

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа № 2 с углубленным изучением отдельных предметов структурное подразделение дополнительного образования детей «Вундеркинд»
п.г.т. Усть – Кинельский городского округа Кинель
Самарской области



СОГЛАСОВАНО:

И.о. Начальника СП ДОД «Вундеркинд»
Н.А. Оленина
«17» сентября 2021 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ №2
Ю.А. Плотников
Приказ от «17» сентября 2021 г.
№ 48-08

Принята на заседании методического совета СП ДОД «Вундеркинд»
от «17» сентября 2021 г.
Протокол № 4

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности**

«Вольная борьба» (разноуровневая)

Возраст обучающихся: 6-11 лет

Срок реализации программы 2 года

Разработчик:
Мартынов Сергей Викторович
педагог дополнительного образования

п.г.т. Усть – Кинельский, 2021 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	Краткая аннотация программы. Пояснительная записка	3 стр.
2.	Учебный план программы	11 стр.
2.1.	<i>Учебно-тематическое планирование Уровень «Ознакомительный»</i>	12 стр.
2.2.	<i>Содержание учебного плана. Уровень «Ознакомительный»</i>	12 стр.
2.3.	<i>Учебно-тематическое планирование Уровень «Базовый»</i>	19 стр.
2.4.	<i>Содержание учебного плана. Уровень «Базовый»</i>	20 стр.
3.	Методическое и материально – техническое обеспечение программы	27 стр.
4.	Система контроля и зачетные требования	29 стр.
5.	Список литературы	31 стр.
6.	Приложения	35 стр.

КРАТКАЯ АННОТАЦИЯ ПРОГРАММЫ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Вольная борьба» физкультурно-спортивной направленности составлена в соответствии с действующими федеральными, региональными нормативными правовыми актами, направлена на освоение основ спортивной борьбы, формирования устойчивой мотивации к выбранному виду спорта, специальных знаний и практических навыков.

Программа разноуровневая, которая включает в себя два уровня: «Ознакомительный», «Базовый», что позволяет организовать образовательную деятельность с учетом индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности детей, обеспечить каждому обучающемуся индивидуальный темп освоения содержания программы и сориентировать детей в выборе вида спорта.

Программа «Вольная борьба» включает в себя следующие разделы: «Теоретическая подготовка», «Физическая подготовка», «Основы техники и тактики борьбы», «Тренировочные схватки. Соревнования», «Фестиваль спортивных достижений».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Вольная борьба» рассчитана на работу с детьми 6-11 лет, продолжительность обучения 2 года - 252 часа.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Вольная борьба – спортивное единоборство и олимпийский вид спорта, заключающийся в поединке двух спортсменов по определённым правилам, с применением различных приёмов: захватов, бросков, переворотов, подножек, подсечек и так далее, в котором соперники стараются достичь победы, положив другого на обе лопатки.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Вольная борьба» (далее Программа) *физкультурно – спортивной направленности*. Цели и задачи программы *направлены* на укрепление здоровья, формирования навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально – волевых качеств.

При разработке модифицированной программы за основу взяты педагогические подходы формирования здоровья и развития личности ребенка средствами физического воспитания, разработанные под руководством заслуженного тренера России по борьбе Головихина Е.В., опыт работы тренеров – преподавателей России, использован личный многолетний опыт

педагога мастера спорта России по вольной борьбе. Подобранный материал изменен с учетом особенностей образовательного учреждения, возраста и уровня подготовки обучающихся.

Отличительная особенность программы от уже существующих программ по вольной борьбе состоит в том, что она одинаково успешно может осваиваться детьми с различными стартовыми возможностями и способностями, гарантируя каждому возможность достижения максимального личностного результата.

В основу построения и отбора содержания образования положена идея единства следующих принципов:

- 1) принцип здоровьесбережения, здоровьесформирования и развития;
- 2) принцип равноуровневости.

Новизна программы. Программа представляет принципиально новый подход к организации освоения содержания образования в области физической культуры и спорта детьми 6 - 11 лет. Каждый ребенок получает возможность освоить тот уровень, который наиболее полно отвечает его желаниям и возможностям на конкретном временном отрезке.

В зависимости от уровня, на котором происходит овладение обучающимся программным материалом, варьируются темп, объемы и глубина его освоения.

1-й год обучения:

«Ознакомительный уровень» (новичок) - (сентябрь – декабрь) предполагает освоение общих теоретических знаний, физическую подготовку, знакомство с азами техники и тактики борьбы.

«Ознакомительный уровень» (основной) – (январь – май) развитие физической подготовки, овладение техникой и тактикой борьбы, тренировочной схваткой, участие в соревнованиях на учрежденческом уровне.

2-й год обучения:

«Базовый уровень» (сентябрь – декабрь) расширяет объем знаний и умений теоретической, общей физической подготовки, освоение в полном объеме и изучение: стоек, передвижений и поворотов из раздела техники борьбы, тренировочные схватки, участие в соревнованиях на окружном и городском уровне.

«Базовый уровень» (январь - май) расширяет объем знаний и умений общей физической подготовки, изучение и освоение в полном объеме: стоек, передвижений и поворотов из раздела техники борьбы, тренировочные схватки, участие в соревнованиях на областном уровне.

Завершает обучение заключительное занятие «Фестиваль спортивных достижений».

Актуальность программы. Постоянно меняющийся социум ставит перед системой дополнительного образования новые задачи, решение которых сопряжено с необходимостью разработки и реализации программ, способных удовлетворить разнообразные запросы детей и их родителей (законных представителей) в сфере дополнительного образования, обеспечить его доступность и качество для различных возрастных групп, в частности для дошкольников и младших школьников.

Дошкольный и младший школьный возраст – важный период физического развития и личностного становления человека. В этом возрасте очень важно стимулировать естественную потребность детей в двигательной активности, создавать условия для их эффективного физического развития вне зависимости от способностей и уровня общего развития, формировать осознанное стремление заниматься физической культурой и спортом. Учитывая эти объективные факторы, а также растущий в среде потребителей услуг дополнительного образования интерес к единоборствам, в частности – борьбе, и ярко выраженную в последнее время тенденцию раннего приобщения детей к занятиям спортом, необходимость создания программы «Вольная борьба» удовлетворяющей запросам социума и отвечающей интересам личности представляется **актуальной**.

Программа обеспечит ребенку 6-11 лет необходимую двигательную активность, поможет развиться физически, сформировать положительные личностные качества, определиться с выбором спорта. В это время очень важно в разумных пределах поощрять инициативу и самостоятельность, воспитывать настойчивость, уверенность, смелость, предоставлять возможность общаться со сверстниками, формировать правильные, соответствующие возрасту, ценностные ориентации, обеспечивать оптимальную физическую активность.

Программа составлена в соответствии с требованиями к ее содержанию и оформлению на основании следующих документов:

1.Федерального закона от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2.Концепции развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р);

3.Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.15 г. № 996-р);

4.Приказа Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

5.Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству,

содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

6. Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленные письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242;

7. «Методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 г. № МО-16-09-01/826-ТУ

8. Приказа Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

Педагогическая целесообразность.

В основе программы лежит идея формирования положительной мотивации к занятиям спортом, создания условий для реализации спортивного потенциала обучающихся, организация занятости детей после уроков, с целью изолирования их от негативного влияния улицы. Ведется профилактика асоциального поведения.

Так же, данная программа удовлетворяет потребность детей не только в двигательной активности, но и помогает им расширить свой кругозор, сферу общения, способствует формированию у них навыков позитивной социальной адаптации. Программа предполагает объем знаний и умений, который может стать ступенью для дальнейшего социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося.

Использование современных информационных технологий и эффективных методов спортивной подготовки обучающихся, благоприятно действует на результативность воспитательно – образовательного процесса.

Ведущие педагогические технологии. Комфортная развивающая среда, оказывающая благотворное влияние на личность ребенка, обеспечивается не только использованием технологий разноуровневого, дифференцированного и индивидуального обучения, но и активным использованием в практике образовательной деятельности здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий. В программе представлены:

1. ***Здоровьесформирующие технологии.*** Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

2. ***Здоровьесберегающие технологии.*** Обеспечивают создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся

при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся (6-11 лет).

