

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа с.Александровка муниципального района  
Ставропольский Самарской области Структурное подразделение дополнительного  
образования детей детско-юношеская спортивная школа  
муниципального района Ставропольский.  
(СП ДОД ДЮСШ м.р. Ставропольский ГБОУ СОШ с. Александровка)

Принята:  
на заседании методического совета  
Протокол № 1  
« 01 » августа 2022г.

Утверждаю:  
Руководитель СП ДОД ДЮСШ  
м.р. Ставропольский  
ГБОУ СОШ с. Александровка  
\_\_\_\_\_/ В.П.Казаева  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022г

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа  
физкультурно-спортивной направленности отделения вольная борьба  
на 6 часов в неделю «Я-БОРЕЦ ВОЛЬНИК!» для детей с 5 до 18 лет.

Срок реализации 1 года.

Составитель программы :  
Старший тренер-преподаватель — Яконов О.И.  
Старший инструктор-методист - Стаканов Е.В.

2022 г.

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа физкультурно-спортивной направленности отделеия вольная борьба «Я — БОРЕЦ ВОЛЬНИК!» для детей с 5 до 18 лет, (далее- Программа)

Программа составлена на основе авторской работы группы специалистов учебного пособия «Начальный этап в многолетней подготовке борцов» под общей редакцией Р.А. Пилояна – доктора педагогических наук, профессора МОГИФК и является адаптированной программой для неспециализированных групп начальной подготовки с минимальным использованием средств вольной борьбы. Обучение по данной программе детей 5-18 лет дает предбазовую, базовую и специальную подготовку по вольной борьбе для дальнейшей специализации по Программам для усовершенствования техники вольной борьбы.

Программа предназначена для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста, рассчитана на 1 года обучения, с недельной нагрузкой на группу не более 6-ти часов в неделю. Занятия проводятся два-три раза в неделю. Продолжительность одного занятия колеблется от 1 до 2 часов.

Общеизвестно, что основы психофизических и интеллектуальных способностей закладываются в раннем детстве. И именно в это время есть шанс обеспечить ребенка широкими возможностями для личностной самореализации в будущем. Физическая культура - великолепная база для решения задачи по развитию в детях силы, ловкости, координации, удовлетворению потребности в движении, в тактильном и психологическом общении с взрослыми и сверстниками для повышения социальной адаптации, укрепления эмоционально - волевой сферы и общего физического здоровья. Она может так же успешно использоваться в психотерапевтических и реабилитационных целях.

### **Основные принципы организации физического воспитания с использованием элементов вольной борьбы детей**

#### **младшего школьного возраста**

В соответствии с законом Российской Федерации «Об образовании», законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» воспитание рассматривается как целенаправленная деятельность, осуществляемая в системе физической культуры и спорта, ориентированная на создание условий для физического развития и духовности обучающихся на основе общечеловеческих и отечественных ценностей, оказание им помощи в жизненном самоопределении, нравственном, гражданском и профессиональном становлении, создание условий для самореализации личности.

Содержание и организационные формы базового физического воспитания детей разработаны на основе принципов, ориентирующих воспитание на

развитие социально-активной, образованной, нравственно и физически здоровой личности в изменяющихся условиях общественной жизни.

#### Принцип гуманистической направленности воспитания

предполагает отношение тренера-преподавателя к обучающимся как к ответственным субъектам собственного развития, а также стратегию взаимодействия, основанную на субъектно-субъектных отношениях.

#### Принцип природосообразности воспитания

предполагает, что оно основывается на научном понимании взаимосвязи природных и социокультурных процессов, что учащиеся воспитывают сообразно их полу, возрасту и индивидуальным особенностям, формируют у них ответственность за развитие самих себя.

#### Принцип культуросообразности воспитания

предполагает, что воспитание основывается на общечеловеческих ценностях, строится в соответствии с ценностями и нормами национальной культуры и региональными традициями, не противоречащими общечеловеческим ценностям.

#### Принцип эффективности социального взаимодействия

предполагает осуществление воспитания средствами физической культуры и спорта, что позволяет учащимся расширить сферу общения, формировать навыки социальной адаптации, интеграции, индивидуализации, самореализации.

#### Принцип концентрации воспитания на развитие личности

направлен на освоение социокультурного опыта и свободное самоопределение в социальном окружении.

