок подворотом захватом руки за плечо	а) выпрямиться и упереться свободной рукой в поясницу атакующего; б) приседая, опуститься на колени и захватить туловище	Перевод рывком захватом туловища с рукой сзади
Бросок подворотом захватом руки и шеи		
Бросок подворотом		

захватом руки через плечо с передней подножкой	(с рукой) атакующего сзади	
--	----------------------------	--

Броски вращением (вертушки)

Приём	Защита	Контрприём
Бросок вращением захватом руки снизу	а) Прижать руку к туловищу, не дать выполнить вращение;	Зашагнуть дальней ногой за спину атакующего, выполнить перевод в партер рывком за руку
Бросок вращением захватом руки сверху	б) прижать предплечье к груди соперника, не дать выполнить вращение;	
Бросок вращением с произвольным захватом (сверху, снизу) проносом ноги	в) зашагнуть дальней ногой за спину атакующего и прижать его захваченной рукой к ближнему бедру.	

Комбинации

- Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху – защита: захватить руку и, выпрямляя туловище, разорвать захват – сбивание сваливанием захватом ноги (ног).

- Перевод рывком за руку с подножкой – защита: упереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперед – бросок наклоном захватом руки с задней подножкой.

- Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой – переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее.

- Перевод рывком за руку – переворот скручиванием захватом на рычаг.

- Перевод рывком за руку – защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и зашагнуть за него – бросок подворотом захватом руки через плечо.

- Перевод рывком за руку – защита: упереться рукой в грудь, шагнуть дальней ногой вперед – бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.

Техника борьбы в партере

Перевороты скручиванием

Приём	Защита	Контрприём
Переворот скручиванием захватом на рычаг	а) Не дать осуществить захват; б) выставить ногу в сторону переворота и, поворачиваясь грудью к атакующему, освободиться от захвата.	а) Переворот за себя захватом
Переворот скручиванием захватом рук сбоку		разноименной (одноименной) руки под плечо;
Переворот скручиванием захватом		б) бросок через спину захватом руки через плечо.

дальней руки и бедра снизу-спереди		
Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней	а) Захватить руки, подтянуть ближнюю ногу атакующего к себе; б) сесть и захватить ближнюю ногу атакующего.	Переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку ногами
Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри	а) Освободить захваченную руку, опереться свободной рукой в ковер; б) лечь на живот, зажать ногу атакующего ногами и освободить руку.	Выход наверх захватом туловища
Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром		
Переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри	а) Поворачиваясь спиной к атакующему, прижать голень дальней ноги к бедру; б) отталкиваясь от ковра свободной ногой, продвинуться вперед в сторону от атакующего и освободить захваченную руку.	Переворот за себя захватом туловища с зацепом одноименной ноги

Перевороты забеганием

Приём	Защита	Контрприём
Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча	Не дать осуществить захват, упираясь свободной рукой в ковер, выставить дальнюю ногу и, поворачиваясь лицом к атакующему, освободиться от захвата или встать в стойку.	а) Бросок через спину захватом руки под (через) плечо; б) бросок через спину захватом запястья с зацепом.
Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее		
Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени	а) Отставить ногу назад в сторону; б) освободить захваченную ногу и, выставляя ее вперед в сторону, встать в стойку.	а) Бросок через спину захватом руки под (через) плечо; б) бросок через спину захватом запястья с зацепом.

Перевороты переходом

Приём	Защита	Контрприём
Переворот переходом с	а) Упереться свободной	а) Выход наверх

ключом и захватом подбородка	рукой в ковер и отставить ногу назад между ногами атакующего; б) лечь на бок со стороны захваченной на ключ руки и, упираясь свободной рукой в ковер, не дать атакующему перейти на другую сторону.	выседом; б) бросок через спину захватом руки через плечо.
Переворот переходом с ключом и зацепом одноименной ноги	а) Упереться свободной рукой и ногой в ковер; б) лечь на бок захваченной руки на ключ и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, не дать атакующему перейти на другую сторону.	а) Бросок через спину захватом руки через плечо; б) выход наверх выседом; в) переворот скручиванием захватом одноименной руки и разноименной ноги.
Переворот переходом с захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной руки	Отставить захваченную ногу в сторону и захватить ногу атакующего.	Выход наверх выседом.

Перевороты перекатом

Приём	Защита	Контрприём
Переворот перекатом с захватом шеи с бедром	Выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать захват	а) Мельница назад захватом разноименных рук; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.
Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с ближней голенью	Захватить руку, сесть на дальнее бедро, выпрямляя ногу, разорвать захват	а) Переворот выседом захватом о запястья и одноименной голени; б) выход наверх выседом; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего с захватом равноименной ноги.