3. *Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья.* Усиливают воспитание у занимающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

4. *Оздоровительные технологии.* Направлены на решение задач укрепления физического здоровья обучающихся и разделяются на два вида: спортивно-оздоровительные (средствами борьбы) и физкультурно-оздоровительные (средствами профилактики и коррекции основных нарушений в состоянии здоровья).

Эффективное освоение программного материала обеспечивает использование *игровых технологий*, так как именно игра для детей 6-11 лет – это наиболее понятный и востребованный вид деятельности.

Цель программы – формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом посредством занятий борьбой.

Задачи:

Воспитательные:

- воспитание в ребенке положительных качеств личности: вежливость, волю, смелость, искренность, честность, скромность, самоконтроль, ответственность, целеустремленность, трудолюбие, и др.;
- сформировать позитивные ценностные ориентации: ориентации на здоровье и здоровый образ жизни, совершенствование, развитие, верность в дружбе, уважение к окружающим;
- формирование навыков соблюдения спортивной этики и дисциплины;
- воспитание чувства ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику.

Развивающие:

- развитие физических и личностных качеств, обучающихся средствами физической культуры и спорта, в частности борьбы, на максимально возможном для конкретного ребенка уровне;
- развитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, основам техники борьбы;
- развитие физических качеств и двигательных способностей.

Обучающие:

- ознакомление обучающихся с историей развития вольной борьбы, гигиенической культурой и культурой здорового образа жизни;
- обучение основным двигательным умениям и навыкам борьбы;
- обучение техническим и тактическим приемам вольной борьбы;
- формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом;
- обучение правилам поведения на занятиях;
- обучение навыкам здоровьесформирования и здоровьесбережения.

Возраст детей. Программа адресована детям 6-11 лет, желающим укрепить здоровье, заниматься борьбой, не имеющих медицинских противопоказаний.

По результатам входной диагностики (оценка физического развития, физического и психологического состояния, уровня мотивации) (Приложения 1, 2, 3) определяется уровень готовности каждого обучающегося к освоению того или иного уровня программы. В ходе обучения ребенок имеет право переходить на новый уровень, если по результатам текущего контроля он демонстрирует положительную динамику физического развития, физического и психологического состояния, уровня мотивации.

В группе не более 10 обучающихся. Образовательная деятельность осуществляется в учебных физкультурно – оздоровительных группах с постоянным составом.

Сроки реализации программы. Программа «Вольная борьба» составлена на 2 года обучения. Продолжительность образовательного процесса 36 недель в год.

Объем учебного времени 1-го года обучения -126 часов, 2-го года – 126 час. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для ее освоения составляет 252 часа.

Часовая нагрузка на обучающихся дается с учетом возраста и физической подготовки.

Форма обучения очная.

В ситуациях карантина, когда школьники не могут посещать учебное заведение, обучение продолжается в дистанционном режиме. Педагог высылает в чат родителей или подростков видео, где демонстрируются открытые занятия по физической подготовке; комплексы упражнений; отработку элементов борьбы в домашних условиях; режим дня; время отдыха и т.д.

Форма организации образовательного процесса групповая. Но также может использоваться индивидуальная форма работы при подготовке отдельных пар к соревнованиям.

Формы организации учебного занятия:

- тренировочное занятие,
- игра,
- мастер – класс,
- занятие – зачет,
- видеопросмотры материалов соревнований и семинаров с последующим анализом и др.

Режим занятий. Продолжительность учебных занятий 1 и 2-го года обучения 3,5 часа в неделю: – 2 * 1,5 академических часа, с обязательным 10 минутным перерывом на отдых.

Ожидаемые результаты программы «Вольная борьба»

Основной результат – достижение обучающимися максимально возможного уровня индивидуального физического развития, рост показателей здоровья и физического развития.

Личностные результаты обучающихся:

- формирование ценностей к истории развития вольной борьбы в Самарской области, России и мире;
- формирование уважительного отношения к иному мнению;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, на основе представлений нравственных норм;
- развитие доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие способностей к волевому усилию при достижении поставленной цели;
- адекватная самооценка и корректная оценка качества выполнения работ другими людьми.

Метапредметные результаты обучающихся:

- овладение способностью удерживать цель деятельности до получения её результата, принимать и выполнять поставленную задачу,
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение корректировать деятельность: вносить изменения в процесс с учётом возникших трудностей и ошибок; намечать способы их устранения;
- анализ эмоционального состояния, полученное от успешной (неуспешной) деятельности, оценка их влияние на настроение;
- оценивание (сравнение с эталоном) результатов деятельности (чужой, своей);
- проведение анализа собственной работы: соотношение плана и совершённые операции, выделяют этапы и оценивают меру усвоения каждого,

находят ошибки, установление их причины;

- оценивание уровня владения тем или иным учебным действием (отвечают на вопрос «что я не знаю и не умею?»).

Познавательные универсальные учебные действия обучающихся:

- выявление особенности (качества, признаки) разных объектов в процессе их (наблюдения);

- воспроизведение по памяти информацию, необходимую для решения учебной задачи;

- выполнение учебных задач, не имеющие однозначного решения;

- использование собственных нестандартных способов решения;

- высказывание предположения,

- обсуждение проблемных вопросов;

- составление плана деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия обучающихся:

- адекватное использование коммуникативных, речевых средств, монологические высказывания, овладение диалогической формой коммуникации в соответствии с требованиями речевого этикета;

- допускается возможность существования у людей различных точек зрения, не совпадающих с его собственной;

- умение формулировать собственное мнение и позицию;

- умение задавать вопросы;

- использование речи для регуляции своего действия.

Предметные результаты обучающихся:

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);

проявляют интерес к процессу тренировки;

- выполнение основных элементов техники и тактики в соответствии с программным материалом;

- владение системой практических умений и навыков обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;

- умение проводить учебный и соревновательный бой с выполнением заданий и установок педагога;

- работа в коллективе и команде;

- владение оптимальными результатами в тестировании двигательных способностей, соответствующих их возрастным нормам;

- знание правил безопасности и поведения в процессе тренировок в спортивном зале, на спортивных площадках.

Критерии и способы определения результативности.

Способами проверки знаний и умений являются: педагогическое наблюдение, диагностики, зачеты, участие в соревнованиях. Активность обучающихся на тренировочных занятиях.

Результаты диагностики обучающихся фиксируются педагогом:

- *в начале учебного года - входной контроль* для определения уровня развития обучающихся, их физических способностей;
- *в течение всего учебного года - текущий контроль* для определения степени усвоения обучающимися учебного материала. Повышение ответственности и заинтересованности в обучении. Выявление обучающихся, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения;
- *в конце года* проводится итоговая диагностика. Оценка качества реализации программы проводится на основе методики Кленовой Н.В., Буйловой Л.Н. «Мониторинг результатов обучения ребенка по дополнительной образовательной программе» (Приложение 1).

Формы подведения итогов реализации программы - турниры, соревнования. Публичное представление результатов освоения программы осуществляется в форме Фестиваля спортивных достижений.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ первого года обучения

Учебно - тематический план программы предусматривает возможность её освоения в разных объемах в зависимости от общего развития обучающихся и избранного ими режима занятий.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 7-10 минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий. Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме занятий по общепринятой методике.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для вольной борьбы.