### Цель и задачи программы

**Цель программы** — создание необходимых организационных, информационных, методических и других условий для физического воспитания, систематических занятий с использованием средств вольной борьбы детей младшего школьного возраста.

## Основные задачи программы:

- организация содержательного досуга средствами физкультуры и спорта;
- привитие интереса к занятиям вольной борьбой;
- укрепление здоровья детей, улучшение физического развития;
- овладение элементами техники выполнения физических упражнений:
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- выявление задатков и способностей детей;
- воспитание черт спортивного характера;
- привитие навыка гигиены и самоконтроля.

### 1. Нормативная часть учебной программы

На протяжении всех этапов физического обучения и воспитания осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение двигательными действиями, а также знаниями о правилах поведения, режиме и гигиене. При этом выполняются контрольные нормативы.

## УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ ПО ГРЫППАМ

### Режим занятий в спортивно-оздоровительных группах по вольной борьбе.

Возраст лет для зачисления	Минимальное число занимающихся в одной группе	Максимальное число занимающихся в одной группе	Максимальное кол-во часов в неделю	Контрольные нормативы
5-8	12	20	6	Проводятся/принимаются 2 раза в год
9-13	10	15	6	Проводятся/принимаются 2 раза в год
14-18	8	15	6	Проводятся/принимаются 2 раза в год

Программа состоит из двух (46 недель) и трех (52 недели) модулей в годичном цикле:

- 1 МОДУЛЬ. «Начально-Ознакомительный» с 1 сентября по 31 декабря,  
 2 МОДУЛЬ. «Основной-Вспомогательный» с 1 января по 31 мая,  
 3 МОДУЛЬ. «Углубленный» в каникулярный период с 1 июня по 31 августа.

Программа ориентирована на обучение детей по возрастной группе: дети от 5-8 лет, 9-13 лет и 14-18 лет (особенностью занятий с детьми этого возраста является углублённое изучение избранного вида спорта. Очень важен дифференцированный и индивидуальный подход для обучающихся, имеющих или низкий, или высокий уровень физической подготовки). Возможны зачисления детей и других возрастом

Объем программы рассчитан на 46 недель календарного года (276 час) и 52 недели (312 часа). Режим занятий 2-5 раза в неделю, по 1-2 часа на одно занятие, при минимальной наполняемости групп от 10 человек, это зависит от этапа и модуля обучения.

### УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ ДЛЯ 5-8 ЛЕТНИХ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Этап подготовки СОГ	Возраст обучающихся (лет)	Максимальное число обучающихся в группе (чел.)	Учебные часы в неделю (час)	Годовая нагрузка (часов)					Требования по физической, техн. и спортивной подготовке на конец обучения
				46 недель		52 недели			
				Модуль 17 недель	Модуль 9 недель	Модуль 17 недель	Модуль 29 недель	Модуль 6 недель	
Оздоровительный	5-8	20	6	276		312			выполнение нормативов по ОФП, выступление на соревнованиях

Учебный план Программы 6 часов в неделю, на Оздоровительном этапе 1-3 года обучения по модулям, для спортивно-оздоровительных групп в ДЮСШ на 46 недель обучения

Оздоровительный этап обучения в СОГ		Начально-ознакомительный модуль	Основной-втягивающий модуль
		17 недель	29 недель
№ п/п	Разделы подготовки	Часы	

1	Теория	3	2
2	Общая физическая подготовка	40	60
3	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка	30	66
4	Тактическая подготовка	20	34
5	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	7	12
6	Медицинское обследование	1	1
7	Количество часов в модуле	101	175
	Общее количество часов на 46 недель	276	

Учебный план Программы 6 часов в неделю,  
на Оздоровительном этапе 1-3 года обучения по модулям,  
для спортивно-оздоровительных групп в ДЮСШ на 52 недели обучения

Оздоровительный этап обучения в СОГ		Начально-ознакомительный модуль	Основной-втягивающий модуль	Углубленный модуль
		17 недель	29 недель	6 недель
№ п/п	Разделы подготовки	Часы		
1	Теория	3	2	1
2	Общая физическая подготовка	40	60	12
3	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка	30	66	10
4	Тактическая подготовка	20	34	7
5	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	7	12	5
6	Медицинское обследование	1	1	1

