

УПРАВЛЕНИЕ ПО ВОПРОСАМ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ МИХАЙЛОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
ПРИМОРСКОГО КРАЯ

МУНИЦИПАЛЬНАЯ БЮДЖЕТНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» С. МИХАЙЛОВКА МИХАЙЛОВСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА



РУКОПАШНЫЙ БОЙ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся: 7-17 лет
Срок реализации программы: 3 года

Толмачёв Геннадий Юрьевич,
педагог дополнительного
образования

с. Михайловка
2023 г.

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по Рукопашному бою, а также обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Данная программа соответствует потребностям времени, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования к занимающимся в процессе обучения.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Уровень освоения - базовый.

Отличительные особенности программы в том, что обучающимися по данной программе являются и мальчики и девочки. Предварительного отбора для зачисления на обучение не требуется, но обязательным является наличие медицинского заключения о допуске к занятиям. Программа направлена на разностороннее физическое развитие детей, выявление одаренных детей.

Адресат программы – учащиеся 7-17 лет.

Особенности организации образовательного процесса

К обучению допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Режим занятий: **2 академических часа, 3 раза** в неделю.

При отсутствии мест для зачисления в группы первого года обучения допускается прием учащихся на второй или третий год обучения при условии выполнения тестирования.

Срок обучения по программе – **3 года**, количество часов в год – **216**, за 3 года обучения – **648**.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы:

Привлечение детей к регулярным систематическим занятиям физической культурой и избранным видом спорта, формирование устойчивого интереса к занятиям Рукопашным боем.

Задачи программы:

Воспитательные:

1. Воспитать позитивное отношение к здоровому и безопасному образу жизни.
2. Воспитать чувство коллективизма и товарищества, культуры поведения.
3. Воспитать дисциплинированность.

Развивающие:

1. Развить начальные умения и навыки в выполнении физических упражнений.
2. Развить двигательные качества.
3. Развить специальные физические качества, необходимые спортсмену.

Обучающие:

1. Обучить начальным знаниям в области физической культуры и спорта, в частности Рукопашному бою.
2. Обучить приемам борьбы, совершенствовать их в тактических действиях.
3. Обучить тактическим действиям и совершенствовать их в спарринге.

1.3 Содержание программы

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Знакомство с программой	2	1	1	
1.1	Знакомство с местом проведения занятий	2	1	1	Наблюдение
2	Общая физическая подготовка	91	6	85	Тестирование
2.1	Общеподготовительные упражнения. Строевые упражнения	11	1	10	Наблюдение
2.2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	16	1	15	Наблюдение
2.3	Упражнения для мышц ног	16	1	15	Наблюдение
2.4	Упражнения для мышц шеи и туловища	16	1	15	Наблюдение
2.5	Упражнения для всех групп мышц	16	1	15	Наблюдение
2.6	Легкоатлетические упражнения	16	1	15	Наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	53	10	43	Тестирование
3.1	Упражнения для развития силы	5	1	4	Наблюдение
3.2	Упражнения для развития быстроты	5	1	4	Наблюдение
3.3	Упражнения для развития гибкости	4	1	3	Наблюдение
3.4	Упражнения для развития ловкости	6	1	5	Наблюдение
3.5	Упражнения для развития	6	1	5	Наблюдение

	скоростно-силовых качеств				
3.6	Упражнения для развития выносливости	6	1	5	Наблюдение
3.7	Упражнения для развития быстроты борца	7	1	6	Наблюдение
3.8	Содержание разминки борца	5	1	4	Наблюдение
3.9	Специально-подготовительные упражнения для борцов.	4	1	3	Наблюдение
3.10	Специализированные игровые комплексы	5	1	4	Наблюдение
4	Технико-тактическая подготовка	70	4	66	Наблюдение
4.1	Техническая подготовка	42	2	40	Наблюдение
4.2.	Тактическая подготовка	28	2	26	Наблюдение
	Итого:	216	17	199	

Содержание учебного плана 1 года обучения

1. Раздел: Знакомство с программой

1.1 Тема: Знакомство с местом проведения занятий

Теория. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях Рукопашным боем.

Практика. Формирование группы, знакомство, введение в программу. Подвижная игра.

2. Раздел: Общая Физическая подготовка

2.1 Тема: Общеподготовительные упражнения. Строевые упражнения

Теория. Общие понятия о строевых упражнениях и командах.

Практика. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты.

2.2 Тема: Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

Теория. Гигиена, закаливание, питание и режим борца.

Практика. Одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену).

3.3 Тема: Упражнения для мышц ног

Теория. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.