№	Темы, разделы	Общее количество часов		
		Всего	Ознакомительный уровень	
			новичок сентябрь - декабрь	основной январь- май
1.	Теоретическая подготовка	2ч	2ч	-
2.	Физическая подготовка	86,5ч	45,5ч	41ч
3.	Основы техники и тактики борьбы	10ч	5ч	5ч
4.	Тренировочные схватки. Соревнования.	20ч	6ч	14ч
5.	Педагогический контроль	4,5ч	1,5ч	3ч
6.	Вступительное, заключительное занятия	3ч	1,5ч	1,5ч
Итого:		126ч	61,5ч	64,5

**Учебно-тематическое планирование
уровень «Ознакомительный» (Новичок) сентябрь- декабрь**

№	Наименование раздела, темы занятия	всего	в том числе		Формы аттестации/ контроля
			сентябрь - декабрь		
			теория	практика	
1.	Введение в образовательную программу.	1,5ч	0,5ч	1,0ч	Входная диагностика психологического состояния и уровня мотивации
I.	Теоретическая подготовка	2ч	2ч		Текущий контроль Беседа
1.1.	История развития борьбы в Самарской области, России.	0,5ч	0,5ч		Текущий контроль Беседа
1.2.	Гигиена, закаливание, питание, режим борца.	1,0ч	1,0ч		Текущий контроль Беседа
1.3.	Профилактика травматизма на занятиях вольной борьбой	0,5ч	0,5ч		Текущий контроль Беседа
II.	Физическая подготовка	45,5ч		45,5	Тестирование
2.1	Общая физическая подготовка	18ч		18ч	Текущий контроль
2.2.	Строевые упражнения	1ч		1ч	
2.3.	Общеразвивающие упражнения без предметов	4,5ч		4,5ч	
2.4.	Общеразвивающие упражнения с предметами	3ч		3ч	Текущий контроль Текущий контроль
2.5.	Акробатические упражнения	3ч		3ч	Текущий контроль
2.6.	Подвижные игры и эстафеты	2ч		2ч	Текущий контроль
2.7.	Легкоатлетические упражнения	2ч		2ч	Текущий контроль
2.8.	Самостоятельные упражнения по общей физической подготовке	2ч		2ч	Текущий контроль
2.9.	Специальная физическая подготовка	10ч		10ч	Текущий контроль
III.	Основы техники и тактики борьбы	5ч		5ч	Текущий контроль
IV.	Тренировочные схватки. Соревнования	6ч		6ч	Текущий контроль
	Педагогический контроль				Тестирование ОФП,

V.		1,5ч		1,5ч	оценка техники исполнения элементов борьбы, оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации.
Итого:		61,5ч	2,5ч	59ч	

Содержание учебного плана, уровень «Ознакомительный» (Новичок)

Введение в образовательную программу

Тема 1. «Введение в образовательную программу»

Теория: «Борьба – гибкий путь к победе». Цели, задачи и основное содержание программы. Особенности организации тренировочной деятельности и режим занятий. Кодекс юного борца. Техника безопасности на занятиях.

Практика: входная диагностика – оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Раздел I. Теоретическая подготовка

Тема 1.1. История развития борьбы в Самарской области, России.

Теория: Борьба – старейший самобытный вид физических упражнений. Широкое отображение ее в исторических летописях. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов нашей области, страны. Значимые достижения спортсменов по вольной борьбе в Самарской области и России.

Тема 1.2. Гигиена, закаливание, питание и режим борца.

Теория: Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена борца: рациональный распорядок дня, уход за телом, правильное питание.

Тема 1.3. Профилактика травматизма на занятиях борьбой.

Теория: Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе. Техника безопасности при выполнении различных обще подготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе.

Раздел II. Физическая подготовка

Тема 2.1. Общая физическая подготовка.

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП. Техника выполнения упражнений.

Тема 2.2. Строевые упражнения.

Практика: Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два.

Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Изменение скорости движения. Ускорения. Рваный бег.

Тема 2.3. «Общеразвивающие упражнения без предметов»

Практика: Упражнения для и рук плечевого пояса.

Упражнения выполняются на месте и в движении. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибание рук в упоре лежа (руки на полу, гимнастической скамейке).

Упражнения для мышц шеи: наклоны и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками). Дополнительные пружинящие наклоны. Круговые движения туловища. Прогибания лежа лицом в низ с различными положениями и движениями руками и ногами. Переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа на спине. Поднимание рук и ног поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от пола; круговые движения ногами («педалирование»).

Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, игры с элементами сопротивления.

Тема 2.4. Общеразвивающие упражнения с предметами.

Практика: Упражнения с гимнастическими мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами. Прыжки через скакалку.

Тема 2.5. Акробатические упражнения.

Практика: кувырки, перевороты, подъемы. Кувырки вперед и назад с переходом в стойку на кистях; кувырок-полет в длину (высоту) через препятствие (мешок, чучело, стул, веревочку и др.); кувырок одна нога вперед; кувырок через левое (правое) плечо; кувырок, скрестив голени; кувырок из

стойки на кистях, из стойки на голове и руках. Повороты боком, поворот вперед. Подъем разгибом из положения лежа на спине. Парные кувырки вперед и назад. Парный поворот назад.

Тема 2.6. Подвижные игры и эстафеты.

Теория: Значение подвижных игр в освоении борьбы. Правила проведения подвижных игр.

Практика: Подвижные игры, совершенствующие технику бега и прыжков: «Караси и щука», «Белые медведи», «Эстафета зверей», «Команда быстроногих», «Прыжки по полоскам», «Кто обгонит?», «Совушка» и др.

Подвижные игры, совершенствующие ориентирование в пространстве: «Два Мороза», «Волки во рву», «Гуси-лебеди», «Космонавты».

Подвижные игры, совершенствующие меткость и координацию движений: «Мяч на полу», «Передача мячей в колоннах», «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Попади в мяч».

Тема 2.7. Легкоатлетические упражнения

Практика: Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег на 30, 60, 100, метров. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Многоскоки. Спортивные игры (по упрощённым правилам): ручной мяч, баскетбол, футбол.

Тема 2.8. Самостоятельная работа по общей физической подготовке

Теория: Роль самостоятельной работы для физического развития.

Практика: Сочетание ходьбы и бега. Упражнения для укрепления мышц спины. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнение на укрепление косых мышц спины.

Тема 2.9. Специальная физическая подготовка

Теория: Понятие СФП. Функции СФП. Техника выполнения упражнений.

Практика: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Сгибание и разгибание рук в различных упорах (лежа, сзади от гимн. скамейки, стоя от стены). Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Прыжки на одной и двух ногах.

Упражнения для развития быстроты: Бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал.

Упражнения для развития ловкости: Элементы акробатики. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 4 x 20 м.

Упражнения для развития гибкости. Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растягивание мышц и связок в парах и по одному (динамическое, статическое, изометрическое), шпагаты.

Упражнения для развития выносливости: Многократные повторения различных нападающих и защитных действий с многократным выполнением.

Раздел III. Основы техники и тактики борьбы.

Тема 3.1. Основы техники и тактики борьбы.

Теория: Понятие о технике и тактике, меры безопасности. Связь техники и тактики в обучении, тренировке и соревнованиях. Значение своевременного усвоения основ техники.

Практика: Боевая стойка: левосторонняя, правосторонняя, положение ног и рук, центр тяжести. Шаги вперед, назад, сохранение равновесия и боевой стойки после шагов. Двойные шаги, челнок. Вход и выход из атаки, положение рук и ног при этом. Скорость входа и выхода из атаки.

Раздел IV. Тренировочные схватки. Соревнования.

Тема 4.1. «Соревновательные упражнения»

Практика: Применение изученных технических и тактических действий в условиях учебно - тренировочных схваток.

Раздел V. Педагогический контроль. Результаты освоения программы. Контрольные нормативы.

Практика: Оценка теоретических знаний. Оценка техники. Психолого-педагогическое наблюдение и диагностика психологического состояния и уровня мотивации к занятиям.

Учебно-тематическое планирование Ознакомительный уровень (основной) январь – май

№	Наименование раздела, темы занятия	всего	в том числе		Формы аттестации/ контроля
			теория	практика	
I.	Физическая подготовка	41ч		41ч	Тестирование
1.1.	Общая физическая подготовка	16ч		16ч	Текущий контроль
1.2.	Строевые упражнения	1ч		1ч	
1.3.	Общеразвивающие упражнения без предметов	4ч		4ч	Текущий контроль
1.4.	Общеразвивающие упражнения с предметами	2ч		2ч	Текущий контроль
1.5.	Акробатические упражнения	3ч		3ч	Текущий контроль
1.6.	Подвижные игры и эстафеты	2ч		2ч	Текущий контроль
1.7.	Легкоатлетические упражнения	2ч		2ч	Текущий контроль
1.8.	Самостоятельные упражнения по общей физической подготовке	2ч		2ч	Текущий контроль
1.9.	СФП	9ч		9ч	Текущий контроль
II.	Основы техники и тактики борьбы	5ч		5ч	Текущий контроль
III.	Тренировочные схватки. Соревнования	14ч		14ч	Текущий контроль
V.	Педагогический контроль	3ч		3ч	Тестирование ОФП, оценка техники исполнения элементов

					борьбы, психо-эмоционального состояния и уровня мотивации.
IV.	Заключительное занятие	1,5 ч		1,5 ч	
	того:	64,5ч		64,5ч	

Содержание учебного плана. Уровень «Ознакомительный» основной
Теоретическая подготовка проводится на каждом занятии 5-7 минут с целью объяснения правильного выполнения приемов.