7	Количество часов в модуле	101	175	36
	Общее количество часов на 52 недели	312		

### УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ ДЛЯ 9-13 ЛЕТНИХ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Этап подготовки СОГ	Возраст обучающихся (лет)	Максимальное число обучающихся в группе (чел.)	Учебные часы в неделю (час)	Годовая нагрузка (часов)					Требования по физической, техн. и спортивной подготовке на конец обучения
				46 недель		52 недели			
				Модуль 17 недель	Модуль 9 недель	Модуль 17 недель	Модуль 29 недель	Модуль 6 недель	
Базовый	9-13	15	6	276	312				выполнение нормативов по ОФП, выступление на соревнованиях

Учебный план Программы 6 часов в неделю, на Базовом этапе 1-3 года обучения по модулям, для спортивно-оздоровительных групп в ДЮСШ на 46 недель обучения

Базовый этап обучения в СОГ		Начально-ознакомительный модуль	Основной-втягивающий модуль
		17 недель	29 недель
№ п/п	Разделы подготовки	Часы	
1	Теория	3	2
2	Общая физическая подготовка	40	60
3	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка	32	66
4	Тактическая подготовка	20	34

5	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	5	12
6	Медицинское обследование	1	1
7	Количество часов в модуле	101	175
	Общее количество часов на 46 недель	276	

Учебный план Программы 6 часов в неделю,  
на Базовом этапе 1-3 года обучения по модулям,  
для спортивно-оздоровительных групп в ДЮСШ на 52 недели обучения

Базовый этап обучения в СОГ		Начально-ознакомительный модуль	Основной-втягивающий модуль	Углубленный модуль
		17 недель	29 недель	6 недель
№ п/п	Разделы подготовки	Часы		
1	Теория	3	2	1
2	Общая физическая подготовка	40	60	12
3	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка	32	66	10
4	Тактическая подготовка	20	34	7
5	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	5	12	5
6	Медицинское обследование	1	1	1
7	Количество часов в модуле	101	175	36
	Общее количество часов на 52 недели	312		

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ ДЛЯ 14-18 ЛЕТНИХ ОБУЧАЮЩИХСЯ**



Этап подготовки СОГ	Возраст обучающихся (лет)	Максимальное количество обучающихся в группе (чел.)	Учебные часы в неделю (час)	Годовая нагрузка (часов)					Требования по физической, техн. и спортивной подготовке на конец обучения
				46 недель		52 недели			
				Модуль 17 недель	Модуль 9 недель	Модуль 17 недель	Модуль 29 недель	Модуль 6 недель	
этап Совершенствования	14-18	15	6	276		312			выполнение нормативов по ОФП, выступление на соревнованиях

Учебный план Программы 6 часов в неделю,  
этап Совершенствования обучения по модулям,  
для спортивно-оздоровительных групп в ДЮСШ на 46 недель обучения

этап Совершенствования обучения в СОГ		Начально-ознакомительный модуль	Основной-втягивающий модуль
		17 недель	29 недель
№ п/п	Разделы подготовки	Часы	
1	Теория	3	2
2	Общая физическая подготовка	40	64
3	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка	32	66
4	Тактическая подготовка	20	30
5	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	5	12
6	Медицинское обследование	1	1
7	Количество часов в модуле	101	175
	Общее количество часов на 46 недель	276	

Учебный план Программы 6 часов в неделю,  
этап Совершенствования обучения по модулям,  
для спортивно-оздоровительных групп в ДЮСШ на 52 недели обучения

этап Совершенствования обучения в СОГ		Начально-ознакомительный модуль	Основной-втягивающий модуль	Углубленный модуль
		17 недель	29 недель	6 недель
№ п/п	Разделы подготовки	Часы		
1	Теория	3	2	1
2	Общая физическая подготовка	40	64	15
3	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка	32	66	10
4	Тактическая подготовка	20	30	4
5	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	5	12	5
6	Медицинское обследование	1	1	1
7	Количество часов в модуле	101	175	36
	Общее количество часов на 52 недели	312		

## II. Методическая часть учебной программы

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок; организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля, содержит практические и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

### Организационно-методические указания

Многолетние занятия рассматриваются как единый педагогический процесс, направленный на развитие у обучающихся оптимального уровня базовых показателей, обучаемости и тренированности, на интеграцию способностей

занимающихся противостоять внешним воздействиям утомления. Основными методическими положениями многолетних занятий являются:

1. Преимущество задач, средств и методов физического воспитания детей.
2. Выполнение учебно-тренировочной работы
3. Осуществление как одновременного развития физических качеств, психических качеств на всех этапах многолетних занятий, так и преимущественного развития отдельных физических и психических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

### **Развитие движений у детей седьмого года жизни.**

К семи годам у детей вырабатывается прочный динамический стереотип движений.