Перевороты накатом

Приём	Защита	Контрприём
Переворот накатом	Лечь на бок грудью к	Бросок через спину

захватом разноименного запястья сзади – сбоку	атакующему, упереться рукой и коленом в ковер в сторону переворота.	захватом запястья с зацепом
Переворот накатом захватом разноименного запястья сзади –сбоку с зацепом ноги стопой		
Переворот накатом захватом предплечья и туловища сверху с зацепом ноги стопой	Лечь на бок грудью к атакующему, упереться рукой и коленом в ковер в сторону переворота	а) Бросок через спину захватом запястья с зацепом; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего
Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой		

Перевороты разгибанием

Приём	Защита	Контрприём
Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча	а) не дать сделать обвив: захватить стопу атакующего, соединить бедра; б) прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад	а) Переворот скручиванием захватом разноименной ноги и туловища (шеи); б) накрывание выседом

Комбинации

- Переворот скручиванием захватом рук сбоку – защита: выставить дальнюю ногу вперед – переворот скручиванием захватом дальних руки и бедра снизу – спереди.

- Переворот скручиванием захватом рук сбоку – защита: выставить дальнюю ногу вперед – переворот перекатом с захватом шеи и дальнего бедра.

- Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шею – защита: упираясь свободной рукой в ковер, выставить дальнюю ногу – переворот накатом захватом разноименного запястья сзади-сбоку с зацепом ноги стопой.

- Переворот скручиванием захватом рук сбоку – защита: выставить дальнюю ногу вперед и повернуться грудью к атакующему – переворот забеганием захватом рук сбоку.

- Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром – защита: поворачиваясь спиной к атакующему, упереться свободной рукой в ковер – переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой.

- Переворот перекатом с захватом шеи с бедром – защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад – переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри.

- Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней – защита: захватить руку, подтянуть ближнюю ногу к туловищу – переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра.

Тактическая подготовка

Простейшие способы тактической подготовки для проведения приемов (сковывание, маневрирование, выведение из равновесия и др.) изучаются одновременно с освоением приемов.

Педагогический контроль

С целью оценки результатов освоения программного материала, ределения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм обучающихся осуществляется педагогический контроль. Контроль проводится регулярно во время занятия, основываться на объективных и количественных критериях. Важнейшей задачей педагогического контроля является уточнения в планировании учебного процесса, дозировка физических нагрузок, определения длительности интервалов отдыха между упражнениями.

Педагогический контроль включает в себя следующие разделы:

- контроль деятельности;
- контроль за состоянием обучающихся.

Контроль за выполнением технических элементов.

Контроль образовательной деятельности осуществляется по следующим направлениям:

- контроль за отношением обучающихся к образовательному процессу;
- контроль за применяемыми нагрузками (объем, интенсивность, характер и направленность нагрузок).

Контроль за отношением обучающихся к занятию осуществляется по оценке их проведения. Критерием оценки служат данные о посещаемости занятий, степень проявления обучающимися активности и самостоятельности в выполнении упражнений и требований педагога, трудолюбие и настойчивость в определении трудностей, сосредоточенность, внимание и дисциплинированность.

Контроль состояния обучающегося осуществляется по следующим разделам:

- состояние здоровья;
- функциональное состояние организма;
- контроль уровня развития физических качеств;

Требования техники безопасности в процессе реализации программы.

Общие требования техники безопасности:

1. К занятиям допускаются обучающиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и не имеющие медицинских противопоказаний.

2. Вход в зал разрешается только в присутствии педагога дополнительного образования.

3. При осуществлении образовательного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

4. Занятия должны проводиться в специальной спортивной форме.

5. Перед занятием необходимо снять все украшения и предметы, способные привести к травме: браслеты, цепочки, часы и т.д. Ногти на руках должны быть коротко подстрижены.

6. Особое внимание на занятиях педагог дополнительного образования должен обратить на постепенность и последовательность обучения переходу из основной стойки на мост.

7. При разучивании отдельных приемов на ковре может находиться не более 4-х пар. Броски нужно проводить в направлении от центра к краю.

8. При всех бросках обучающийся должен использовать приемы самостраховки (группировка и т.д.), он не должен выставлять руки при падениях.

9. За 10-15 минут до начала борьбы обучающиеся должны проделать интенсивную разминку, особое внимание необходимо обратить на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы и массаж ушных раковин.

10. По сигналу обучающиеся немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовленности и весовой категории (особенно на этапе начальной подготовки).

11. При проведении занятий должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах.

12. О каждом несчастном случае с обучающимися пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить педагогу дополнительного образования, который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему и при необходимости отправляет пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

13. После окончания занятия организованный выход из зала обучающихся проходит под контролем ПДО.

14. Занятие немедленно прекращается при применении грубых или запрещенных приемов.