Раздел I. Физическая подготовка

Тема 1.1. Строевые упражнения.

Практика: Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Изменение скорости движения. Ускорения. Рваный бег.

Тема 1.2. «Общеразвивающие упражнения без предметов»

Практика: Упражнения для и рук плечевого пояса.

Упражнения выполняются на месте и в движении. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибание рук в упоре лежа (руки на полу, гимнастической скамейке).

Упражнения для мышц шеи: наклоны и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками). Дополнительные пружинящие наклоны. Круговые движения туловища. Прогибания лежа лицом в низ с различными положениями и движениями руками и ногами. Переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа на спине. Поднимание рук и ног поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от пола; круговые движения ногами («педалирование»).

Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, игры с элементами сопротивления.

Тема 1.3. Общеразвивающие упражнения с предметами.

Практика: Упражнения с гимнастическими мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами. Прыжки через скакалку.

Тема 1.4. Акробатические упражнения

Практика: кувырки, перевороты, подъемы. Кувырки вперед и назад с переходом в стойку на кистях; кувырок-полет в длину (высоту) через препятствие (мешок, чучело, стул, веревочку и др.); кувырок одна нога вперед; кувырок через левое (правое) плечо; кувырок, скрестив голени; кувырок из стойки на кистях, из стойки на голове и руках. Повороты боком, поворот вперед. Подъем разгибом из положения лежа на спине. Парные кувырки вперед и назад. Парный поворот назад.

Тема 1.5. Подвижные игры и эстафеты.

Теория: Значение подвижных игр в освоении борьбы. Правила проведения подвижных игр.

Практика: Подвижные игры, совершенствующие технику бега и прыжков: «Караси и щука», «Белые медведи», «Эстафета зверей», «Команда быстроногих», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Кто обгонит?», «Совушка» и др.

Подвижные игры, совершенствующие ориентирование в пространстве: «Два Мороза», «Волки во рву», «Гуси-лебеди», «Космонавты».

Подвижные игры, совершенствующие меткость и координацию движений: «Мяч на полу», «Передача мячей в колоннах», «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Попади в мяч».

Тема 1.6. Легкоатлетические упражнения.

Практика: Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег на 30, 60, 100, метров. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Многоскоки. Спортивные игры (по упрощённым правилам): ручной мяч, баскетбол, футбол.

Тема 1.7. Самостоятельная работа по общей физической подготовке

Теория: Роль самостоятельной работы для физического развития.

Практика: Сочетание ходьбы и бега. Упражнения для укрепления мышц спины. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнение на укрепление косых мышц спины.

Тема 1.8. Специальная физическая подготовка

Теория: Понятие СФП. Функции СФП. Техника выполнения упражнений.

Практика: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Сгибание и разгибание рук в различных упорах (лежа, сзади от гимн. скамейки, стоя от стены). Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Прыжки на одной и двух ногах.

Упражнения для развития быстроты: Бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта с (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал.

Упражнения для развития ловкости: Элементы акробатики. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 4 x 20 м.

Упражнения для развития гибкости. Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растягивание мышц и связок в парах и по одному (динамическое, статическое, изометрическое), шпагаты.

Упражнения для развития выносливости: Многократные повторения различных нападающих и защитных действий с многократным выполнением.

Раздел II. Основы техники и тактики борьбы.

Тема 2.1. Основы техники и тактики борьбы.

Теория: Понятие о технике и тактике, меры безопасности. Связь техники и тактики в обучении, тренировке и соревнованиях. Значение своевременного усвоения основ техники.

Практика: Боевая стойка: левосторонняя, правосторонняя, положение ног и рук, центр тяжести. Шаги вперед, назад, сохранение равновесия и боевой стойки после шагов. Двойные шаги, челнок. Вход и выход из атаки, положение рук и ног при этом. Скорость входа и выхода из атаки.

Раздел III. Тренировочные схватки. Соревнования.

Тема 3.1. «Соревновательные упражнения»

Практика: Применение изученных технических и тактических действий в условиях учебно - тренировочных схваток.

Раздел IV. Педагогический контроль.

Тема 4.1. Промежуточная и итоговая аттестация.

Теория: Результаты освоения программы. Контрольные нормативы.

Практика: Оценка теоретических знаний. Оценка техники. Психолого-педагогическое наблюдение и диагностика психологического состояния и уровня мотивации к занятиям.

Раздел V. Заключительное занятие

Тема 5.1. «Фестиваль спортивных достижений»

Показательные выступления обучающихся.

**УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
2 года обучения Уровень «Базовый»**

№	Темы, разделы	Общее количество часов		
		всего	сентябрь-декабрь	январь-май
1.	Теоретическая подготовка	2ч	2ч	-
2.	Физическая подготовка	81,5ч	40,5ч	41ч
3.	Основы техники и тактики борьбы	16ч	8ч	8ч
4.	Тренировочные схватки. Соревнования.	19ч	8ч	11ч
5.	Педагогический контроль	4,5ч	1,5ч	3ч
6.	Вступительное, заключительное занятия	3ч	1,5ч	1,5ч
	Итого:	126 ч	61,5ч	64,5 ч

Учебно-тематическое планирование уровень базовый (сентябрь – декабрь)

№	Наименование раздела, темы занятия	всего	в том числе		Формы аттестации/ контроля
			теория	практика	
1.	Введение в образовательную программу.	1,5ч	0,5ч	1ч	Входная диагностика психологического состояния и уровня мотивации
I.	Теоретическая подготовка	2ч	2ч		Текущий контроль Беседа
1.1.	Моральная, психологическая и физическая подготовка борца.	0,5ч	0,5ч		Текущий контроль Беседа
1.2.	Питание и режим борца.	1,0ч	1,0ч		Текущий контроль Беседа
1.3.	Правила соревнований в вольной борьбе.	0,5ч	0,5ч		Текущий контроль Беседа
II.	Физическая подготовка	40,5		40,5	Тестирование
2.1	Общая физическая подготовка	12		12	Текущий контроль
2.2.	Общеразвивающие упражнения без предметов	4		4	Текущий контроль
2.3.	Общеразвивающие упражнения с предметами	3		3	Текущий контроль
2.4.	Акробатические упражнения	4		4	Текущий контроль
2.5.	Подвижные игры и эстафеты	4		4	Текущий контроль
2.6.	Легкоатлетические упражнения	3,5		3,5	Текущий контроль
2.7.	Специальная физическая подготовка	10		10	Текущий контроль
III.	Основы техники и тактики борьбы	8ч		8ч	Текущий контроль
IV.	Тренировочные схватки. Соревнования	8 ч		8 ч	
V.	Педагогический контроль	1,5ч		1,5ч	Текущий контроль
	Итого:	61,5ч	2,5ч	59ч	

Содержание учебного плана. Уровень «Базовый» (сентябрь-декабрь)

Введение в образовательную программу

Тема 1. «Введение в образовательную программу»

Теория: Цели, задачи и основное содержание программы. Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Комплектование групп.

Практика: входная диагностика – оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Раздел I. Теоретическая подготовка

Тема 1.1. Моральная, психологическая и физическая подготовка борца.

Теория: Если встречаются равные по технике и спортивному мастерству борцы, то победит тот из них, у кого сильнее воля, кто не боится трудностей, кто настойчивее, инициативнее и смелее. Недаром в подготовке спортсмена воспитанию волевых качеств — смелости, настойчивости, уверенности, находчивости — придается не меньшее, если не большее значение, чем развитию физических качеств и тактико-технической подготовке.

Тема 1.2. Питание и режим борца.

Теория: Экология здорового питания. Влияние «запрещенных продуктов» на организм. Меню юного спортсмена. Примерная схема режима для юного борца.

Тема 1.3. Правила соревнований в вольной борьбе.

Теория: Все соревнования проводятся по правилам, утвержденным Комитетом по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР. Соревнования обогащают опыт, оттачивают спортивное мастерство, закаляют волю, стимулируют повышение качества учебно-тренировочного процесса. Соревнования предъявляют жесткие требования к организму спортсмена, его физическим и морально-волевым качествам. К участию в соревнованиях допускаются лица, прошедшие надлежащее обучение и тренировку, имеющие справку от врача, получившие разрешение тренеров.