К моменту перехода в школу ребенок достигает достаточно прочных навыков, необходимых в жизни. Они являются основательным фундаментом для решения более сложных двигательных задач в школе.

Учебный материал представлен по видам подготовки: взаимодействия детей в парах, элементы техники и тактики вольной борьбы; физическая подготовка; волевая подготовка; нравственная подготовка; гигиенические требования; медицинское обследование, зачетные требования.

В процессе занятий необходимо решить три группы задач – образовательных, воспитательных, оздоровительных.

Группа образовательных задач состоит из усвоения теоретических и методических основ физической культуры, овладения двигательной культурой дзюдо, элементами противоборства.

Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных, волевых и физических качеств. Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

В практических занятиях, важное значение имеет разминка.

В разминку включают различные упражнения - упражнения для крупных групп мышц, малых групп мышц, а также растирание ушных раковин, носа, области грудино-ключичных сочленений, реберных дуг, суставов рук, ног, мышцы шеи, акробатические упражнения, упражнения с партнером, имитационные упражнения. Не рекомендуется часто применять упражнения, требующие чрезмерных напряжений.

Культура поведения, доброжелательность старших по отношению к младшим, примеры трудолюбия, скромности, честности играют большую роль в спортивной биографии ребенка. Одинаковые права и единые требования к занимающимся облегчают построение педагогического обучения.

Прежде чем начать обучение спортивной технике, необходимо определить двигательные возможности юного спортсмена. Наибольшее влияние на успешность овладения упражнением оказывают показатели роста и массы тела. Имеют значение конституционные особенности и состояние здоровья.

Преимущество в овладении техникой сложно координационных упражнений имеют занимающиеся, обладающие большей скоростью двигательных реакций, меньшим латентным периодом расслабления мышц, лучшей устойчивостью, большей прыгучестью, большим уровнем развития силы и подвижности в суставах.

Средства решения задач развития спортивной техники делятся на основные и дополнительные.

Основными средствами физического воспитания являются упражнения, упражнения с физической помощью тренера-преподавателя, имитационные упражнения.

Успешность обучения в занятиях физическими упражнениями зависит от того, в какой мере удалось сформулировать цель, соответствующую интересам тренера и возможностям занимающегося (создать установку на ее достижение, сохранить и укрепить интерес к занятиям).

## ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Первоочередной задачей оздоровительной тренировки является повышение уровня физического состояния до безопасных величин, гарантирующих стабильное здоровье. В оздоровительной тренировке (так же, как и в спортивной) различают следующие основные компоненты нагрузки, определяющие ее эффективность: тип нагрузки, величину нагрузки, продолжительность (объем) и интенсивность, периодичность занятий (количество раз в неделю), продолжительность интервалов отдыха между занятиями.

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:

## УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ

(неспециализированные группы начальной подготовки)

Программный материал для практических занятий:

### Общая физическая подготовка

#### Развитие физических качеств.

Разминка:

- Знание последовательности упражнений в разминке.
- Умение полностью и правильно выполнять все упражнения разминки.

#### Общие цели разминки:

1. Психологический настрой на занятие
2. Развитие умения слушать, воспринимать, сосредотачиваться, поддерживать сознательную дисциплину

**Бег по кругу** - лицом, спиной, боком приставными шагами с подскоком.

**Ходьба по кругу:**

**Метания** (бросания) - предметов: через веревочку, с места, с разного расстояния, стоя, на коленях, сидя, лежа, правой, левой рукой, с места, с шага, с разбега, из разных положений, увеличивая расстояние.