15. Перед началом занятия проводится тщательный осмотр места его проведения, необходимо убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, проводится инструктаж занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений.

Требования безопасности в чрезвычайных и аварийных ситуациях:

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятие и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены

спортивного оборудования и инвентаря.

2. При получении обучающимся травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

3. При возникновении пожара в спортивном зале, действия работников спортивной школы должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.

Требования безопасности по окончании учебно-тренировочного занятия:

1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.
2. Организованно покинуть место проведения занятия.
3. Переодеться в раздевалке.
4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
5. Проветрить спортивный зал и провести влажную уборку.

Система контроля и зачетные требования

Критериями оценки обучающихся является:

- регулярность посещения занятий;
- положительная динамика развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения теоретических знаний и умений;

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся, являются выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Методические рекомендации по выполнению испытаний:

- бег на 30 м выполняется на дистанции 30 м в спортивной обуви без шипов на дорожке стадиона или в спортивном зале, бег начинается со стартовой линии из положения высокого старта по команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) обучающийся бежит до финишной линии. Секундомер останавливают в момент пересечения финишной линии;

- челночный бег (3x10) м (координационный бег). Бег осуществляется трехкратно между двумя стойками, установленными на расстоянии 10 м друг от друга. С помощью секундомера фиксируется время «старта» и «финиша»;

- бег на 800 м выполняется в спортивной обуви без шипов на дорожке стадиона, начало движения происходит с высокого старта, обучающиеся занимают отдельные стартовые позиции, бег начинается со стартовой линии по команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера, в конце первого этапа, который заканчивается через 115 метров от старта, бегуны выходят на общую дорожку, число кругов - 2. Секундомер останавливают в момент пересечения финишной линии;

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа – выполняется максимальное количество раз. И.п.: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, согнув руки в локтевых суставах на 90°, возвращается в и.п., при выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах;

- подъем туловища из положения «лежа на спине». Исходное положение – лежа на спине, руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 20 сек.

- прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Комплекс контрольных нормативов.

№	Развиваемое физическое качество	Тесты	Оценка	8 лет	9 лет	10 лет
1	Быстрота	Бег на 30 м (сек)	5	6,2	6,0	5,8
			4	6,4	6,2	6,0
			3	6,8	6,4	6,2
2	Координация	Челночный бег 3x10 м (сек)	5	8,2	8,0	7,8
			4	8,4	8,2	8,0
			3	8,6	8,4	8,2
3	Выносливость	Бег 800 м (мин)	5	3,40	3,30	3,20
			4	3,50	3,40	3,30
			3	4,00	3,50	3,40
4	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	5	15	17	19
			4	13	15	17
			3	11	13	15
5	Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (кол-во раз)	5	14	15	16
			4	12	13	14
			3	10	11	12
6	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (м)	5	130	140	150
			4	120	130	140
			3	110	120	130

Методическое обеспечение программы.

Процесс обучения построен на реализации дидактических принципов: сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности.

Последовательное решение задач на каждом этапе обучения техническому действию или упражнению связано с использованием конкретных методов и приемов.

Методы и приемы, используемые на занятиях: словесные (рассказ, описание, объяснение, беседа); наглядные (демонстрация, зеркальное отражение, фотографии, видеофильмы); практические (индивидуальная самостоятельная работа), соревновательный и игровой, метод круговой тренировки. Игровой и соревновательный методы подразумевают соперничество учеников между собой за

достижение определенного результата, в этом случае полезными могут оказаться такие задания, как выполнение упражнения на количество раз, на точность, на оценку.

Преобладают наглядные и практические методы, которые предусматривают самостоятельную деятельность детей. В процессе работы дети учатся самостоятельно оценивать достоинства и находить недостатки, анализировать технику и качество выполнения упражнений.

Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

№ п/п	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятия)	Дидактический материал	Техническое оснащение занятия
1	Теоретическая подготовка	традиционное занятие	словесный метод, метод показа	наглядные пособия	
2	Практическая подготовка. (общая и специальная физическая подготовка, технические действия, контрольные нормативы)	традиционное занятие, игра.	словесный метод метод показа, метод целостного упражнения, метод расчлененного разучивания, метод стандартного упражнения метод переменного упражнения игровой метод соревновательный метод, метод круговой тренировки.	фотографии с приемами, мультимедийные материалы с выполнениями технических действий, видеозаписи и выступлений. ведущих борцов страны.	Специализированное оборудование, инвентарь и снаряды, компьютер

Материально-техническое обеспечение программы.

