

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Иркутска
«Дом детского творчества №3»

Рекомендована
педагогическим советом
МБУДО г. Иркутска ДДТ №3
протокол № 1 от 26.08.2019 г.

Утверждена
приказом директора
МБУДО г. Иркутска ДДТ №3
от 02.09.2019 г.
№ 01-11-86/22

Дополнительная общеразвивающая программа
«Вольная борьба»

Адресат программы: дети 6-17 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик программы:

Пурас Андрей Валерьевич

Педагог дополнительного образования

г. Иркутск, 2019

Содержание

| | |
|--------------------------------------|----|
| 1. Пояснительная записка..... | 3 |
| 2. Объём, содержание программы..... | 4 |
| 3. Планируемые результаты..... | 6 |
| 4. Учебный план..... | 8 |
| 5. Учебно-тематический план..... | 10 |
| 6. Календарный учебный график..... | 15 |
| 7. Оценочные материалы..... | 17 |
| 8. Методическое обеспечение..... | 20 |
| 9. Условия реализации программы..... | 20 |
| 10. Список литературы..... | 21 |
| Приложение | 22 |

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа разработана на основе нормативных правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 01.05.2019) "Об образовании в Российской Федерации"
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительной общеобразовательным программам»;
- СанПин 2.4.4.3172-14, утверждённый Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р);
- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Министерства труда и социальной защиты Р.Ф. от 05.05.2018г.)
- Концепция развития и воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 28.05.2015г. №996-р)
- Устав МБУДО г. Иркутска ДДТ №3, согласован распоряжением заместителя комитета по социальной политике и культуре администрации г. Иркутска, № 504-02-1039/15 от 29.05.2015г.

Направленность: физкультурно-спортивная

Предназначена для спортивных объединений, организованных в учреждениях дополнительного образования.

Вольная борьба приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха. Этим обусловлена **актуальность** данной программы. Спорт, во всех его аспектах, как составная часть физической культуры, воспитывает стремление к победе, достижению высоких результатов, способствует мобилизации физических, психических и нравственных качеств человека. Спорт не только укрепляет здоровье, но, несомненно, помогает в профилактике многих заболеваний, а также социальных недугов, таких, например, как различные виды зависимости (курение, алкоголизм, наркомания, игромания, шопинг и другие). Благодаря регулярным занятиям спортом, улучшается эмоциональное, интеллектуальное и социальное самочувствие, что позволяет быстрее адаптироваться в современном стремительно изменяющемся мире.

Вольная борьба – один из популярнейших среди молодежи видов спорта, имеющий огромное воспитательное и прикладное значение. Занятия борьбой в полной мере обеспечивают укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов и их физической подготовленности; формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и оборонной деятельности; вооружение юных спортсменов специальными знаниями; нравственное воспитание юных спортсменов; воспитание основных психических качеств; привитие навыков личной и общественной гигиены, подготовку инструкторов-общественников и судей по борьбе, тренерского и врачебного

контроля. Программа «Вольная борьба» создана для привлечения детей к занятиям физической культурой и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям вольной борьбой.

Значимость и педагогическая целесообразность программы заключается в использовании различных способов обучению навыков вольной борьбе.

Отличительные особенности программы: Дополнительная общеобразовательная программа по физкультурно-спортивной направленности создана в 2013 году. Программа отличается меньшим количеством часов в практической и теоретической частях, установленных в федеральных законах «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4.12.2007 № 329-ФЗ и Федерального Закона «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 6.12.2011 № 412-ФЗ; учебных программ по вольной борьбе.

За 5 лет реализации в нее внесены некоторые корректировки: в учебно-тематический план, в содержание, методическое сопровождение, связанные с усовершенствованием образовательного процесса.

Адресат программы: дети в возрасте от 6 до 17 лет.

Учебные группы комплектуются с учётом возраста и степени подготовленности занимающихся (сила, ловкость, быстрота, гибкость, выносливость), спортивная техника, ОФП, СФП.

Срок реализации программы: 3 года.

Форма обучения: очная

Режим занятий: 1 год обучения – 2 раза в неделю по 2 учебных часа, перерыв между занятиями 10 минут

2 год обучения – 3 раза в неделю по 2 учебных часа, перерыв между занятиями 10 минут

3 год обучения – 3 раза в неделю по 2 учебных часа, перерыв между занятиями 10 минут

Цель программы:

Привлечение детей к занятиям физической культурой и формирование устойчивого интереса к систематическому занятию спортом через обучение основам техники и тактики вольной борьбы.

Задачи программы:

- Познакомить с основами техники выполнения физических упражнений и сформировать умения ведения единоборства;
- развивать у детей и подростков физическую выносливость и способствовать укреплению здоровья;
- воспитывать физические, морально-этические и волевые качества, патриотизм и утверждение здорового образа жизни.