**Лазанье** — по гимнастической стенке, скамейке, бревну, через стулья, предметы, на коленях, четвереньках, вперед, назад, влево, вправо, перешагиванием, с движениями одноименными ног и рук, как жуки, как раки, по стенке с переходом на соседнюю, скамейке с различными положениями ног, под углом, под уклон, одноименным способом, по диагонали, разноименным способом, приставными и скрестными шагами.

**Акробатика** — ходьба по канату, балансирование, прыжки с поворотом, назад, вперед, кувырки, равновесия, танцевальные упражнения.

#### Упражнения в ходьбе:

ходьба в разных направлениях; на носках; пятках; на внутренней (внешней) стороне стопы; «змейкой»; между расставленными предметами; с различными положениями рук (на поясе, в стороны, за спиной); приставным шагом; с высоким подниманием коленей.

Упражнения в беге: бег в разных направлениях; с высоким подниманием колен, с захлестом голени назад; «змейкой»; между расставленными предметами, непрерывный бег (1 -1,5 мин); бег 40 - 60 м в чередовании с ходьбой; на скорость 20 – 30 м, челночный бег.

Упражнения в прыжках: подпрыгивание на двух ногах (ноги вместе — ноги врозь); прыжки на двух ногах с продвижением вперед (3 — 4 метра); Подскоки

вверх (на месте, направо, налево); подскок на месте 20 раз; прыжки на правой (левой) ноге; в длину с места (50 — 70 см); в длину через 4 — 6 линий; через 2 — 3 предмета (высотой 5 — 10 см): в чередовании с ходьбой разными способами.

Упражнения на равновесие: ходьба по линии (шнуру на полу); с поворотом на ограниченной поверхности; ходьба по доске (вверх, вниз) длина 15 - 25 см, лежащей наклонно (20-25 градусов); кружение в обе стороны (руки в стороны, на пояс); перешагивание через набивные мячи.

Упражнения в катании, бросании, метании: катание мячей, обручей; бросание мяча вверх и ловля (3 — 4 раза подряд); ловля мяча с расстояния 1 — 1,5 м; перебрасывание мяча через препятствие (одной рукой из-за головы, двумя руками от груди); с расстояния 2 м; отбивание мяча об пол правой и левой руками не менее 5 раз; метание мяча в горизонтальную цель (2 — 2,5 м) правой и левой рукой; метание предметов на дальность (теннисный мяч, для пинг-понга мяч).

Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса; ног; туловища; шеи; ОРУ без предметов из различных исходных положений (сидя, лежа на животе, спине, стоя на коленях); ОРУ с предметами (малыми и большими мячами): обручем, гимнастической палкой, скакалкой, ленточкой, флажками.

Упражнения в ползании и лазании: ползание на четвереньках до 10 м; подлезание под предметы правым и левым боком вперед; проползание под предметами; лазание по наклонной гимнастической скамейке; хождение на четвереньках с опорой на стопы и ладони; проползание на животе по гимнастической скамейке (подтягиваясь руками); влезание на гимнастическую стенку (1,5 — 2 м) приставным и переменным шагом, сплезание; лазание по гимнастической стенке с пролета на пролет (вправо, влево).

Построение, перестроение: равняться на ориентиры, делать повороты направо, налево, кругом.

**Подвижные игры:** «Кошки и мышки»; «Зайцы и волк»; «Обезьянки»; «Игра с мячом»; «Прятки»; «Гуси-лебеди»; «Караси и щуки»; «Пустое место»; «Заяц без логова»; «Кто лучше прыгает?»; «Удочка»; «Не оставайся на полу»; «Кто сделает больше (меньше) прыжков»; «К своим флажкам»; «Медведь и пчелы»; «Сбей кеглю»; «Охотники и зайцы»; «Брось до флажка»; «Попади в обруч»; «Хитрая лиса»; «Перебежки»; «Салки»; «Не сбей кеглю». (Приложение)

### **ТЕХНИКА вольной борьбы (простейшие элементы техники борьбы)**

а). Акробатические: самостраховка при падении назад, самостраховка при падении через партнера (на спину, боком); самостраховка держась за шест; кувырок вперед в упор присев

б). Взаимодействия: осалить в Обусловленное место; имитировать подсечку, ударяя по поролоновому мячу; перетягивание пояса; перетягивание партнера за пояс через черту; перетягивание (обоюдное) держась за руку (двумя руками); «перетягивание» ногами

в) Игры: «Салки» (в обусловленное место); «Белые медвежата» (ловля парами); «Невод»; «два медведя»; Вытолкни из круга» «Бой петухов»; «Кто внимательный?» (самостраховка по сигналу).