Раздел I. Физическая подготовка

Тема 1.1. Общая физическая подготовка.

Практика: Упражнения на развитие силы, воли, ловкости, выносливости, быстроты (кросс, отжимание, подтягивание и т.д.)

Тема 2.2. «Общеразвивающие упражнения без предметов»

Практика: Упражнения для и рук плечевого пояса.

Упражнения выполняются на месте и в движении. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение,

повороты, маховые движения, круговые движения); сгибание рук в упоре лежа (руки на полу, гимнастической скамейке).

Упражнения для мышц шеи: наклоны и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками). Дополнительные пружинящие наклоны. Круговые движения туловища. Прогибания лежа лицом в низ с различными положениями и движениями руками и ногами. Переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа на спине. Поднимание рук и ног поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от пола; круговые движения ногами («педалирование»). Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, игры с элементами сопротивления.

Тема 2.3. Общеразвивающие упражнения с предметами.

Практика: Упражнения с гимнастическими (набивными) мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами. Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о пол, в стенку. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперед в движении. Прыжки через скакалку.

Тема 2.4. Акробатические упражнения

Практика: кувырки, перевороты, подъемы. Кувырки вперед и назад с переходом в стойку на кистях; кувырок-полет в длину (высоту) через препятствие (мешок, чучело, стул, веревочку и др.); кувырок одна нога вперед; кувырок через левое (правое) плечо; кувырок, скрестив голени; кувырок из стойки на кистях, из стойки на голове и руках. Повороты боком, поворот вперед. Подъем разгибом из положения лежа на спине. Парные кувырки вперед и назад. Парный поворот назад.

Тема 2.5. Подвижные игры и эстафеты.

Практика: Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением

полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Тема 2.6. Легкоатлетические упражнения.

Практика: Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег на 30, 60, 100, метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста и подготовленности), 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Многоскоки. Метание мяча на дальность и в цель. Спортивные игры (по упрощённым правилам): ручной мяч, баскетбол, футбол.

Тема 2.7. Специальная физическая подготовка

Теория: Понятие СФП. Функции СФП. Техника выполнения упражнений.

Практика: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: Броски набивного мяча (1 – 3 кг) одной и двумя руками из различных положений. Сгибание и разгибание рук в различных упорах (лежа, сзади от гимн. скамейки, стоя от стены). Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Прыжки на одной и двух ногах.

Упражнения для развития быстроты: Бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал.

Упражнения для развития ловкости: Элементы акробатики. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 4 x 20 м.

Упражнения для развития гибкости. Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растягивание мышц и связок в парах и по одному (динамическое, статическое, изометрическое), шпагаты.

Упражнения для развития выносливости: Многократные повторения различных нападающих и защитных действий с многократным выполнением.

Раздел III. Основы техники и тактики борьбы.

Тема 3.1. Основы техники и тактики борьбы.

Теория: Понятие о технике и тактике, меры безопасности. Связь техники и тактики в обучении, тренировке и соревнованиях. Значение своевременного усвоения основ техники.

Практика: Боевая стойка: левосторонняя, правосторонняя, положение ног и рук, центр тяжести. Шаги вперед, назад, сохранение равновесия и боевой стойки после шагов. Двойные шаги, челнок. Вход и выход из атаки, положение рук и ног при этом. Скорость входа и выхода из атаки.

Раздел IV. Тренировочные схватки. Соревнования.

Тема 4.1. «Соревновательные упражнения»

Практика: Применение изученных технических и тактических действий в условиях учебно - тренировочных схваток. Проведение соревнований.

Раздел V. Педагогический контроль. Результаты освоения программы. Контрольные нормативы.

Практика: Оценка теоретических знаний. Оценка техники. Психолого-педагогическое наблюдение и диагностика психологического состояния и уровня мотивации к занятиям.

Учебно- тематический план уровень базовый (январь – май)

№	Наименование раздела, темы занятия	всего	в том числе		Формы аттестации/ контроля
			теория	практика	
I.	Физическая подготовка	41ч		41ч	Тестирование
2.1	Общая физическая подготовка	12,5		12,5	Текущий контроль
2.2.	Общеразвивающие упражнения без предметов	5		5	
2.4.	Акробатические упражнения	4		4	Текущий контроль
2.5.	Подвижные игры и эстафеты	4		4	Текущий контроль
2.6.	Легкоатлетические упражнения	5		5	Текущий контроль
2.7.	Самостоятельные упражнения по общей физической подготовке	3		3	Текущий контроль
2.8.	Специальная физическая подготовка	7,5ч		7,5ч	Текущий контроль
II.	Основы техники и тактики борьбы	8ч		8ч	Текущий контроль
III.	Тренировочные схватки. Соревнования	11ч		11ч	Текущий контроль
IV.	Педагогический контроль	3		3	
V.	Заключительное занятие Фестиваль спортивных достижений	1,5		1,5	Тестирование ОФП, оценка техники исполнения элементов борьбы, психоэмоционального состояния и уровня мотивации.
	того:	64,5ч		64,5ч	

Уровень «Базовый» (январь-май)

Содержание учебного плана. Уровень «Базовый» Теоретическая подготовка проводится на каждом занятии 5-7 минут с целью объяснения правильного выполнения приемов.

Раздел I. Физическая подготовка

Тема 1.1. Общая физическая подготовка.

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП. Техника выполнения упражнений.

Тема 2.2. «Общеразвивающие упражнения без предметов»

Практика: Упражнения для и рук плечевого пояса.

Упражнения выполняются на месте и в движении. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибание рук в упоре лежа (руки на полу, гимнастической скамейке).

Упражнения для мышц шеи: наклоны и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками). Дополнительные пружинящие наклоны. Круговые движения туловища. Прогибания лежа лицом в низ с различными положениями и движениями руками и ногами. Переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа на спине. Поднимание рук и ног поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от пола; круговые движения ногами («педалирование»).

Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, игры с элементами сопротивления.

Тема 2.3. Общеразвивающие упражнения с предметами.

Практика: Упражнения с гимнастическими (набивными) мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами. Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о пол, в стенку. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперед в движении. Прыжки через скакалку.

Тема 2.4. Акробатические упражнения

Практика: кувырки, перевороты, подъемы. Кувырки вперед и назад с переходом в стойку на кистях; кувырок-полет в длину (высоту) через препятствие (мешок, чучело, стул, веревочку и др.); кувырок одна нога вперед; кувырок через левое (правое) плечо; кувырок, скрестив голени; кувырок из стойки на кистях, из стойки на голове и руках. Повороты боком, поворот

вперед. Подъем разгибом из положения лежа на спине. Парные кувырки вперед и назад. Парный поворот назад.

Тема 2.5. Подвижные игры и эстафеты.

Практика: Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Тема 2.6. Легкоатлетические упражнения.

Практика: Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег на 30, 60, 100, метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста и подготовленности), 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Многоскоки. Метание мяча на дальность и в цель. Спортивные игры (по упрощённым правилам): ручной мяч, баскетбол, футбол.

Тема 2.7. Самостоятельная работа по общей физической подготовке

Теория: Роль самостоятельной работы для физического развития.

Практика: Сочетание ходьбы и бега до 6 минут, метание малого мяча на дальность правой и левой рукой. Отжимание, упражнения для пресса. Комплекс оздоровительной гимнастики.

Тема 2.8. Специальная физическая подготовка

Теория: Понятие СФП. Функции СФП. Техника выполнения упражнений.

Практика: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: Броски набивного мяча (1 – 3 кг) одной и двумя руками из различных положений. Сгибание и разгибание рук в различных упорах (лежа, сзади от гимн. скамейки, стоя от стены). Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Прыжки на одной и двух ногах.

Упражнения для развития быстроты: Бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал.

Упражнения для развития ловкости: Элементы акробатики. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 4 x 20 м.

Упражнения для развития гибкости. Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растягивание мышц и связок в парах и по одному (динамическое, статическое, изометрическое), шпагаты.

Упражнения для развития выносливости: Многократные повторения различных нападающих и защитных действий с многократным выполнением.

Раздел II. Основы техники и тактики борьбы.