Объем и содержание программы

Объем программы: программа рассчитана на 3 года, общее количество часов – 576 часов: первый год обучения – 144 часа; второй год обучения – 216 часов; третий год обучения – 216 часов.

Содержание образовательной программы

1-го года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка. (8 часов)

- Гигиена, закаливание, питание и режим. Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта;

- Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена. Краткие сведения о строении организма человека.

- Оборудование и инвентарь для занятий борьбой. Спортивная одежда и обувь борца, уход за ними. Спортивные снаряды и тренажёры, применяемые на занятиях по борьбе.

Раздел 2. Общая физическая подготовка. (30 часов)

- Физическая культура и спорт. Физические упражнения как одно из эффективных средств физического совершенствования человека;

Раздел 3. Специальная физическая подготовка. (28 часов)

- Спортивная борьба в РФ. Борьба - старейший самобытный вид физических упражнений;

- Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.

Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка. (74 часа)

- Основы техники и тактики борьбы. Понятие о спортивной технике. Роль технических действий в спортивной борьбе. Элементы техники борьбы: основные положения борца, способы передвижения, захваты, блоки и упоры, приемы.

Раздел 5. Приемные и переводные испытания. Проводится согласно КТП и при зачислении в группу согласно Приложению 1. (4 часов)

Раздел 6. Соревнования. Согласно спортивному плану.

Содержание образовательной программы

2-ой год обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка. (11 часов)

- Гигиена, закаливание, питание и режим. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.

- Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена. Основные показатели физического развития.

- Оборудование и инвентарь для занятий борьбой. Оборудование залов для занятий борьбой. Ковёр для борьбы, его эксплуатация. Уход за ковром и покрышкой. Переносный ковер для борьбы.

Раздел 2. Общая физическая подготовка. (46 часов)

- Физическая культура и спорт. Основные формы физической культуры и спорта.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка. (42 часа)

- Спортивная борьба в РФ. Зарождение спортивной борьбы в России.

- Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе.

Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка. (111 часов)

- Основы техники и тактики борьбы. Роль тактики в спортивной борьбе.

Раздел 5. Инструкторская и судейская практика. Ознакомление с правилами борьбы. (2 часа)

Раздел 6. Приемные и переводные испытания. Проводится согласно КТП и при зачислении в группу согласно Приложению 1. (4 часа)

Раздел 7. Соревнования. Согласно спортивному плану.

Содержание образовательной программы

3-ий год обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка. (12 часов)

- Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена. Возрастная периодизация роста и развития детского организма в процессе занятий борьбой.

- Гигиена, закаливание, питание и режим. Общие понятия об инфекционных заболеваниях при занятиях борьбой и мерах их предупреждения.

- Оборудование и инвентарь для занятий борьбой. Гимнастические снаряды на занятиях по борьбе.

Раздел 2. Общая физическая подготовка. (42 часа)

- Физическая культура и спорт. Прикладное значение физической культуры и спорта.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка. (36 часов)

- Спортивная борьба в РФ. Развитие спортивной борьбы в России.

- Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой. Мероприятия по профилактике и оказанию первой доврачебной помощи при некоторых предпатологических состояниях. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе.

Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка. (120 часов)

- Основы техники и тактики борьбы. Роль тактики в спортивной борьбе.

Раздел 5. Инструкторская и судейская практика. (2 часа)

- Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований. Виды соревнований, характер и способы проведения.

Планирование и контроль тренировки борца. Планирование недельных циклов тренировки. Распределение тренировочных нагрузок.

Раздел 6. Приемные и переводные испытания. Проводится согласно КТП и при зачислении в группу согласно Приложению 1. (4 часа)

Раздел 7. Соревнования. Согласно спортивному плану.

Планируемые результаты

Ожидаемые результаты первого года обучения

Должны знать:

- элементы техники борьбы: основные положения борца, способы передвижения, захваты, блоки и упоры, приемы; волевые качества спортсмена.

- основные термины спортивной борьбы: борьба, партер, физические качества

-выполнять приемы в партере: «Скручивание», «Переворот с захватом рук», «Ключ», «Бросок через бедро», «Бросок через плечо»; «Проходы в ноги»; «Задняя подножка»; «Передняя подножка»;

-проводить тренировочные (соревновательные) схватки с учетом тактического плана, предусматривающего особенности возможных соперников;

- проявлять терпение (основное проявление воли).

Должны уметь:

-выполнять основные акробатические упражнения;

- правильно выполнять разученные технико-тактические приемы в вольной борьбе и применять их в учебных схватках с партнером;
- выполнять контрольные нормативы по ОФП и СФП в соответствии с требованиями программы;
- проявлять терпение (основное проявление воли).