Практика. В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднятие на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах.

3.4 Тема: Упражнения для мышц шеи и туловища

Теория. Строение и функции мышц.

Практика. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем. Упражнения с набивными мячами: броски и ловля мяча с поворотом и приседанием, перебрасывание по кругу из различных положений (стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди).

3.5 Тема: Упражнения для всех групп мышц

Теория. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений борца.

Практика. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднятие туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование) .

3.6 Тема: Легкоатлетические упражнения

Теория. Виды легкой атлетики. Виды ходьбы. Бег.

Практика. Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекаты с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону.

4. Раздел: Специальная физическая подготовка

3.1 Тема: Упражнения для развития силы

Теория. Изучение упражнений для развития силы.

Практика. Выполнение упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнёра. Переноска и перекладывание груза. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.

3.2 Тема: Упражнения для развития быстроты

Теория. Понятие быстроты.

Практика. Бег в переменном темпе с изменением способа, скорости и направления передвижения. Упражнения с мячом. По сигналу ловля падающего мяча. Подвижная игра «Мяч в воздухе». Упражнения с эспандером.

3.3 Тема: Упражнения для развития гибкости

Теория. Значение гибкости для опорно-двигательного аппарата.

Практика. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание,

«выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

3.4 Тема: Упражнения для развития ловкости

Теория. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений борца.

Практика. Акробатические упражнения: «Ножик», кувырки вперед и назад из разных исходных положений. Длинные кувырки через препятствия разной длины и высоты. Игры в касания, дебюты. Игры в отталкивания на сохранение равновесия в различных исходных положениях. Подвижная игра «Петушиный бой» и «Бой всадников».

3.5 Тема: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Теория. Понятие скоростно-силовых качеств.

Практика. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей), «чехарда». Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

3.6 Тема: Упражнения для развития выносливости

Теория. Понятие выносливости и её развитие.

Практика. Ходьба. Бег с преодолением препятствий прыжками, нырками, уклонами, поворотами). Специализированные игровые комплексы. Подвижные игры. Использование циклических упражнений. Медленный бег с борьбой на руках.

3.7 Тема: Упражнения для развития быстроты у борца

Теория. Средства для развития быстроты. Специально-подготовительные упражнения.

Практика. Бой с тенью. Перепрыгивание через стул толчком двух ног с места. Движения в разных направлениях с большой амплитудой: уклоны, нырки от ударов, имитируемых партнером. Ускорения на 20-30 м из разных

исходных положений. Футбол по упрощенным правилам (максимальный темп).

3.8 Тема: Содержание разминки борца

Теория. Комплексы специальных упражнений.

Практика. Общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения. Комплекс общеподготовительных упражнений; элементы акробатики и самостраховки; игры и эстафеты. Освоение захватов.

3.9 Тема: Специально- подготовительные упражнения для борцов

Теория. Виды акробатических упражнений.

Практика. Кувырки вперед из упора присев, скрестив ноги, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения, сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо. Комбинации прыжков.

3.10 Тема: Специализированные игровые комплексы

Теория. Правила и польза специализированных игр.

Практика. Игры в касание, блокирующие захваты, в атакующие захваты, в теснения, в дебюты (начало поединка).

5. Раздел: Техничко-тактическая подготовка

4.1 Тема: Техническая подготовка

Теория. Освоение элементов техники. Основные положения в борьбе, элементы маневрирования.

Практика. Стойка (фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая. Партер: высокий, низкий, положение: лежа на животе, на спине, на четвереньках, на одном колене, мост, полумост. Положения в начале и конце схватки, формы приветствия. Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата. Элементы маневрирования. В стойке, в партере, маневрирование в различных стойках.

4.2 Тема: Тактическая подготовка

Теория. Тактические возможности борца.

Практика. Приемы борьбы в партере. Переворот скручиванием захватом спереди одной рукой за плечо, другой – под плечо. Переворот скручиванием захватом рук с головой спереди – сбоку. Переворот скручиванием захватом спереди за плечи. Переворот скручиванием рычагом через высед. Перевороты забеганием. Броски: наклоном, накатом, прогибом, подворотом (бедро).

Планируемые результаты

Личностные результаты:

Обучающийся будет относиться к физической культуре, как явлению культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.

У обучающегося будет сформирована коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста.

Метапредметные результаты:

Обучающийся будет знать основы самоконтроля.

Обучающийся приобретёт умение самостоятельно определять цели своего обучения.

Предметные результаты:

Обучающийся будет знать, и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

Обучающийся будет уметь отбирать физические упражнения для самостоятельных занятий.