г) Игры: стоя на коленях отобрать мяч у партнера. (Игры из приложения 1)

Проведение поединков в борьбе на коленях с целью положить партнера на лопатки (длительность поединка 40-60 секунд - 2 поединка с интервалами отдыха 5-7 минут).

### **ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА**

Выполнение тренировочных заданий тренера-преподавателя. Добиваться правильного выполнения упражнения (при многократных попытках).

### **НРАВСТВЕННАЯ ПОДГОТОВКА**

Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений. Поддержка, страховка партнера. Вежливость.

Досуговые формы (физкультурные праздники) по темам: «Папа, мама, я – спортивная семья», «День здоровья», «Соревнуйтесь вместе с нами» и.т.п.

### **СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

Участвовать в 1-2 соревнованиях (командных) во второй половине года.

### **МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ**

Медицинский осмотр. Оценка функциональных возможностей организма.

### **ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Проведение контрольных испытаний.

Критерии освоения технических и тактических действий Уровень освоения. Оценка	Назвать и выполнить техническое (тактическое) действие в стандартных условиях
Неудовлетворительно	Не выполнил; назвал и выполнил с грубыми ошибками
Хорошо	Назвал и выполнил с незначительными ошибками
Отлично	Назвал и выполнил без ошибок

#### Контрольные нормативы

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	отл.	хор.	уд.	отл.	хор.	уд.

Челночный бег 4 по 9м (с)	11,9	12,3	12,5	12,0	12,4	12,6
Прыжки в длину с места (см)	125	100	80	115	90	70
Наклон вперед из положения сидя (см)	+5	+3	+1	+7	+5	+3
Поднимание туловища за 30 с.	15	11	9	14	10	8
Бег 30 м (с)	6,7	7,5	8,1	6,9	7,8	8,3

## УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ

(Неспециализированные группы начальной подготовки, с минимальным использованием средств вольной борьбы)

### **Общая физическая подготовка.**

#### Ходьба:

на носках; на пятках; на внешней и внутренней стороне стопы; приставными шагами; с изменением направления; с высоким подниманием бедра; с различными положениями рук (вверху, на поясе, за спиной, в стороны)

Упражнения в беге: со сменой направления по сигналу; челночный (2x5; 2x10, 2x15); бег с высоким подниманием колен; с захлестом голени назад; эстафеты беговые (до 30м); бег из различных исходных положений бег до 6 минут.

Упражнения в прыжках: Выпрыгивания; через предметы; в длину с места и разбега; через скакалку; через скамейку; через 2-3 предмета (высотой 10-15 см); в глубину с высоты 20-30 см; на скамейку; со скамейки на маты ; в чередовании с ходьбой,

Упражнения на равновесие: стоя на скамейке и продвигаясь вперед из различных исходных положений (в полуприседе руки в стороны; руки за спину); повороты в полуприседе на двух гимнастических скамейках, стоящих рядом.

Упражнения в метании: метание предметов на дальность (горизонтально и вертикально); в движущуюся цель (катящийся мяч); набивной мяч от груди двумя руками (снизу, из-за головы, стоя, сидя, с разбега — вес мяча до 1,5 кг); эстафеты с волейбольными, футбольными теннисными мячами.

Общеразвивающие упражнения: без предметов (основные сочетания движения рук и ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук); упражнения с предметами (на Осанку; с обручем, с палкой, скакалкой, набивными мячами; флажками).

Упражнения в лазании и перелезании по гимнастической стенке; через полосу препятствий.



Построения и перестроения построение в колонну, шеренгу, круг; размыкание (на вытянутые руки) и смыкание.

Подвижные игры: «Мяч в корзину»; «К своим флажкам»; «Кто точнее»; «Наседка и коршун»; «Пустое место»; «Ловля парами»; «Заяц без логова»; «Два мороза», «Вызов номеров».

Эстафеты: с бегом и прыжками; с метанием и ловлей мячей; с обручами на ловкость; на быстроту реакции (мяч в обруч).