Ожидаемые результаты второго года обучения

Должны знать:

- понятие «физическое развитие»; основные показатели физического развития (рост, вес, окружность грудной клетки, плеча, бедра, голени; кистевая и стантовая динамометрия; жизненная емкость легких; костный скелет; осанка);
- понятие о спортивной тактике; элементы тактики: маневрирование, смена захватов и направлений передвижения, выведение из равновесия, комбинации технических действий.
- правила «ТБ» при занятиях борьбой, правила противопожарной безопасности;
- средства физической культуры для укрепления здоровья;
- имена прославленных борцов прошлых лет и современности;
- правила проведения поединков, разделение на весовые категории;
- основные правила питания борца;

Должны уметь:

- выполнять приемы в партере и стойке: «Накаты»; «Рычаги»; «Броски наклоном»; «Броски подворотом»; «Проходы в ноги»; «Зацепы»; контрприемы;
- выполнять различные упражнения повышенной трудности, требующие проявления волевых качеств;
- выполнять нормативы по ОФП и СФП (см. Приложение №1);
- правильно выполнять технико-тактические приемы в вольной борьбе, применять их в соревновательной практике;
- выполнять приемы в парах при спортивных поединках;
- выполнять контрольные нормативы по ОФП, СФП, ТТП в соответствии с требованиями программы;
- принимать участие в соревнованиях (товарищеских встречах с другими коллективами, муниципальных первенствах);
- самостоятельно проводить разминку, игровые задания;
- выполнять двигательные задания в соответствии с программным материалом (постоянно пополняя арсенал двигательных средств).

Ожидаемые результаты третьего года обучения

Должны знать:

- краткую характеристику основных систем организма (нервная система; костно-мышечная система; сердечно - сосудистая система; система дыхания);
- краткие сведения о массаже;
- терминологию основных групп приемов в стойке и партере.
- основные термины, используемые в спортивной борьбе;
- влияние физических упражнений на организм, влияние вредных привычек;
- методы самоконтроля борца;
- виды соревнований, права и обязанности судей на ковре, порядок определения победителей;

- правила самостраховки при проведении травмоопасных приемов, запрещенные действия;

- теорию в объеме учебно-тематического плана, уметь изъясняться по данным темам;

Должны уметь:

- выполнять нормативы по ОФП и СФП (см. Приложение №1);

- выполнять приемы в партере и стойке: «Удержание и выходы наверх»; «Перевороты»; «Броски»; «Переводы»; «Нырки»; «Сваливание»; контрприемы;

- правильно выполнять технико-тактические приемы в вольной борьбе и применять их в соревновательной практике;

- выполнять программные нормативы по ОФП, СФП и ТТП;

- принимать участие в соревнованиях (матчевых встречах, турнирах, окружных и городских первенствах);

- анализировать выступления борцов (товарищей по команде, выступления Российских борцов на крупнейших спортивных соревнованиях).

Учебный план

Учебный план 1-го года обучения

| № | Разделы подготовки | Количество часов | | |
|---------------|---|--------------------------------|----------|------------|
| | | всего | теория | практика |
| 1. | Теоретическая подготовка | 8 | 8 | - |
| 2. | Общая физическая подготовка | 30 | - | 30 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 28 | - | 28 |
| 4. | Технико-тактическая подготовка | 74 | - | 74 |
| 5. | Приемные испытания. Промежуточная аттестация (сдача контрольных нормативов) | 4 | - | 4 |
| 6. | Соревнования | Согласно спортивному календарю | | |
| Итого: | | 144 | 9 | 135 |

Учебный план 2-го года обучения

| № | Разделы подготовки | Количество часов | | |
|---|--------------------|------------------|--------|----------|
| | | всего | теория | практика |

| | | | | |
|---------------|---|--------------------------------|-----------|------------|
| 1. | Теоретическая подготовка | 11 | 11 | - |
| 2. | Общая физическая подготовка | 46 | - | 46 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 42 | - | 42 |
| 4. | Технико-тактическая подготовка | 111 | 1 | 110 |
| 5. | Инструкторская и судейская практика | 2 | 1 | 1 |
| 6. | Приемные испытания. Промежуточная аттестация (сдача контрольных нормативов) | 4 | - | 4 |
| 7. | Соревнования | Согласно спортивному календарю | | |
| Итого: | | 216 | 13 | 203 |