Обучающийся будет знать, и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Техника безопасности на занятиях	2	1	1	
1.1	Подвижные игры	2	1	1	Наблюдение
2	Общая физическая подготовка	76	4	72	
2.1	Общеподготовительные упражнения. Строевые упражнения	6	-	6	Наблюдение
2.2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	14	1	13	Наблюдение
2.3	Упражнения для мышц ног	14	1	13	Наблюдение
2.4	Упражнения для мышц шеи и туловища	14	1	13	Наблюдение
2.5	Упражнения для всех групп мышц	14	1	13	Наблюдение
2.6	Легкоатлетические упражнения	14	-	14	Наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	58	10	48	
3.1	Упражнения для развития силы	6	1	5	Наблюдение
3.2	Упражнения для развития быстроты	5	1	4	Наблюдение
3.3	Упражнения для развития гибкости	4	1	3	Наблюдение
3.4	Упражнения для развития ловкости	6	1	5	Наблюдение
3.5	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	7	1	6	Наблюдение

3.6	Упражнения для развития выносливости	7	1	6	Наблюдение
3.7	Упражнения для развития быстроты борца	8	1	7	Наблюдение
3.8	Содержание разминки борца	5	1	4	Наблюдение
3.9	Специально-подготовительные упражнения для борцов.	5	1	4	Наблюдение
3.10	Специализированные игровые комплексы	5	1	4	Наблюдение
4	Технико-тактическая подготовка	80	4	76	
4.1	Техническая подготовка	50	2	48	Наблюдение
4.2.	Тактическая подготовка	30	2	28	Наблюдение
	Итого:	216	19	197	

Содержание учебного плана 2 года обучения

1. Раздел: Техника безопасности на занятиях

1.1 Тема: Подвижные игры

Теория. Виды подвижных игр.

Практика. Подвижная игра с элементами борьбы.

2. Раздел: Общая Физическая подготовка

2.1 Тема: **Общеподготовительные упражнения. Строевые упражнения**

Теория. Общие понятия о строевых упражнениях и командах.

Практика. Разучивание размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

2.2 Тема: **Упражнения для мышц рук и плечевого пояса**

Теория. Краткие сведения о строении организма спортсмена.

Практика. Упражнения со скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами,

в приседе и полуприседе. Бег со скакалкой по прямой и по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук. Эстафета со скакалками.

2.3 Тема: Упражнения для мышц ног

Теория. Техника выполнения упражнений.

Практика. Прыжки через линию на двух ногах. Прыжки через линию на одной ноге. Семенящий бег. Приседы на двух и одной ноге с различными движениями руками. Круговые движения стопой и ногой. Повороты ноги внутрь и наружу. Упражнения в статических положениях, в равновесиях.

2.4 Тема: Упражнения для мышц шеи и туловища

Теория. Страховка и помощь.

Практика. Наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединены рук в затылок (с захватом головы руками; наклон головы в сторону с помощью руки; кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук. Перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину.

2.5 Тема: Упражнения для всех групп мышц

Теория. Умение терпеть – как основное проявление воли.

Практика. Наклоны с отягощением (у шеи, на груди, на плечах) Разгибание туловища, лежа на животе, ноги закреплены, руки за головой, локти разведены в стороны. Вырывание отягощения (гантель, блин от штанги) опусканием ноги. Волнообразное движение телом. Мост из положения лежа на спине и наклоном назад, стоя спиной к гимнастической стенке с помощью партнера и самостоятельно.

2.6 Тема: Легкоатлетические упражнения

Теория. Виды легкой атлетики. Разновидности прыжка.

Практика. Ходьба, бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами; через скакалку.

3. Раздел: Специальная физическая подготовка

3.1 Тема: Упражнения для развития силы

Теория. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях по борьбе.

Практика. Приседания со штангой, подтягивание на перекладине в сочетании с висом на согнутых под углом 90 градусов руках. Прыжки через скамейки. Отжимания в упоре лежа. Игры в блокирующие захваты и упоры. Игры в перетягивания.

3.2 Тема: Упражнения для развития быстроты

Теория. Общая характеристика способов измерения основных физических качеств борца: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Практика. Игры с элементами единоборства. Специальные упражнения на мосту. Подвижные игры, эстафеты для развития быстроты, ловкости, смелости и самостоятельности.

3.3 Тема: Упражнения для развития гибкости

Теория. Формы проявления гибкости у борца.

Практика.: Упражнения на увеличение эластичности мышц и связок. Упражнения на растягивание. Упражнения с партнером, со снарядами и без них.