№	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Ковер борцовский 12x12 м (маты толщиной 5 см)	комплект	1

2	Весы электронные до 200 кг	штук	1
3	Канат для лазанья 5 метров d=30мм	штук	1
4	Турник –брусья	штук	1
5	Маты гимнастические поролоновые в чехлах	штук	5
6	Стенка шведская комбинированная металл/дерево 2800x800	штук	
7	Скамейка гимнастическая 3 м	штук	2
8	Скакалка гимнастическая	штук	10
9	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
10	Мяч футбольный	штук	2
11	Мяч баскетбольный	штук	2
12	Секундомер электронный	штук	1

Список литературы

1.Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. -1977.

2.Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Вольная борьба: Критерии отбора. - М.: Terra-спорт, 2000. - 240 с.

3.Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль физической подготовленности в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003. - 131 с.

4.Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.

5.Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010. - 240с.

6.Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. - М.: Физическая культура, 2010. - 208с.

7.Галочкин, Г.П. Самбо. Спортивное и боевое – Воронеж: 1997 – 185 с.

8.Германов, Г.Н., Ленинина, М.В., Космачев, В.А. Методы анализа эффективности урока физической культуры. Хронометрирование урока. Изучение динамики пульсовой кривой. – Воронеж, 2002 – 256 с.

9.Гогун, Е.Н., Мартянов, Б.И. Психология физического воспитания и спорта – Москва: Terra-спорт, 2002 – 235 с.

10.Короткое, И.М. «Подвижные игры в школе» Москва: Просвещение, 1979 – 68 с.

11.Корх, А.Я. Тренер: деятельность и личность – Москва: Советский спорт, 2000

12.Якимов, А.М. Основы тренерского мастерства – Москва: Советский спорт, 2003 – 239 с.

- 13.Алиханов И. И. Техника вольной борьбы. – М.: ФиС, 1977.
- 14.Алиханов И. И. Техника и тактика вольной борьбы. – М.: ФиС, 1986.
- 15.Галковский Н. М., Керимов Ф.А. Вольная борьба. – Ташкент: Медицина, 1987.
- 16.Игуменов В. М., Подливаев Б. А. Основы методики обучения в спортивной борьбе. – М., 1986.
17. Крепчук И. Н., Рудницкий В. И. Специализированные подвижные игры-единоборства. Минск: Изд-во «Четыре четверти», 1998. Ленц А. Н. Тактика в спортивной борьбе. – М.: ФиС, 1967.
18. Матуцак П. Ф. Сто уроков вольной борьбы. – Алма-Ата, 1990.
19. Миндиашвили Д. Г., Завьялов А. И. Учебник тренера по борьбе. – Красноярск: Изд-во КПКУ, 1995.
20. Миндиашвили Д. Г., Завьялов А. И. Энциклопедия приемов вольной борьбы. – Красноярск: ИПК «Платина», 1998.
- 21.Пилюян Р. А. Мотивация спортивной деятельности. – М.: ФИС, 1984. – 104 с.
- 22.Пилюян Р. А., Суханов А. Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев: Учеб.пособие. – Малаховка, 1999.
23. Полиевский С. А., Подливаев Б. А., Григорьева О.В. Регулирование массы тела в единоборствах и биологически активные добавки (БАД): Метод.пособие. – М.: Принт-Центр, 2002.
- 24.Преображенский С. А. Борьба – занятие мужское. – М.: ФиС, 1978

Перечень Интернет-ресурсов:

- 1.Министерство спорта Российской Федерации - www.minsport.gov.ru
- 2.Российском общеобразовательном портале (<http://www.school.edu.ru>);
- 3.Министерства спорта Российской Федерации (www.minsport.gov.ru);
- 4.Библиотека международной спортивной информации (www.bmsi.ru).
- 5.Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России.–режим доступа:<http://www.wrestrus.ru>.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Календарный учебный график

Начало занятий - 2.09.2024г. Окончание занятий - 24.05.2025г.

Всего учебных недель - 34. Объем учебных часов - 102.

Режим работы - 3 раза в неделю, по 1 часу.

Время проведения занятий - согласно расписанию.

Каникулярное время: 30.12-08.01; 24.03 -30.03

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Количество часов	Форма контроля	Дата Гр.1		Дата Гр.2		Дата Гр.3	
				План	Факт	План	Факт	План	Факт
1.	Инструктаж по ТБ. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Подвижная игра.	1	Беседа. Корректировка техники и тактики						
2.	Основные положения в борьбе-стойка. Перемещения в стойке. Игры в касание.	1	Беседа. Корректировка техники и тактики						
3.	Основные положения в борьбе – партер. Специальные упражнения в партере. Игры с опережением и борьбой за выгодное положение	1	Беседа. Корректировка техники и тактики						
4	Основные положения в борьбе- мост. ОФП-лазание по канату.	1	Беседа. Корректировка техники и тактики.						
5	СФП- самостраховка, акробатические упражнения. Игра в касание.	1	Беседа. Корректировка техники и тактики.						
6	Перемещение в стойке. Упражнения на гибкость. Игры в теснение, ОФП - лазание по канату	1	Корректировка техники и тактики.						
7	Маневрирование в стойке, имитация прохода в ноги, игра в касание.	1	Корректировка техники и тактики.						