Учебный план 3-го года обучения

| № | Разделы подготовки | Количество часов | | |
|---------------|---|--------------------------------|-----------|------------|
| | | всего | теория | практика |
| 1. | Теоретическая подготовка | 12 | 12 | - |
| 2. | Общая физическая подготовка | 42 | - | 42 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 36 | - | 36 |
| 4. | Технико-тактическая подготовка | 120 | 2 | 118 |
| 5. | Инструкторская и судейская практика | 2 | | 2 |
| 6. | Приемные испытания. Промежуточная аттестация (сдача контрольных нормативов) | 4 | - | 4 |
| 7. | Соревнования | Согласно спортивному календарю | | |
| Итого: | | 216 | 14 | 202 |

Учебно- тематический план

Учебно- тематический план 1-го года обучения

| № | Разделы подготовки | Количество часов |
|---|--------------------|------------------|
|---|--------------------|------------------|

| | | всего | теория | практика |
|-------------|--|--------------|---------------|-----------------|
| 1. | Теоретическая подготовка | 8 | 8 | - |
| 1.1 | Инструктаж по технике безопасности. | 4 | 4 | |
| 1.2. | Беседа «ТБ на тренировках по борьбе». | 4 | 4 | |
| 2. | Общая физическая подготовка | 30 | - | 30 |
| 2.2 | ОФП. Страховка от травм | 4 | | 4 |
| 2.3 | ОФП. Развитие координации. | 6 | | 6 |
| 2.4. | ОФП. Развитие силы. | 10 | | 10 |
| 2.5 | ОФП. Развитие мышц рук | 6 | | 6 |
| 2.6 | ОФП. Развитие мышц ног. | 4 | | 4 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 28 | - | 28 |
| 3.1 | СФП. Развитие гибкости. | 12 | | 12 |
| 3.2 | СФП. Укрепление мышц спины. | 10 | | 10 |
| 3.3 | СФП. Укрепление мышц шеи. | 6 | | 6 |
| 4. | Технико-тактическая подготовка | 74 | 1 | 73 |
| 4.1 | Психологическая подготовка | 2 | 1 | 1 |
| 4.2 | Соревновательная подготовка | 2 | - | 2 |
| 4.3 | Приемы в партере «Скручивание». | 6 | | 6 |
| 4.4 | Подвижные игры с элементами борьбы. | 8 | | 8 |
| 4.5 | Подвижные игры. | 8 | | 8 |
| 4.6 | Повтор приемов в партере. | 14 | | 14 |
| 4.7 | Приемы в партере «Ключ». | 6 | | 6 |

| | | | | |
|---------------|---|--------------------------------|----------|------------|
| 4.8 | Борьба в партере. | 8 | | 8 |
| 4.9 | Повтор приемов. | 4 | | 4 |
| 4.10 | Прием «Бросок через бедро». | 8 | | 8 |
| 4.11 | Страховка». Повтор приемов в партере. | 2 | | 2 |
| 4.12 | Повтор приемов в стойке. | 4 | | 4 |
| 4.13 | Борьба по заданию. | 2 | | 2 |
| 5. | Приемные испытания. Промежуточная аттестация | 4 | - | 4 |
| 5.1 | Приёмные испытания | 2 | | 2 |
| 5.2 | Промежуточная аттестация (сдача контрольных нормативов) | 2 | | 2 |
| 6. | Соревнования | Согласно спортивному календарю | | |
| Итого: | | 144 | 9 | 135 |

Учебно- тематический план 2-го года обучения

| № | Разделы подготовки | Количество часов | | |
|-----------|---------------------------------------|------------------|-----------|-----------|
| | | всего | теория | практика |
| 1. | Теоретическая подготовка | 11 | 11 | - |
| 1.1 | Инструктаж по технике безопасности. | 4 | 4 | |
| 1.2. | Беседа «ТБ на тренировках по борьбе». | 4 | 4 | |
| 1.3 | Беседа «Группы мышц». | 2 | 2 | |
| 1.4 | Беседа «Сердечно-сосудистая система». | 1 | 1 | |
| 2. | Общая физическая подготовка | 46 | - | 46 |
| 2.2 | ОФП. Развитие выносливости. | 8 | | 8 |
| 2.3 | ОФП. Развитие координации. | 6 | | 6 |