Подводящие упражнения.

а) акробатические: кувырок вперед, кувырок назад со скрещенными ногами; самостраховка из исходного положения стоя в полуприседе (назад, набок); самостраховка на правый и левый бок (попеременно); самостраховка перекатом через партнера; самостраховка перекатом назад.

б) взаимодействия: вытолкнуть за черту партнера; борьба за предмет (мяч, пояс); упор лежа (друг напротив друга) «подсечка» рукой руки партнера; «Ладушки» - кто чью руку отожмет; исходное положение упор лежа на правую (левую руку) другая рука на мяче (его отобрать у партнера); исходное положение стоя лицом друг к другу вытолкнуть партнера за круг; «борьба на поясах» (вытолкнуть из квадрата, затащить в круг) перетягивания пояса от кимоно лежа (не наматывая на руку), сидя, стоя

## ***ТЕХНИКА ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ***

**Стоя на коленях:** Отталкивание руками, перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком к друг другу, перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями; выталкивание с ковра, сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и руками, борьба за площадь ковра в парах, за мяч между командами, стоя на коленях с применением захватов «бой петухов», «бой всадников», перетягивание каната и др.

### **Тактика**

Тактика перемещений.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Упражнения для развития физических качеств элементами борьбы

*Силы:* ОРУ для шеи, рук, туловища, ног

*Быстроты:* выполнение ОРУ в быстром темпе, пробегание коротких отрезков на время, челночный бег; различные прыжки с разбега.

*Выносливости:* проведение поединков в борьбе стоя на коленях длительностью до 3 минут.

*Гибкости:* выполнение ОРУ с большей амплитудой.

*Ловкости:* выполнение вновь изученных захватов, удержаний на партнере, сопротивляющимся в неполную силу.

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения: бросок поворотом.

Упражнения для развития общих физических качеств.

*Силы:* гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног на гимнастической стенке;

*Быстроты:* легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; Гимнастика - подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с;

*Гибкости:* - упражнения для формирования осанки.

*Ловкости:* легкая атлетика - челночный бег 3х м; гимнастика - кувырки вперед, назад боковой переворот; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; Подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

*Выносливости:* легкая атлетика - кросс 800 м.; плавание - 25 м.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения руками, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках; переползания; лазание по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд “направо”, “налево”, “кругом”, построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

**Упражнения для развития волевых качеств.**

*Решительности:* поединки в борьбе стоя на коленях с заданием и ограничением времени на его выполнение.

*Настойчивости:* освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попыткой упражнений.

**Упражнения для развития волевых качеств, средствами других видов деятельности.**

*Выдержки:* не пить сырую воду после тренировки; преодоление усталости.

*Настойчивости:* освоение двигательных действий после многократного выполнения.

**Нравственная подготовка.**

**Упражнения для развития нравственных качеств средствами борьбы.**

*Трудолюбия:* поддержание в порядке спортивной формы.

Взаимопомощи: Поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений и задач тренировки.

Дисциплинированности: выполнение строевых команд, выполнение требований тренера.

## ***ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОСВОЕНИЯ вольной борьбы***

### **Этикет в вольной борьбе.**

Приветствие перед выходом на ковер, партнеру при вызове его на совместные упражнения или поединок, а также после окончания упражнения или поединка, тренеру при индивидуальном общении и стоя в общем строю. Во время занятий не рекомендуется много разговаривать, опираться на стенку, лежать. Следует относиться к товарищам с уважением. Вести себя с достоинством.

## **ПРАВСТВЕННАЯ ПОДГОТОВКА**

### **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПРАВСТВЕННЫХ КАЧЕСТВ**

#### **СРЕДСТВАМИ БОРЬБЫ**

Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений и задач тренировки.

Дисциплинированности: - выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций учебно-тренировочного коллектива.

### **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПРАВСТВЕННЫХ КАЧЕСТВ,**

#### **СРЕДСТВАМИ ДРУГИХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**

Инициативности: выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие.

Честности: выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок).

Доброжелательности: - стремление подружиться с партнером по выполнению упражнения, по тренировке.

Дисциплинированности: - не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях.