8	Переворот рычагом. СФП – опускание со стойки на мост, ОФП – эстафеты.	1	Беседа. Корректировка техники						
9	История развития вольной борьбы в Красноярском крае. Простейшие виды борьбы. Игры за сохранение равновесия.	1	Беседа. Корректировка техники и тактики.						
10	Простейшие виды борьбы. СФП- упражнения на укрепление борцовского моста. ОФП –акробатические упражнения. Игра за овладение предмета.	1	Корректировка техники и тактики						
11	Простейшие виды борьбы. СФП- забегания на борцовском мосту. ОФП – упражнения на гибкость, отжимание, прыжки из приседа, поднимание/опускание туловища.	1	Корректировка техники и тактики						
12	Простейшие виды борьбы. ОФП – эстафеты, лазание по канату.	1	Корректировка техники и тактики.						
13	Простейшие виды борьбы. СФП- упражнения на укрепление борцовского моста. ОФП – акробатические упражнения. Игра за овладение предмета.	1	Корректировка техники и тактики						
14	Простейшие виды борьбы. СФП- забегания на борцовском мосту. ОФП – упражнения на гибкость, отжимание, прыжки из приседа, поднимание/опускание туловища.	1	Корректировка техники и тактики						
15	Простейшие виды борьбы. ОФП – эстафеты, лазание по канату.	1	Корректировка техники и тактики.						
16	Простейшие виды борьбы. СФП- упражнения на укрепление борцовского моста. ОФП – акробатические упражнения. Игра за овладение предмета.	1	Корректировка техники и тактики						
17	Простейшие виды борьбы. СФП- забегания на борцовском мосту. ОФП – упражнения на гибкость, отжимание, прыжки из приседа, поднимание/опускание туловища.	1	Корректировка техники и тактики						

18	Простейшие виды борьбы. ОФП – эстафеты, лазание по канату.	1	Корректировка техники и тактики.						
19	Простейшие виды борьбы. СФП- упражнения на укрепление борцовского моста. ОФП – акробатические упражнения. Игра за овладение предмета.	1	Корректировка техники и тактики						
20	Простейшие виды борьбы. СФП- забегания на борцовском мосту. ОФП – упражнения на гибкость, отжимание, прыжки из приседа, поднимание/опускание туловища.	1	Корректировка техники и тактики						
21	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Простейшие виды борьбы. ОФП – эстафеты, лазание по канату.	1	Беседа. Корректировка техники и тактики.						
22	Простейшие виды борьбы. СФП- упражнения на укрепление борцовского моста. ОФП – акробатические упражнения. Игра за овладение предмета.	1	Корректировка техники и тактики						
23	Простейшие виды борьбы. СФП- забегания на борцовском мосту. ОФП – упражнения на гибкость, отжимание, прыжки из приседа, поднимание/опускание туловища.	1	Корректировка техники и тактики						
24	Простейшие виды борьбы. ОФП – эстафеты, лазание по канату.	1	Корректировка техники и тактики.						
25	Имитационные упражнения - броски. Гигиена юного спортсмена (теория). Комплексы специальных упражнений	1	Корректировка техники и тактики. Беседа						
26	Перевод в партер рывком за руку. СФП- опускание со стойки на мост, ОФП – упражнения на гибкость, отжимание, прыжки из приседа, поднимание/опускание туловища. Игры с опережением и борьбой за выгодное положение.	1	Корректировка техники и тактики						
27	Переворот рычагом. СФП- укрепление мышц шеи,	1	Корректировка						

	ОФП – эстафеты, лазание по канату.		техники и тактики						
28	Имитационные упражнения - броски. Гигиена юного спортсмена (теория). Комплексы специальных упражнений.	1	Корректировка техники и тактики. Беседа						
29	Перевод в партер рывком за руку. СФП- опускание со стойки на мост, ОФП – упражнения на гибкость, отжимание, прыжки из приседа, поднимание/опускание туловища.Игры с опережением и борьбой за выгодное положение	1	Корректировка техники и тактики						
30	Переворот рычагом. СФП- укрепление мышц шеи, ОФП – эстафеты, лазание по канату.	1	Корректировка техники и тактики						
31	Имитационные упражнения - броски. Комплексы специальных упражнений.	1	Корректировка техники и тактики. Беседа						
32	Перевод в партер рывком за руку. СФП- опускание со стойки на мост, ОФП – упражнения на гибкость, отжимание, прыжки из приседа, поднимание/опускание туловища.Игры с опережением и борьбой за выгодное положение	1	Корректировка техники и тактики						
33	Переворот рычагом. СФП- укрепление мышц шеи, ОФП – эстафеты, лазание по канату.	1	Корректировка техники и тактики						
34	Имитационные упражнения - броски. Комплексы специальных упражнений	1	Корректировка техники и тактики. Беседа						
35	Перевод в партер рывком за руку. СФП- опускание со стойки на мост, ОФП – упражнения на гибкость, отжимание, прыжки из приседа, поднимание/опускание туловища.Игры с опережением и борьбой за выгодное положение	1	Корректировка техники и тактики						
36	Переворот рычагом. СФП- укрепление мышц шеи,	1	Корректировка						