| | | | | |
|-------------|--|------------|----------|------------|
| 2.4. | ОФП. Развитие силы. | 14 | | 14 |
| 2.5 | ОФП. Укрепление мышц рук | 12 | | 12 |
| 2.6 | ОФП. Укрепление мышц ног. | 6 | | 6 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 42 | - | 42 |
| 3.1 | СФП. Развитие гибкости. | 12 | | 12 |
| 3.2 | СФП. Развитие быстроты. | 10 | | |
| 3.3 | СФП. Укрепление мышц спины. | 10 | | 10 |
| 3.4 | СФП. Укрепление мышц шеи. | 10 | | 10 |
| 4. | Технико-тактическая подготовка | 111 | 1 | 110 |
| 4.1 | Психологическая подготовка | 1 | 1 | |
| 4.2 | Соревновательная подготовка | 2 | - | 2 |
| 4.3 | Правила Вольной борьбы | 2 | | 2 |
| 4.4 | Подвижные игры с элементами борьбы. | 12 | | 12 |
| 4.5 | Подвижные игры. | 12 | | 12 |
| 4.6 | Повтор приемов в партере. | 14 | | 14 |
| 4.7 | Технико-тактическая подготовка. Партер. | 2 | | 2 |
| 4.8 | Технико-тактическая подготовка. Борьба за захват . | 2 | | 2 |
| 4.9 | Повтор приема в партере «переворот рычагом». | 2 | | 2 |
| 4.10 | Приемы «Проходы в ноги». | 10 | | 10 |
| 4.11 | Нырки и переводы | 2 | | 2 |
| 4.12 | Повтор приемов в стойке. | 12 | | 1 |

| | | | | |
|---------------|---|--------------------------------|-----------|------------|
| 4.13 | Борьба по заданию. | 16 | | 16 |
| 4.14 | Повтор бросков наклоном. | 4 | | 4 |
| 4.15 | Борьба на опережение. | 2 | | 2 |
| 4.16 | Повтор приёмов в стойке. «Зацепы». | 4 | | 4 |
| 4.17 | Учебно-тренировочная борьба. | 8 | | 8 |
| 4.18 | Повтор приёмов в партере. «Накаты». | 2 | | 2 |
| 4.19 | Борьба в стойке на выведение из равновесия. | 2 | | 2 |
| 5. | Инструкторская и судейская практика. | 2 | 1 | 1 |
| 6. | Приёмные испытания. Промежуточная аттестация | 4 | - | 4 |
| 6.1 | Приёмные испытания | 2 | | 2 |
| 6.2 | Промежуточная аттестация (сдача контрольных нормативов) | 2 | | 2 |
| 7. | Соревнования | Согласно спортивному календарю | | |
| Итого: | | 216 | 13 | 203 |

Учебно- тематический план 3-го года обучения

| № | Разделы подготовки | Количество часов | | |
|-------------|---------------------------------------|------------------|-----------|-----------|
| | | всего | теория | практика |
| 1. | Теоретическая подготовка | 12 | 12 | - |
| 1.1 | Инструктаж по технике безопасности. | 4 | 4 | |
| 1.2. | Беседа «ТБ на тренировках по борьбе». | 4 | 4 | |
| 1.3 | Беседа «Группы мышц». | 2 | 2 | |
| 1.4 | Беседа «Сердечно-сосудистая система». | 2 | 2 | |
| 2. | Общая физическая подготовка | 42 | - | 42 |

| | | | | |
|-----------|--|------------|----------|------------|
| 2.2 | ОФП. Развитие скоростной выносливости. | 12 | | 12 |
| 2.3 | ОФП. Развитие координации. | 2 | | 2 |
| 2.4. | ОФП. Развитие силы. | 14 | | 14 |
| 2.5 | ОФП. Укрепление мышц рук | 4 | | 4 |
| 2.6 | ОФП. Укрепление мышц ног. | 10 | | 10 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 36 | - | 36 |
| 3.1 | СФП. Развитие гибкости. | 8 | | 8 |
| 3.2 | СФП. Укрепление мышц пресса | 4 | | 4 |
| 3.3 | СФП. Укрепление мышц спины. | 8 | | 8 |
| 3.4 | СФП. Укрепление мышц шеи. | 2 | | 2 |
| 3.5 | СФП. Развитие скоростно-силовых качеств. | 8 | | 8 |
| 3.6 | СФП. Укрепление мышц плечевого сустава. | 6 | | 6 |
| 4. | Технико-тактическая подготовка | 120 | 2 | 118 |
| 4.1 | Психологическая подготовка | 2 | 2 | |
| 4.2 | Соревновательная подготовка | 2 | - | 2 |
| 4.3 | Правила Вольной борьбы | 2 | | 2 |
| 4.4 | Подвижные игры с элементами борьбы. | 4 | | 4 |
| 4.5 | Подвижные игры. | 8 | | 8 |
| 4.6 | Повтор приемов в партере. | 16 | | 16 |
| 4.7 | Технико-тактическая подготовка. Партер. | 2 | | 2 |
| 4.8 | Технико-тактическая подготовка. Борьба за захват . | 2 | | 2 |
| 4.9 | Повтор приема в партере «переворот рычагом». | 2 | | 2 |
| 4.10 | Приемы «Проходы в ноги». | 12 | | 12 |
| 4.11 | Нырки и переводы | 6 | | 6 |