Трудолюбия: - выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка, мелкий ремонт инвентаря) обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

## **ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОСВОЕНИЯ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ**

### **ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЗАНИМАЮЩИМСЯ И МЕСТАМ ЗАНЯТИЙ.**

Соблюдение спортивного режима. Регулярно работать, отдыхать, принимать пищу. Поддерживать в чистоте кожу, волосы, ногти, а также следить за чистотой костюма дзюдо сменной обуви, полотенца. Следить за чистотой полости рта, носа, ушей.

Вентиляция, температура воздуха, влажность в зале дзюдо. Уборка зала.

Обработка, перевязка ушибов, царапин, полученных во время тренировки.

### Формирование интереса к вольной борьбе

Развитие вольной борьбы в мире, Европе.

### ПРАВИЛА ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ

Требование к одежде, выход на КОВЕР и уход с КОВРА

Команды и жесты СУДЬИ

### СТРОЕНИЕ ТЕЛА

Костная система: функции скелета - опорная, защитная, двигательная. Форма костей. Надкостница. Суставы. Мышечная система:

прикрепление мышцы к костям, преодолевающая, уступающая и удерживающая работа мышц. Нервная система: центральная и периферическая. Условные и безусловные рефлексy. Дыхательная Система: легкие, дыхание, перенос кислорода кровью.

### **СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

Участвовать в 1-2 соревнованиях (командных) во второй половине года с проведением не более двух поединков, длительностью 2 минуты, с равным по силе и весу партнерами

### **МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ**

Медицинский осмотр. Оценка функциональных возможностей организма.

### **ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Проведение контрольных испытаний.

#### Критерии освоения технических и тактических действий

Уровень освоения. Оценка	Назвать и выполнить техническое (тактическое) действие в стандартных условиях
Неудовлетворительно	Не выполнил; назвал и выполнил с грубыми ошибками
Хорошо	Назвал и выполнил с незначительными ошибками
Отлично	Назвал и выполнил без ошибок

### Контрольные нормативы для учащихся (8-9 лет)

Вид двигательной деятельности	Развиваемое физическое качество	Упражнения	8-9 лет		
			удовл.	хор.	отл.
1	2	3	4	5	6
Легкая атлетика	Быстрота	Бег 30 м (с)	6,4	6,2	6,0
		Прыжок в длину с места (см)	1,50	1,70	1,80
	Ловкость	Челночный бег 3х 10 (с)	8,3	8,0	7,8
Гимнастика	Сила	Подтягивание на перекладине с помощью партнера (кол-во раз)	8	10	14
	Выносливость	Сгибание рук в упоре (кол-во)	23	26	30
	Быстрота	Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (кол-во)	14	16	18
	Ловкость	10 кувырков вперед (с)	12,4	11,9	11,6
Другие виды	Сила	Бросок набивного мяча (3кг)	2,50	2,80	3,00
	Выносливость	Прыжки через партнера за 30 с (кол-во)	22	25	29
	Гибкость	Продольный, поперечный шпагат	Угол не менее 120°	Угол от 140° 170°	Полный сед
	Ловкость	Положение сед ноги врозь - переход в упор лежа - подъем в стойку (за 30 с) (кол-во раз)	8	10	11

### **Используемая литература:**

1. Вольная борьба Программа для детско-юношеских спортивных школ, групп начальной подготовки. Авторы – профессор, заслуженный тренер СССР, ЗМС, Шахмурадов Ю.А., доктор пед. наук Пилюян Р.А., ст. преподаватель кафедры ГЦОЛИФК Живорой П.В., аспирант кафедры борьбы Бардамов Г.Б. М., 1991 г.
2. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов М., ФиС, 1984 г.
3. Под ред. Р.А. Пилюяна Начальный этап в многолетней подготовке борцов (учебное пособие), Малаховка ,1991 г.
4. Примерная дополнительная образовательная (учебная) программа (для групп общей физической подготовки, спортивно- оздоровительных групп неспециализированных (с минимальным использованием средств дзюдо), групп начальной подготовки по дзюдо в ДЮК ФП, ДЮСШ); рук. авторского коллектива Свищев И.Д., М., 2003 год.
5. Концепции развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года, М., 1998 г.

Ссылка ресурса ( сайт организации, где реализуются программы) - <http://www.sport1-sch.cuso-edu.ru/onset/training/program/>