	ОФП – эстафеты, лазание по канату.		техники и тактики						
37	Партер - переворот рычагом. СФП- забегания на борцовском мосту. ОФП – акробатические упражнения. Игры за владение предметом	1	Корректировка техники и тактики.						
38	Стойка – перевод в партер рывком за руку, перевод в партер нырком под руку. СФП - опускание со стойки на мост. ОФП- упражнения на гибкость, отжимания, выпрыгивания из приседа, поднимание/опускание туловища. Игры на равновесие	1	Корректировка техники и тактики						
39	Борьба по заданию. СФП - укрепление мышц шеи. ОФП- эстафеты, лазание по канату. Игры в касание.	1	Корректировка техники и тактики						
40	Партер - переворот рычагом. СФП- забегания на борцовском мосту. ОФП – акробатические упражнения. Игры за владение предметом	1	Корректировка техники и тактики.						
41	Стойка – перевод в партер рывком за руку, перевод в партер нырком под руку. СФП - опускание со стойки на мост. ОФП- упражнения на гибкость, отжимания, выпрыгивания из приседа, поднимание/опускание туловища. Игры на равновесие	1	Корректировка техники и тактики						
42	Борьба по заданию. СФП - укрепление мышц шеи. ОФП- эстафеты, лазание по канату. Игры в касание.	1	Корректировка техники и тактики						
43	Партер - переворот рычагом. СФП- забегания на борцовском мосту. ОФП – акробатические упражнения. Игры за владение предметом	1	Корректировка техники и тактики.						
44	Стойка – перевод в партер рывком за руку, перевод в партер нырком под руку. СФП - опускание со стойки на мост. ОФП- упражнения на гибкость, отжимания, выпрыгивания из приседа, поднимание/опускание туловища. Игры на равновесие	1	Корректировка техники и тактики						
45	Борьба по заданию. СФП - укрепление мышц шеи. ОФП- эстафеты, лазание по канату. Игры в касание.	1	Корректировка техники и тактики						
46	Партер - переворот рычагом. СФП- забегания на борцовском мосту. ОФП – акробатические	1	Корректировка						

	упражнения. Игры за владение предметом		техники и тактики.						
47	Стойка – перевод в партер рывком за руку, перевод в партер нырком под руку. СФП - опускание со стойки на мост. ОФП- упражнения на гибкость, отжимания, выпрыгивания из приседа, поднимание/опускание туловища. Игры на равновесие	1	Корректировка техники и тактики						
48	Борьба по заданию. СФП - укрепление мышц шеи. ОФП- эстафеты, лазание по канату. Игры в касание.	1	Корректировка техники и тактики						
49	Партер - переворот рычагом. СФП- забегания на борцовском мосту. ОФП – акробатические упражнения. Игры за владение предметом	1	Корректировка техники и тактики.						
50	Стойка – перевод в партер рывком за руку, перевод в партер нырком под руку. СФП - опускание со стойки на мост. ОФП- упражнения на гибкость, отжимания, выпрыгивания из приседа, поднимание/опускание туловища. Игры на равновесие	1	Корректировка техники и тактики						
51	Борьба по заданию. СФП - укрепление мышц шеи. ОФП- эстафеты, лазание по канату. Игры в касание.	1	Корректировка техники и тактики						
52	Партер - переворот рычагом. СФП- забегания на борцовском мосту. ОФП – акробатические упражнения. Игры за владение предметом	1	Корректировка техники и тактики.						
53	Стойка – перевод в партер рывком за руку, перевод в партер нырком под руку. СФП - опускание со стойки на мост. ОФП- упражнения на гибкость, отжимания, выпрыгивания из приседа, поднимание/опускание туловища. Игры на равновесие	1	Корректировка техники и тактики						
54	Борьба по заданию. СФП - укрепление мышц шеи. ОФП- эстафеты, лазание по канату. Игры в касание.	1	Корректировка техники и тактики						
55	Партер - переворот рычагом. СФП- забегания на борцовском мосту. ОФП – акробатические упражнения. Игры за владение предметом	1	Корректировка техники и тактики.						
56	Стойка – перевод в партер рывком за руку, перевод в партер нырком под руку. СФП - опускание со стойки	1	Корректировка						