| | | | | |
|---------------|---|--------------------------------|-----------|------------|
| 4.12 | Повтор приемов в стойке. | 18 | | 18 |
| 4.13 | Борьба по заданию. | 14 | | 14 |
| 4.14 | Повтор бросков наклоном. | 4 | | 4 |
| 4.15 | Борьба на опережение. | 6 | | 6 |
| 4.16 | Повтор приёмов в стойке. «Зацепы». | 6 | | 6 |
| 4.17 | Учебно-тренировочная борьба. | 8 | | 8 |
| 4.18 | Повтор приёмов в партере. «Накаты». | 2 | | 2 |
| 4.19 | Борьба в стойке на выведение из равновесия. | 4 | | 4 |
| 5. | Инструкторская и судейская практика | 2 | | 2 |
| 6. | Приемные испытания. Промежуточная аттестация | 4 | - | 4 |
| 6.1 | Приёмные испытания | 2 | | 2 |
| 6.2 | Промежуточная аттестация (сдача контрольных нормативов) | 2 | | 2 |
| 7. | Соревнования | Согласно спортивному календарю | | |
| Итого: | | 216 | 14 | 202 |

Календарный-учебный график
Календарный-учебный график 1-го года обучения

| Название разделов | Месяцы | | | | | | | | |
|-----------------------------------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|
| | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май |
| Теоретическая подготовка | 4 | | | | 4 | | | | |
| Общая физическая подготовка | 2 | 6 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 |
| Специальная физическая подготовка | 2 | 6 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 |
| Технико-тактическая подготовка | 2 | 8 | 10 | 10 | 4 | 8 | 10 | 14 | 8 |

| | | | | | | | | | |
|---|--------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Приемные испытания. Промежуточная аттестация | 2 | | | | | | | | 2 |
| | 12 | 20 | 16 | 18 | 12 | 16 | 18 | 18 | 14 |
| Соревнования | Согласно спортивному календарю | | | | | | | | |
| Всего 144ч. | | | | | | | | | |

Календарный-учебный график 2-го года обучения

| Название разделов | Месяцы | | | | | | | | |
|---|--------------------------------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|
| | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май |
| Теоретическая подготовка | 4 | 2 | 1 | | 4 | | | | |
| Общая физическая подготовка | 4 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 8 | 6 |
| Специальная физическая подготовка | 4 | 6 | 6 | 6 | 2 | 4 | 6 | 4 | 4 |
| Технико-тактическая подготовка | 4 | 14 | 15 | 16 | 10 | 16 | 14 | 14 | 8 |
| Инструкторская и судейская практика | | | | | | | | | 2 |
| Приемные испытания. Промежуточная аттестация | 2 | | | | | | | | 2 |
| | 18 | 28 | 26 | 26 | 20 | 24 | 26 | 26 | 22 |
| Соревнования | Согласно спортивному календарю | | | | | | | | |
| Всего 216 ч. | | | | | | | | | |

Календарный-учебный график 3-го года обучения

| Название разделов | Месяцы | | | | | | | | |
|-----------------------------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|
| | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май |
| Теоретическая подготовка | 4 | 2 | 2 | | 4 | | | | |
| Общая физическая | 2 | 6 | 4 | 6 | 2 | 6 | 6 | 6 | 4 |

| | | | | | | | | | |
|--|--------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|
| подготовка | | | | | | | | | |
| Специальная физическая подготовка | 2 | 6 | 4 | 6 | 4 | 6 | 4 | 2 | 2 |
| Технико-тактическая подготовка | 8 | 14 | 16 | 14 | 10 | 12 | 16 | 16 | 14 |
| Инструкторская и судейская практика | | | | | | | | | 2 |
| Приемные испытания. Промежуточная аттестация | 2 | | | | | | | | 2 |
| | 18 | 28 | 26 | 26 | 26 | 24 | 26 | 26 | 24 |
| Соревнования | Согласно спортивному календарю | | | | | | | | |
| Всего 216 ч. | | | | | | | | | |

Оценочные материалы

Формы и виды контроля обучающихся.

Одним из основных видов контроля освоения объёмов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями является выполнение контрольных нормативов по ОФП для 1-го года обучения и по ОФП и СФП для 2 и 3-го года обучения, а так же участие в соревнованиях (приложение №1).

Промежуточная аттестация обучающихся (приложение № 1)

В конце обучения по программе «Вольная борьба» обучающиеся проходят аттестацию, которая проходит в форме зачётного занятия.

Промежуточная аттестация обучающихся.

| | Фамилия, Имя ученика | ОФП | Знание приемов | Знание техники безопасности | Итоговая оценка |
|--|----------------------|-----|----------------|-----------------------------|-----------------|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

Критерии оценки обучающихся

1. Знания о вольной борьбе.