Тема 3.1. Основы техники и тактики борьбы.

Теория: Понятие о технике и тактике, меры безопасности. Связь техники и тактики в обучении, тренировке и соревнованиях. Значение своевременного усвоения основ техники.

Практика: Боевая стойка: левосторонняя, правосторонняя, положение ног и рук, центр тяжести. Шаги вперед, назад, сохранение равновесия и боевой стойки после шагов. Двойные шаги, челнок. Вход и выход из атаки, положение рук и ног при этом. Скорость входа и выхода из атаки.

Раздел III. Тренировочные схватки. Соревнования.

Тема 4.1. «Соревновательные упражнения»

Практика: Применение изученных технических и тактических действий в условиях учебно - тренировочных схваток. Проведение соревнований.

Раздел IV. Педагогический контроль

Тема 4.1. Промежуточная и итоговая аттестация.

Теория: Результаты освоения программы. Контрольные нормативы.

Практика: Оценка теоретических знаний. Оценка техники. Психолого-педагогическое наблюдение и диагностика психологического состояния и уровня мотивации к занятиям.

Раздел V. Заключительное занятие

Тема 6.1. «Фестиваль спортивных достижений»

Теория: Результаты освоения программы. Рекомендации по спортивной специализации.

Практика: Показательные выступления обучающихся.

3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе:

- в большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий);
- методы упражнений игровой и соревновательный;
- при изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

Обучение технике боя на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам:

- ✓ стойкам;
- ✓ передвижениям;
- ✓ приемам самостраховки при падениях;

- ✓ способам защиты;
- ✓ формам и способам захвата соперника;
- ✓ способам выведения из равновесия;
- ✓ ведущим элементам технических действий.

Комплекс методик позволит определить:

- состояние здоровья юного спортсмена;
- уровень физического развития; педагог определяет по величине выполненной тренировочной нагрузки. На основе полученной информации педагог вносит соответствующие коррективы в учебно - тренировочный процесс.
- степень тренированности.

Информационное обеспечение программы

Научно-методическая литература.

Тематические медиапрезентации.

Ресурсы Интернет.

Алгоритм организации учебных занятий.

Учебное занятие, как правило, включает в себя три части: подготовительную, основную, заключительную. В ходе занятия решаются образовательные, развивающие и воспитывающие задачи. Содержание занятия, методы и средства обучения отбираются так, чтобы они были направлены на обучение двигательным действиям, активно способствовали укреплению здоровья и гармоничному физическому развитию ребенка, формировали положительные личностные качества. Схема учебного занятия может выглядеть следующим образом:

1. Ходьба с различными заданиями, бег в среднем темпе, ходьба с восстановлением дыхания, общеразвивающие упражнения.
2. Выполнение основных движений (двух-трех). Они должны различаться по своему влиянию на организм занимающихся, например упражнения прыжковые, акробатические, упражнения в парах.
3. Подвижная игра, направленная на изучение и совершенствование ранее освоенных движений.
4. В заключении - бег в медленном темпе, ходьба, упражнения на гибкость и расслабление мышц. В процессе занятия при рациональном планировании нагрузки в подготовительной части, частота сердечных сокращений увеличивается на 10-15% по сравнению с исходным уровнем. Во время основной части занятия, после выполнения основных видов упражнений - на 40-50% (в подвижной игре на 60-70%) от исходного уровня.

В заключительной части занятия показатели частоты сердечных сокращений снижаются. В соответствии с концепцией развивающего обучения при

построении учебного занятия важно учитывать то, что новый материал необходимо постоянно увязывать с изученным, достигать соответствующего уровня теоретических знаний (основ техники и тактики, требований к здоровому образу жизни) и физической подготовленности. Для того чтобы учебное занятие прошло эффективно необходимы доброжелательность педагога (тренера-преподавателя), активность и эмоциональный настрой занимающихся, активная воспитывающая среда. Педагогу должен формировать у занимающихся установку на наблюдение (умение выделять признаки у объекта наблюдения), развивать мышление (умение объяснить увиденное на основе имеющегося опыта, обобщить увиденное), учить высказывать свое мнение. И главное – обеспечивать ребенку эмоциональное, радостное восприятие процесса обучения, и занятия вольная борьба способны обеспечить это.

Формы построения занятий по вольной борьбе:

1. Теоретические и практические занятия.
2. Тестирование (промежуточное и итоговое).
3. Участие в соревнованиях.
4. Просмотр видеозаписей, учебных фильмов, соревнований спортсменов высокого класса.
5. Индивидуальные занятия.
6. Домашние задания.
7. Спортивно-массовые мероприятия.
8. Инструкторская и судейская практика.

Основные средства обучения:

- общеразвивающие упражнения;
- подвижные игры и общеразвивающие упражнения;
- прыжки и прыжковые упражнения;
- элементы акробатики (страховка и самостраховка, кувырки, сальто, кульбиты, фляг, рондад и т.д.);

1. Стабильность состава занимающихся.
2. Состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся.
3. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся.
4. Динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся.
5. Освоение объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой по вольной борьбе.
6. Уровень освоения навыков гигиены и самоконтроля.

Материально – техническое обеспечение программы

№	наименование	ед. измерения	кол-во
Основное оборудование и инвентарь			
1	Ковер борцовский 12*12	комплект	1
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
1	Весы	штук	1
2	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг комплект	комплект	3
3	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	1
4	Доска информационная	штук	1
5	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
6	Маты гимнастические	штук	1
7	Мячи	штук	5
8	Скакалка гимнастическая штук	штук	1
9	Скамейка гимнастическая штук	штук	1
10	Эластичная резинка	штук	10
11	Канат	штук	1

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм обучающихся осуществляется педагогический контроль. Важной формой педагогического контроля для определения уровня физической подготовленности обучающихся является промежуточная аттестация на базе СП ДОД.

Цель: объективная оценка результативности реализации программы посредством анализа полученных знаний, умений, навыков спортивной деятельности обучающихся.

Задачи:

- выявление степени сформированности практических умений и навыков обучающихся для возможности перехода на следующий этап подготовки;
- выявление на основе анализа необходимости корректировки программы по вольной борьбе;
- повышения ответственности педагога за качество образования.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май). Промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся выполнил комплекс контрольных нормативов, набрав не менее 6 баллов. Обучающиеся, не освоившие программу по болезни или по другой уважительной причине, продолжают повторное обучение на ознакомительном уровне.

**комплекс контрольных нормативов по общей физической подготовке
(юноши)**

Контрольные упражнения	Возраст, лет				
	6-7	8	9	10	11
Бег на 30 м (не более, с)	7,0	6,6	6,2	5,8	5,7
Челночный бег 3x10 м (не более, с)	10,2	9,7	9,3	9,0	8,8
Подтягивание на перекладине (не менее, раз)	-	-	1	2	2
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее, раз)	3	7	10	15	16
Подъем туловища лежа на спине (не менее, раз)	6	6	8	8	12
Прыжок в длину с места (не менее, см)	120	130	140	150	160

**Комплекс контрольных нормативов по общей физической подготовке
(девушки)**

Контрольные упражнения	Возраст, лет				
	6-7	8	9	10	11
Бег на 30 м (не более, с)	7,4	7,0	6,5	6,0	6,2
Челночный бег 3x10 м (не более, с)	10,6	10,0	9,7	9,3	9,0
Подтягивание на перекладине (не менее, раз)	-	-	1	1	1
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее, раз)	2	3	5	10	12
Подъем туловища лежа на спине (не менее, раз)	5	5	6	6	10
Прыжок в длину с места (не менее, см)	115	120	130	140	150

• **Примечание:** При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений без учета весовых категорий обучающихся. Для борцов тяжёлых и легчайших весовых категорий, нормативы могут быть снижены до 10%.

• Упражнения оцениваются по бальной системе: 0, 1, 2 балла: 0 баллов – не выполнил; 1 балл – сдал; 2 балла – сдал с перевыполнением.

• Обучающийся при сдаче шести контрольных упражнений должен набрать 6 баллов.

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 № 5402 Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе «Готов к труду и обороне».
3. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ».
4. Письмо Министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ «Методические рекомендации по

разработке дополнительных общеобразовательных программ».