	на мост. ОФП- упражнения на гибкость, отжимания, выпрыгивания из приседа, поднимание/опускание туловища. Игры на равновесие		техники и тактики						
57	Борьба по заданию. СФП - укрепление мышц шеи. ОФП- эстафеты, лазание по канату. Игры в касание.	1	Корректировка техники и тактики						
58	Партер - переворот рычагом. СФП- забегания на борцовском мосту. ОФП – акробатические упражнения. Игры за владение предметом	1	Корректировка техники и тактики.						
59	Стойка – перевод в партер рывком за руку, перевод в партер нырком под руку. СФП - опускание со стойки на мост. ОФП- упражнения на гибкость, отжимания, выпрыгивания из приседа, поднимание/опускание туловища. Игры на равновесие	1	Корректировка техники и тактики						
60	Борьба по заданию. СФП - укрепление мышц шеи. ОФП- эстафеты, лазание по канату. Игры в касание.	1	Корректировка техники и тактики						
61	Партер - переворот рычагом. СФП- забегания на борцовском мосту. ОФП – акробатические упражнения. Игры за владение предметом	1	Корректировка техники и тактики.						
62	Стойка – перевод в партер рывком за руку, перевод в партер нырком под руку. СФП - опускание со стойки на мост. ОФП- упражнения на гибкость, отжимания, выпрыгивания из приседа, поднимание/опускание туловища. Игры на равновесие	1	Корректировка техники и тактики						
63	Борьба по заданию. СФП - укрепление мышц шеи. ОФП- эстафеты, лазание по канату. Игры в касание.	1	Корректировка техники и тактики						
64	Партер - переворот рычагом. СФП- забегания на борцовском мосту. ОФП – акробатические упражнения. Игры за владение предметом	1	Корректировка техники и тактики.						
65	Стойка – перевод в партер рывком за руку, перевод в партер нырком под руку. СФП - опускание со стойки на мост. ОФП- упражнения на гибкость, отжимания, выпрыгивания из приседа, поднимание/опускание туловища. Игры на равновесие	1	Корректировка техники и тактики						

66	Борьба по заданию. СФП - укрепление мышц шеи. ОФП- эстафеты, лазание по канату. Игры в касание.	1	Корректировка техники и тактики						
67	Партер - переворот рычагом. СФП- забегания на борцовском мосту. ОФП – акробатические упражнения. Игры за владение предметом	1	Корректировка техники и тактики.						
68	Стойка – перевод в партер рывком за руку, перевод в партер нырком под руку. СФП - опускание со стойки на мост. ОФП- упражнения на гибкость, отжимания, выпрыгивания из приседа, поднимание/опускание туловища. Игры на равновесие	1	Корректировка техники и тактики						
69	Борьба по заданию. СФП - укрепление мышц шеи. ОФП- эстафеты, лазание по канату. Игры в касание.	1	Корректировка техники и тактики						
70	Партер - переворот рычагом. СФП- забегания на борцовском мосту. ОФП – акробатические упражнения. Игры за владение предметом	1	Корректировка техники и тактики.						
71	Стойка – перевод в партер рывком за руку, перевод в партер нырком под руку. СФП - опускание со стойки на мост. ОФП- упражнения на гибкость, отжимания, выпрыгивания из приседа, поднимание/опускание туловища. Игры на равновесие	1	Корректировка техники и тактики						
72	Борьба по заданию. СФП - укрепление мышц шеи. ОФП- эстафеты, лазание по канату. Игры в касание.	1	Корректировка техники и тактики						
73	Партер - переворот рычагом. СФП- забегания на борцовском мосту. ОФП – акробатические упражнения. Игры за владение предметом	1	Корректировка техники и тактики.						
74	Стойка – перевод в партер рывком за руку, перевод в партер нырком под руку. СФП - опускание со стойки на мост. ОФП- упражнения на гибкость, отжимания, выпрыгивания из приседа, поднимание/опускание туловища. Игры на равновесие	1	Корректировка техники и тактики						
75	Борьба по заданию. СФП - укрепление мышц шеи. ОФП- эстафеты, лазание по канату. Игры в касание.	1	Корректировка техники и тактики						