Глубина и полнота ответа, умение использовать их применительно к конкретным случаям на занятиях физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Высокая оценка – выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Средняя оценка – ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Низкая оценка – получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для демонстрации двигательного действия, выполнение контрольных упражнений и комбинированный метод.

Высокая оценка – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; обучающиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

Средняя оценка – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

Низкая оценка – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Обучающийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

3. Уровень физической подготовленности обучающихся

Высокая оценка – исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, а также высокому приросту показателей физической подготовленности за определенный период времени.

Средняя оценка – исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.

Низкая оценка – исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.

Диагностическая карта изучения индивидуального уровня социализации обучающихся

н - низкий

с – средний

в – высокий

| № | Показатели социализации | Критерии | № в табл. |
|----------|--|---|------------------|
| 1 | Трудолюбие в творчестве, учении, жизни | Участие в массовых мероприятиях | 1 |
| | | Добросовестное отношение к выполнению любого вида задания | 2 |
| 2 | Коммуникативные качества | Вежлив, тактичен, доброжелателен. | 3 |
| | | Умеет договариваться, находить общее решение | 4 |
| | | Владеет адекватными выходами из конфликта | 5 |
| | | Активно принимает участие в работе группы | 6 |
| 3 | Ценностное отношение к прекрасному, сформированность представлений об эстетических идеалах и ценностях | Бережное отношение к результатам человеческого труда и творчества | 7 |
| | | Способность и потребность наслаждаться природой, поддерживать её жизненные силы | 8 |

| | | | |
|---|--|--|----|
| | | Интересуется различными видами творчества | 9 |
| | | Занимается каким-либо видом творчества самостоятельно | 10 |
| | | Принимает участие в творческих процессах: художественная деятельность, выступает и как усвоение, и как создание художественных ценностей | 11 |
| 4 | Нравственно-этическая ориентация | Сформированы представления о моральных нормах) | 12 |
| | | Может принимать решения на основе соотнесения нескольких моральных норм | 13 |
| | | Учитывает объективные последствия нарушения моральной нормы | 14 |
| 5 | Уровень гражданственности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека | Имеет представления о правах и обязанностях человека, гражданина, семьянина, товарища | 15 |
| | | Уважительное отношение к родителям, к старшим, заботливое отношение к младшим | 16 |
| | | Развитие представлений о событиях, которые отмечают как народные, государственные праздники | 17 |
| | | Развитие представлений о национальных героях и важнейших событиях истории России | 18 |
| 6 | Самопознание и самоопределение | Проявляет собственную точку зрения в отдельных вопросах | 19 |
| | | Адекватное представление о себе как личности и своих способностях, осознание способов поддержания своей самооценки | 20 |
| | | Устанавливает связи между обучением и будущей профессиональной деятельностью | 21 |
| | | Мотивирован на высокий результат учебных достижений | 22 |

**Диагностическая карта индивидуального уровня социализации обучающихся
н - низкий с – средний в – высокий**

Название коллектива _____

№ группы: _____

Дата заполнения: _____

Педагог: _____

| № | Фамилия, Г.р. имя | Г.з. | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | Ср. |
|---|----------------------|------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Список используемой литературы

1. «Вольная борьба для начинающих» Ю.А. Шулика, В.М. Косухин, В.И. Лещенко, В.Д. Новиков, И.Т. Хоменко, 2006г.
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба. Утвержден министерством спорта РФ Приказ от 27.03.2013г. (№145)
3. «Техника вольной борьбы» А.Н. Чеснокова, 2010г.
4. «От игры к спорту» Г.А. Васильков, В.Г. Васильков 2010г.

Приложение №1

Приемно-переводные нормативы обучающихся для всех годов обучения

| Сила (6-8 лет) | | | | | |
|--|----------|----------|----------|-------------------|-------------------|
| Уровень | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 15 | 25 | 35 | 45 | 55 |
| Сгибание разгибание рук виса на перекладине | 1 | 2 | 4 | 5 | 8 |
| Приседания | 30 | 40 | 50 | 70 | 90 |
| Быстрота(6-8 лет) | | | | | |
| сгибание разгибание корпуса лежа на спине за 30 сек. | 13 | 17 | 24 | 27 | 30 |
| отбросы ног из положения присед за 30 сек. | 15 | 19 | 27 | 30 | 34 |
| Прыжки в длину за 30 сек. | 8 | 13 | 18 | 21 | 27 |
| Выносливость(6-8 лет) | | | | | |
| вис на перекладине | 8 сек. | 15 сек. | 24 сек. | 35 сек. | 50 сек. |
| вис на турнике подбородок выше перекладины угол 90 | 3 сек. | 10 сек. | 15 сек. | 25 сек. | 35 сек. |
| упражнение «планка» | 20 сек. | 35 сек. | 50 сек. | 1 мин. 20 сек. | 1 мин. 40 сек. |