5. Астахов С.А., Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф. – М., 2003. – 25с.
6. Головихин А., Головихина Д. eBOOK. Образовательная программа для УДО по единоборствам (тхэквондо, бокс, каратэ, борьба, кикбоксинг) для учащихся спортивно оздоровительных групп (СОГ) 5–16 2014г.
7. Егорова А.В., Круглов Д.Г., Левочкина О.Е. и др. «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в РФ», методические рекомендации, М.:Советский спорт, 2007 – 136 с.
8. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2004- 464с.
9. Микрюков В.Ю. Каратэ: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений,- М.: Издательский центр «Академия», 2003 - 240 с.
10. Якимов А.М. «Основы тренерского мастерства», учебное пособие для заведений физической культуры, М.: Терра-Спорт, 2003 -176с.

Дополнительная литература:

1. Войцеховский С.М. книга тренера- М.: ФиС, 1971. 312с. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. – М.: Советский спорт, 2003.
2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать- М.: ООО «Издательство Астрель», 2003.
3. Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980
4. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности.- М.: ФиС, 1991
5. Хрестоматия «Спортивная психология». Санкт-Петербург, 2002 г.
6. Юшкевич Т.П., Васюк В.Е.Тренажеры в спорте. – М.: ФиС, 1989.
7. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств- М.: МГИУ, 2001.
8. Юшков О.П., Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. – М.: МГИУ, 2001. – 40с

Диагностика результатов освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «
Диагностика результатов обучения по программе _____»

№ п/п	Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Кол-во баллов	Методы диагностики
1. Теоретическая подготовка					
1.1.	Теоретические знания (по основному разделу учебно-тематического плана программы)	Соответствие теоретических знаний обуч-ся программным требованиям	минимальный уровень (обучающийся овладел менее чем 1/2 объема знаний, предусмотренных программой)	1	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др.
			средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более 1/2)	5	
			максимальный уровень (обучающийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период)	10	
1.2.	Владение специальной терминологией по тематике программы	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	минимальный уровень (обучающийся, как правило, избегает употреблять специальные термины) средний уровень (обучающийся сочетает специальную терминологию с бытовой) максимальный уровень (специальные термины употребляет осознано и в полном соответствии с их содержанием)	1 5 10	
2. Практическая подготовка					
2.1	Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	минимальный уровень (обучающийся овладел менее чем 1/2 объема умений и навыков, предусмотренных программой) средний уровень (объем усвоенных умений и навыков составляет более 1/2) максимальный уровень (обучающийся овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период)	1 5 10	Практические занятия, выставки, зачеты и т.д.
2.2.	Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	минимальный уровень умений (обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием) средний уровень (работает с оборудованием с помощью педагога) максимальный уровень (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	1 5 10	
2.3.	Творческие навыки (творческое отношение к делу и умение воплотить его в готовом продукте)	Креативность в выполнении заданий	начальный (элементарный) уровень развития креативности (обучающийся в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога) репродуктивный уровень (выполняет в основном задания на основе образца) творческий уровень (выполняет практические задания с элементами творчества)	1 5 10	
3. Общеучебные умения и навыки					
3.1.	Умение подбирать и анализировать специальную литературу	Самостоятельность в подборе и анализе литературы	минимальный уровень умений (обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога)	1	Творческие задания по теории,

			средний уровень (работает с литературой с помощью педагога) максимальный уровень (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	5 10	конспекты, рефераты и т.д.
4.	Учебно – коммуникативные умения				
4.1.	Умение слушать и слышать педагога	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	минимальный уровень умений (обучающийся испытывает серьезные затруднения, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога) средний уровень (часто нуждается в помощи педагога) максимальный уровень (не испытывает особых трудностей)	1 5 10	Наблюдение
4.2.	Умение конструктивно общаться со сверстниками	Сформированность умения конструктивно общаться со сверстниками	минимальный уровень умений (обучающийся испытывает серьезные затруднения в общении, нуждается в постоянной помощи, периодически провоцирует конфликт) средний уровень (часто нуждается в помощи педагога, сам в конфликтах не участвует, старается их избежать) максимальный уровень (не испытывает особых трудностей, пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты)	1 5 10	
5.	Учебно – организационные умения				
5.1.	Умение организовать свое рабочее место	Способность самостоятельно готовить свое рабочее место к деятельности и убирать его за собой	минимальный уровень умений (обучающийся испытывает серьезные затруднения, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога) средний уровень (часто нуждается в помощи педагога) максимальный уровень (не испытывает особых трудностей)	1 5 10	Наблюдение
5.2.	Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	минимальный уровень (обучающийся овладел менее чем 1/2 объема навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой) средний уровень (объем усвоенных навыков составляет более 1/2) максимальный уровень (обучающийся освоил практически весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный период)	1 5 10	
5.3.	Умение аккуратно выполнять работу	Аккуратность и ответственность в работе	удовлетворительно хорошо отлично	1 5 10	

Диагностика

личностного развития обучающихся в процессе освоения образовательной программы		Критерии		Степень выраженности оцениваемого качества	Кол-во баллов	Методы диагностики
№ п/п	Показатели	Организационно – волевые качества	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Кол-во баллов	Методы диагностики
1.	Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности	терпение хватает меньше чем на ½ занятия терпение хватает больше чем на ½ занятия терпение хватает на все занятие	1 5 10	Наблюдение
1.2.	Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	волевые усилия обучающегося побуждаются из вне иногда – самим обучающимся	1 5	
1.3.	Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки (приводит к должному свои действия)	Умение контролировать свои поступки (приводит к должному свои действия)	всегда – самим обучающимся обучающийся постоянно находится под воздействием контроля из вне периодически контролирует себя сам постоянно контролирует себя сам	10 1 5 10	
2.	Ориентационные качества					
2.1.	Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	завышенная заниженная адекватная	1 5 10	Наблюдение, собеседование с детьми, с родителями
2.2.	Интерес к занятиям в детском объединении	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы	интерес к занятиям продиктован обучающемуся извне интерес периодически поддерживается самим обучающимся интерес постоянно поддерживается ребенком самостоятельно	1 5 10	
3.	Поведенческие качества					
3.1.	Конфликтность (отношение ребенка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия)	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	периодически провоцирует конфликты сам в конфликтах не участвует, старается их избежать пытается самостоятельно уладить возникшие конфликты	1 5 10	Наблюдение, собеседование с детьми, с родителями
3.2.	Тип сотрудничества (отношение ребенка к общим делам детского объединения)	Умение воспринимать общие дела, как свои собственные	Умение воспринимать общие дела, как свои собственные	избегает участия в общих делах участвует при побуждении извне инициативен в общих делах	1 5 10	Наблюдение

Сводная ведомость

результатов освоения обучающимися дополнительной образовательной общеразвивающей программы « _____ »

Объединение _____ Педагог _____
 Год обучения _____ № группы _____
 Вид диагностики (входящая, промежуточная, итоговая) _____

№	Ф.И обучающегося	Показатели												Средний балл						
		Результаты обучения						Личностное развитие												
		1. Теоретическая подготовка		2. Практическая подготовка		3. Общие умения и навыки		4. Учебно-коммуникативные умения		5. Учебно-организационные умения		1. Организационно-волевые качества			2. Ориентационные качества		3. Поведенческие качества			
1.1	1.2	2.1	2.2	2.3	3.1	4.1	4.2	5.1	5.2	5.3	1.1	1.2	1.3	2.1	2.2	3.1	3.2			
1.																				
2.																				
3.																				
4.																				
5.																				
6.																				
7.																				
8.																				
9.																				
10																				
11																				
12																				
Средний балл																				

Минимальный уровень 1-4 балла
 Средний уровень 5-8 баллов
 Максимальный уровень 9-10 баллов

- чел. %
 - чел. %
 - чел. %

Подвижные игры и игры с элементами единоборств

Подвижные игры

«Рыболовная верша»

Игроки становятся в круг; держась за руки, они образуют «рыболовную вершу». Два игрока - «рыбы» входят в круг.

По сигналу они пытаются выбраться из «верши», пройдя под руками своих товарищей или перепрыгивая. В свою очередь, эти игроки стараются помешать «рыбам»: они могут сближаться, опускать руки, приседать. Если одной из «рыб» удастся проскочить, заменяют обоих игроков.

Примечание: избегать грубых приемов.