76	Партер - переворот рычагом. СФП- забегания на борцовском мосту. ОФП – акробатические упражнения. Игры за владение предметом	1	Корректировка техники и тактики.						
77	Стойка – перевод в партер рывком за руку, перевод в партер нырком под руку. СФП - опускание со стойки на мост. ОФП- упражнения на гибкость, отжимания, выпрыгивания из приседа, поднимание/опускание туловища. Игры на равновесие	1	Корректировка техники и тактики						
78	Борьба по заданию. СФП - укрепление мышц шеи. ОФП- эстафеты, лазание по канату. Игры в касание.	1	Корректировка техники и тактики						
79	Партер - переворот рычагом. СФП- забегания на борцовском мосту. ОФП – акробатические упражнения. Игры за владение предметом	1	Корректировка техники и тактики.						
80	Стойка – перевод в партер рывком за руку, перевод в партер нырком под руку. СФП - опускание со стойки на мост. ОФП- упражнения на гибкость, отжимания, выпрыгивания из приседа, поднимание/опускание туловища. Игры на равновесие	1	Корректировка техники и тактики						
81	Борьба по заданию. СФП - укрепление мышц шеи. ОФП- эстафеты, лазание по канату. Игры в касание.	1	Корректировка техники и тактики						
82	Партер - переворот рычагом. СФП- забегания на борцовском мосту. ОФП – акробатические упражнения. Игры за владение предметом	1	Корректировка техники и тактики.						
83	Стойка – перевод в партер рывком за руку, перевод в партер нырком под руку. СФП - опускание со стойки на мост. ОФП- упражнения на гибкость, отжимания, выпрыгивания из приседа, поднимание/опускание туловища. Игры на равновесие	1	Корректировка техники и тактики						
84	Борьба по заданию. СФП - укрепление мышц шеи. ОФП- эстафеты, лазание по канату. Игры в касание.	1	Корректировка техники и тактики						
85	Партер - переворот рычагом. СФП- забегания на борцовском мосту. ОФП – акробатические упражнения. Игры за владение предметом	1	Корректировка техники и тактики.						

86	Стойка – перевод в партер рывком за руку, перевод в партер нырком под руку. СФП - опускание со стойки на мост. ОФП- упражнения на гибкость, отжимания, выпрыгивания из приседа, поднимание/опускание туловища. Игры на равновесие	1	Корректировка техники и тактики						
87	Борьба по заданию. СФП - укрепление мышц шеи. ОФП- эстафеты, лазание по канату. Игры в касание.	1	Корректировка техники и тактики						
88	Партер - переворот рычагом. СФП- забегания на борцовском мосту. ОФП – акробатические упражнения. Игры за владение предметом	1	Корректировка техники и тактики.						
89	Стойка – перевод в партер рывком за руку, перевод в партер нырком под руку. СФП - опускание со стойки на мост. ОФП- упражнения на гибкость, отжимания, выпрыгивания из приседа, поднимание/опускание туловища. Игры на равновесие	1	Корректировка техники и тактики						
90	Борьба по заданию. СФП - укрепление мышц шеи. ОФП- эстафеты, лазание по канату. Игры в касание.	1	Корректировка техники и тактики						
91	Партер - переворот рычагом. СФП- забегания на борцовском мосту. ОФП – акробатические упражнения. Игры за владение предметом	1	Корректировка техники и тактики.						
92	Стойка – перевод в партер рывком за руку, перевод в партер нырком под руку. СФП - опускание со стойки на мост. ОФП- упражнения на гибкость, отжимания, выпрыгивания из приседа, поднимание/опускание туловища. Игры на равновесие	1	Корректировка техники и тактики						
93	Борьба по заданию. СФП - укрепление мышц шеи. ОФП- эстафеты, лазание по канату. Игры в касание.	1	Корректировка техники и тактики						
94	Партер - переворот рычагом. СФП- забегания на борцовском мосту. ОФП – акробатические упражнения. Игры за владение предметом	1	Корректировка техники и тактики.						
95	Стойка – перевод в партер рывком за руку, перевод в партер нырком под руку. СФП - опускание со стойки на мост. ОФП- упражнения на гибкость, отжимания, выпрыгивания из приседа, поднимание/опускание	1	Корректировка техники и тактики						

	туловища. Игры на равновесие								
96	Борьба по заданию. СФП - укрепление мышц шеи. ОФП- эстафеты, лазание по канату. Игры в касание.	1	Корректировка техники и тактики						
97	Тестирование: бег 30м., 800м.	1	Фиксация результата.						
98	Стойка – перевод в партер рывком за руку, перевод в партер нырком под руку. СФП - опускание со стойки на мост. ОФП- упражнения на гибкость, отжимания, выпрыгивания из приседа, поднимание/опускание туловища. Игры на равновесие	1	Корректировка техники и тактики						
99	Тестирование: чел. бег 3*10м., отжимания в упоре лежа	1	Фиксация результата.						
100	Партер - переворот рычагом. СФП- забегания на борцовском мосту. ОФП – акробатические упражнения. Игры за владение предметом	1	Корректировка техники и тактики.						
101	Тестирование: прыжок в длину с места, поднимание/опускание туловища	1	Фиксация результата.						
102	Борьба по заданию. СФП - укрепление мышц шеи. ОФП- эстафеты, лазание по канату. Игры в касание.	1	Корректировка техники и тактики						