| Сила (9-11 лет) | | | | | |
|--|----------|----------|----------|----------|-------------------|
| Уровень | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 20 | 30 | 45 | 55 | 70 |
| Сгибание разгибание рук виса на перекладине | 2 | 4 | 6 | 8 | 13 |
| Приседания | 40 | 50 | 70 | 85 | 110 |
| Быстрота(9-11 лет) | | | | | |
| сгибание разгибание корпуса лежа на спине за 30 сек. | 15 | 20 | 27 | 29 | 34 |
| отбросы ног из положения присед за 30 сек. | 18 | 24 | 30 | 35 | 40 |
| Прыжки в длину за 30 сек. | 10 | 16 | 20 | 25 | 30 |
| Выносливость(9-11 лет) | | | | | |
| вис на перекладине | 10 сек. | 20 сек. | 27 сек. | 40 сек. | 1 мин. 10 сек. |
| вис на турнике подбородок выше перекладины угол 90 | 6 сек. | 14 сек. | 19 сек. | 30 сек. | 50 сек. |
| упражнение «планка» | 30 сек. | 45 сек. | 1 мин. | 2 мин. | 4 мин. |

| Сила (12-15 лет) | | | | | |
|-------------------------|--|--|--|--|--|
|-------------------------|--|--|--|--|--|

| Уровень | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|----------|----------|-------------------|-------------------|-------------------|
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 35 | 50 | 60 | 75 | 90 |
| Сгибание разгибание рук виса на перекладине | 4 | 6 | 8 | 12 | 18 |
| Приседания | 60 | 80 | 90 | 120 | 200 |
| Быстрота(12-15 лет) | | | | | |
| сгибание разгибание корпуса лежа на спине за 30 сек. | 17 | 23 | 29 | 31 | 37 |
| отбросы ног из положения присед за 30 сек. | 18 | 26 | 32 | 37 | 45 |
| Прыжки в длину за 30 сек. | 12 | 19 | 23 | 28 | 35 |
| Выносливость(12-15 лет) | | | | | |
| вис на перекладине | 15 сек. | 25 сек. | 30 сек. | 46 сек. | 1 мин. 30 сек. |
| вис на турнике подбородок выше перекладины уголком 90 | 8 сек. | 17 сек. | 22 сек. | 40 сек. | 1 мин. 10 сек. |
| упражнение «планка» | 45 сек. | 55 сек. | 1 мин. 30 сек. | 2 мин. 30 сек. | 6 мин. |

| Сила (16 лет и ст.) | | | | | |
|---|----------|----------------|----------|-------------------|-------------------|
| Уровень | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 55 | 65 | 75 | 90 | 110 |
| Сгибание разгибание рук виса на перекладине | 5 | 7 | 9 | 14 | 25 |
| Приседания | 65 | 85 | 100 | 170 | 250 |
| Быстрота(16 лет и ст.) | | | | | |
| сгибание разгибание корпуса лежа на спине за 30 сек. | 20 | 25 | 29 | 32 | 38 |
| отбросы ног из положения присед за 30 сек. | 19 | 28 | 34 | 39 | 48 |
| Прыжки в длину за 30 сек. | 14 | 22 | 27 | 30 | 40 |
| Выносливость(16 лет и ст.) | | | | | |
| вис на перекладине | 20 сек. | 30 сек. | 37 сек. | 1 мин. | 2 мин. |
| вис на турнике подбородок выше перекладины уголком 90 | 10 сек. | 20 сек. | 30 сек. | 50 сек. | 1 мин. 30 сек. |
| упражнение «планка» | 1 мин. | 1 мин. 30 сек. | 2 мин. | 2 мин. 40 сек. | 8 мин. |

Способ оценки:

1 уровень – Низкая оценка

2-3 уровень – Средняя оценка

4-5 уровень – Высокая оценка

Сводная таблица

| Ф.И. уче ник а | Сила | | | Быстрота | | | Выносливость | | | Средний балл | Итого |
|-------------------------|--|--|----------------|---|--|--|---------------------------|--|--------------------------------|--------------|-------|
| | Сгиба ние разги бание рук в упоре лежа | Сгиба ние разгиб ание рук вися на перекл адине | Присе дания | сгиба ние разги бание корпу са лежа на спине за 30 сек. | отбро сы ног из поло жени я присе д за 30 сек. | Пры жки в дли ну за 30 сек. | вис на перекл адине | вис на турник е подбор одок выше перекл адины уголок 90 | упраж нение «план ка» | | |
| | | | | | | | | | | | |