«Борьба с поясами»

Четыре игрока строятся, образуя квадрат, и на равном удалении друг от друга берутся за веревку, связанную в кольцо, или два связанных вместе пояса. За каждым игроком на расстоянии 1,5 м лежат свернутые пояса.

По сигналу каждый игрок, не отпуская веревки, старается дотронуться до лежащего позади него пояса или схватить его. Тот, кому это удастся сделать, получает одно очко в пользу своей команды, но при этом продолжает игру, чтобы помешать другим игрокам заработать очко.

Примечания: начиная игру, следить за тем, чтобы игроки держались за веревку на равном расстоянии; повторить игру, сменив руку; игра становится интересной, когда в ней участвуют три человека, и, естественно, могут участвовать больше 4 человек.

«Борьба с использованием поясов»

Игроки разбиваются на две команды с равным числом игроков и выстраиваются на противоположных концах ковра; каждый игрок получает номер. У всех игроков к поясу прикреплен платок.

Преподаватель называет один номер, и два игрока под этим номером выходят на середину дохе. Они стараются схватить платок противника, при этом одну руку нужно держать за спиной.

Примечания: платок можно зацепить не только за спиной, но и на бедре, но он должен легко отвязываться; ограничить время игры; можно вызвать две или три пары, но борьба остается индивидуальной или становится командной.

«Борьба с использованием платков, завязанных на голени»

Та же игра, но обе команды выстраиваются друг напротив друга, и у каждого игрока на левой голени завязан платок (узел затягивать не очень туго). Противник должен правой рукой овладеть этим платком.

Соревнуются парами или командами, каждый захват приносит очко.

Вторую партию играют, завязав платок на правой голени, противник должен схватить его левой рукой.

«Чертов мост» Игроки становятся по краю дохе, один из них назначается «чертом» и выходит в центр, зацепив за пояс платок.

По сигналу все другие игроки имеют право отнять у него платок, но «черт» может мешать им, стараясь дотронуться до них (игрок, которого коснулись, исключается и должен выйти из игры). Если одному игроку удастся схватить платок, то он становится на место «черта», и игра продолжается с участием исключенных игроков.

«Преграды»

Игроки выстраиваются в две шеренги, садятся друг против друга в шахматном порядке, вытянув ноги до уровня коленей напротив сидящего.

Первый номер берет в руки набивной мяч и становится рядом с последним игроком; он передает по полу мяч второму номеру, который становится с другого конца.

Чтобы пропустить набивной мяч, все сидящие ученики отодвигаются назад и поднимают ноги; как только мяч пройдет, они возвращаются к своему исходному положению, а второй номер подбирает этот мяч и бежит, чтобы занять место первого номера, который, в свою очередь, садится рядом с игроками своей команды. Второй номер передает мяч третьему и т.д. до тех пор, пока все игроки не пройдут через прием и передачу мяча.

Примечания: садиться надо всегда с той стороны, с какой идет подача мяча; можно организовать соревнование между несколькими командами или между двумя группами одной команды.

«Ушастый тюлень»

Каждая команда делится на две группы, которые становятся лицом друг к другу на противоположных концах ковра, четные номера с одной стороны, нечетные – с другой.

Первые номера ложатся у стартовой линии на живот лицом вниз и по сигналу, подталкивая лбом набивной мяч, пересекают ковер, чтобы передать его второму номеру, который может уходить со своей стартовой линии, только получив мяч, и т.д. до последнего игрока.

«Эстафета – игра в классики» Игроки разбиваются на команды, которые, в свою очередь, делятся на две группы и выстраиваются друг напротив друга на двух противоположных концах площадки.

По сигналу первые номера начинают движение и пересекают площадку, подталкивая «на одной ножке» пластмассовый кубик, передают его второму номеру и т.д.

Сыграть еще раз, но на другой ноге.

«Эстафета с мячом»

Игроки разбиваются на команды и выстраиваются за стартовой линией. С другой стороны площадки начерчена линия финиша.

Все первые номера держат в руке набивной мяч; по сигналу они бегут к линии финиша, поворачивая, катят набивной мяч ко второму номеру, который, в свою очередь, пересекает площадку и катит мяч к третьему номеру и т.д. до последнего игрока. Сыграть еще раз, подавая мяч левой рукой.

Примечание: если расстояние не очень большое, ребята постарше могут катить набивной мяч ногой.

«Игра с мячом в центре круга» Игроки становятся в круг лицом к центру. Там, в маленьком круге, стоит игрок с мячиком или легким мячом в руках.

По сигналу он бросает мяч одному из игроков и выбегает за круг, трижды оглябая его. Тот, который получил мяч, должен догнать первого игрока, но только после того, как он положит мяч в центр и выйдет из круга там же, где вышел первый игрок.

Если игрока не поймали, то тот, которого догоняли, занимает свободное место в круге, а второй становится в центр.

«Мяч в корзине»

Игроки разбиваются на команды и выстраиваются по линии броска. На определенном расстоянии, которое зависит от уровня тренированности игроков, ставится корзина для бумаг. У каждой команды по пять теннисных мячей, и они должны выделить по одному игроку, чтобы тот собирал мячи.

По сигналу первый номер каждой команды бросает свои пять мячей в корзину. Каждое попадание дает команде одно очко. Затем очередь второго и т.д. до последнего игрока. Победа присуждается по сумме очков.

Не забудьте поменять игроков, собирающих мячи.

«Хлопнуть в ладоши и поймать мяч»

Все игроки становятся в круг, держа руки за спиной; преподаватель с мячом в руках – в центре круга. Он подает мяч в произвольном порядке. Прежде чем поймать мяч, игрок должен хлопнуть в ладоши перед грудью.

Тот, кто не успеет хлопнуть или хлопнет в ладоши, когда мяч предназначался не ему, должен сесть.

Педагог обманными движениями старается ввести игроков в заблуждение; тот, кто останется последним в круге, может заменить преподавателя.

«Игра в волейбол набивным мячом»

В зале расчерчивается одна или несколько площадок размером 4х6 м с нейтральной зоной – 50 см с одной и другой стороны, разделенной эластичной лентой, которая протянута на высоте 1 м. На каждой стороне площадки садятся игроки одной команды: от 6 до 8 человек.

Играют легким набивным мячом и начинают с задней линии. Игра проходит по правилам волейбола (3 паса и передача на сторону противника); выигрывается очко, если набивной мяч выходит из-под контроля противника; очко теряется, если мяч уходит за пределы площадки или падает в нейтральной зоне.

Можно сыграть сет в пять очков или вести счет, как в теннисе, соблюдая волейбольный принцип «переходов».

Игры с элементами единоборств

«Перетягивание в парах» В парах необходимо перетянуть противника на свою сторону через условную черту. Пары меняются через одну минуту. Можно проводить в командах.

«Выведение из равновесия»

Взяться за руки, образуя круг. Необходимо по свистку вывести из равновесия рядом стоящих игроков-партнеров. Можно двигаться в стойке борца, а по сигналу выводить из равновесия вперед или назад.

«Теснение»

На обусловленном месте (прямоугольник 2x1 метр) необходимо по свистку вытеснить стоящего напротив игрока-партнера. Можно брать обусловленный захват.

«Атакующий захват»

В парах надо взять обусловленный захват за определенное время, со сменой партнеров. Можно добавлять последующее техническое действие (удержание, бросок).

«Перетягивание каната» (в командах, в парах)

Игроки делятся на команды, начинать по свистку. Можно добавлять разные исходные положения: сидя, стоя спиной и лицом к канату.

«Вместо каната - палка»

Игроки делятся на команды, держат друг друга за пояс, а капитаны, стоя впереди и держат палку. По свистку надо перетянуть команду противника через условную черту.

«Касание противника»

В парах по заданию надо коснуться плеча, локтя, кисти (или обусловленной части кимоно).

«Салки кувырками»

Входящий и все остальные играющие передвигаются по татами только при помощи кувырков (вперед, назад, со страховкой).

«Салки с мячом»

Используется набивной мяч. Входящий должен дотронуться до осаленного игрока мячом, не выпуская мяч из рук. Можно ввести в игру 2-3 мяча.

«Борьба за мяч»

Играют в командах. Каждая команда имеет у себя на «поле» набивной мяч. Задача игроков – отобрать мяч у противников и «защитить» свой.