3.4 Тема: Упражнения для развития ловкости

Теория. Проявление ловкости у борцов.

Практика. Технические действия и упражнения (имитационные, с партнером) на внезапность в различных условиях, из различных исходных положений, в непривычную сторону. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке.

3.5 Тема: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Теория. Скоростно-силовые качества.

Практика. Бег с высоким подниманием бедра. Старты из упора присев с отставлением ноги назад или в сторону. Бег приставными шагами. Бег приставными шагами, высоко поднимая колени. Бег скрестными шагами по прямой. Бег "змейкой". Бег с отягощением.

3.6. Тема: Упражнения для развития выносливости

Теория. Круговая тренировка и методика применения ее в борьбе.

Практика. Все виды циклических упражнений. Использование специально-подготовительных и соревновательных упражнений борца. Специализированные игровые комплексы.

3.7. Тема: Упражнения для развития быстроты борца

Теория. Техника выполнения упражнений.

Практика. Метод выполнения упражнений в облегченных условиях. Многократное повторение действий и отдельных движений с предельной быстротой в облегченных условиях. Приемы и проведение схваток с партнером меньшей весовой категории с акцентом на быстроту. Упражнения в беге под уклон; рывки и толчки штанги с небольшим весом. Метод выполнения упражнений в усложненных условиях. Многократное повторение действий и движений с максимальной быстротой. Выполнение специальных упражнений с более тяжелым партнером, борьба на мягком ковре.

3.8. Тема: Содержание разминки борца

Теория. Запрещенные действия в борьбе.

Практика. Разнообразные общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения. Комплекс общеподготовительных упражнений. Элементы акробатики и самостраховки. Игры и эстафеты. Освоение захватов.

3.9. Тема: Специально - подготовительные упражнения для борцов

Теория. Комбинированные упражнения.

Практика. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту: вставание на мост, лежа на спине; кувыркком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном) в руках. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения: без партнера, с манекеном, набивными мячами, отягощениями.

3.10. Тема: Специализированные игровые комплексы

Теория. Принципы подбора упражнений на различных этапах тренировки.

Практика. Усложнения исходных положений в разных направлениях. Игры в касание, блокирующие захваты, в атакующие захваты, в теснения, в дебюты (начало поединка). Игры в перетягивание. Игры с опережением и борьбой за выгодное положение.

4. Раздел: Техничко-тактическая подготовка

4.1 Тема: Техническая подготовка

Теория. Приемы борьбы в партере.

Практика. Перевороты скручиванием: переворот рычагом (защита, контрприемы); переворот скручиванием захватом рук сбоку (защита, контрприемы); переворот скручиванием захватом дальней руки сзади-сбоку (защита, контрприемы). Перевороты забеганием: переворот забеганием захватом шеи из под плеча (защита, контрприемы); переворот забеганием с «ключом» и предплечьем на плече (на шее). Захваты руки на «ключ».

4.3 Тема: Тактическая подготовка

Теория. Тактические возможности борца.

Практика. Осуществление захватов: предварительных, основных, ответных; захваты партнера, стоящего в разных стойках, сочетание захватов. Передвижения с партнером: вперед, назад, влево, вправо. Выталкивание партнера в определенном захвате из площади единоборства посредством игр в теснение. Перетягивание партнера в обоюдном захвате за край площади ковра, за черту. Отрыв партнера от ковра в обоюдном захвате.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

Обучающийся будет относиться к физической культуре, как явлению культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.

У обучающегося будет сформирована коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста.

Метапредметные результаты:

Обучающийся будет иметь в своем арсенале 8-10 вариантов атаки из 5-6 групп приемов как в стойке, так в партере.

Обучающийся будет уметь управлять своим психическим состоянием.

Обучающийся приобретёт умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в процессе занятий.

Предметные результаты:

Обучающийся будет знать и уметь применять на практике программный материал соответствующего года обучения.

Обучающийся будет уметь отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий.

Обучающийся будет владеть основами технических, тактических действий, приёмами борьбы, умением использовать их в разнообразных формах деятельности.

Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Техника безопасности на занятиях	2	1	1	

1.1	Тренировочная игра	2	1	1	наблюдение
2	Общая физическая подготовка	60	3	57	тестирование
2.1	Общеподготовительные упражнения. Строевые упражнения	3	-	3	наблюдение
2.2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	11	-	11	наблюдение
2.3	Упражнения для мышц ног	12	1	11	наблюдение
2.4	Упражнения для мышц шеи и туловища	12	1	11	наблюдение
2.5	Упражнения для всех групп мышц	12	1	11	наблюдение
2.6	Легкоатлетические упражнения	10	-	10	наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	64	7	57	тестирование
3.1	Упражнения для развития силы	7	1	6	наблюдение
3.2	Упражнения для развития быстроты	6	1	5	наблюдение
3.3	Упражнения для развития гибкости	3	-	3	наблюдение
3.4	Упражнения для развития ловкости	7	-	7	наблюдение
3.5	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	7	1	6	наблюдение
3.6	Упражнения для развития выносливости	7	1	6	наблюдение
3.7	Упражнения для развития быстроты борца	8	1	7	наблюдение
3.8	Содержание разминки борца	7	-	7	наблюдение
3.9	Специально-подготовительные упражнения для борцов	6	1	5	наблюдение

3.10	Специализированные игровые комплексы	6	1	5	наблюдение
4	Технико-тактическая подготовка	90	6	84	наблюдение
4.1	Техническая подготовка	40	3	37	наблюдение
4.2.	Тактическая подготовка	50	3	47	наблюдение
	Итого:	216	17	199	

Содержание учебного плана 3 года обучения

1. Раздел: Техника безопасности на занятиях

1.1 Тема: Подвижные игры

Теория. Виды подвижных игр.

Практика. Подвижная игра с элементами борьбы.

2. Раздел: Общая Физическая подготовка

2.1 Тема: **Общеподготовительные упражнения. Строевые упражнения**

Теория. Общие понятия о строевых упражнениях и командах. Закрепление приобретенных знаний.

Практика. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты. Размыкание и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

2.2 Тема: **Упражнения для мышц рук и плечевого пояса**

Теория. Повторение темы о строении организма спортсмена.

Практика. Упражнения со скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе. Бег со скакалкой по прямой и по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук. Эстафета со скакалками.

2.3 Тема: **Упражнения для мышц ног**

Теория. Техника выполнения упражнений.

Практика. Прыжки через линию, на двух ногах. Прыжки через линию на одной ноге. Семенящий бег. Приседы на двух и одной ноге с различными движениями руками. Круговые движения стопой и ногой. Повороты ноги внутрь и наружу. Упражнения в статических положениях, в равновесиях.

2.4 Тема: Упражнения для мышц шеи и туловища

Теория. Страховка и самостраховка.

Практика. Наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединены рук в затылок (с захватом головы руками; наклон головы в сторону с помощью руки; кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук. Перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину.

2.5 Тема: Упражнения для всех групп мышц

Теория. Причины переутомления.

Практика. Наклоны с отягощением (у шеи, на груди, на плечах) Разгибание туловища, лежа на животе, ноги закреплены, руки за головой, локти разведены в стороны. Вырывание отягощения (гантель, блин от штанги) опусканием ноги. Волнообразное движение телом. Мост из положения лежа на спине и наклоном назад, стоя спиной к гимнастической стенке с помощью партнера и самостоятельно.

2.6 Тема: Легкоатлетические упражнения

Теория. Метания. Переползания.

Практика. Метания: теннисного мяча, набивного мяча, камня, вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений. Переползания: на скамейке вперед, назад: на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом 360, стоя на мосту.

3 Раздел: Специальная физическая подготовка

3.1 Тема: Упражнения для развития силы

Теория. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях по борьбе.

Практика. Подъем ног из положения на наклонной скамье головой вверх. Сгибание туловища из положения лежа на наклонной скамье, головой вниз. Из положения стоя (сидя) со штангой на плечах, повороты вправо-влево. Приседания со штангой, подтягивание на перекладине в сочетании с висом на согнутых под углом 90 градусов руках. Прыжки через скамейки высотой. Отжимания в упоре лежа. Игры в блокирующие захваты и упоры. Игры в перетягивания. Хождение на руках.

3.2 Тема: Упражнения для развития быстроты

Теория. Способы измерения основных физических качеств борца.

Практика. Игры с элементами единоборства. Специальные упражнения на мосту. Подвижные игры, эстафеты для развития быстроты, ловкости, смелости и самостоятельности.

3.3 Тема: Упражнения для развития гибкости

Теория. Значение гибкости у борца.

Практика: Упражнения на увеличение эластичности мышц и связок. Упражнения на растягивание. Общеразвивающие и специальные упражнения с партнером, со снарядами и без них.

3.4 Тема: Упражнения для развития ловкости

Теория. Значение ловкости у борцов.

Практика. Технические действия и упражнения (имитационные, с партнером) на внезапность в различных условиях, из различных исходных положений, в непривычную сторону. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка.

3.5 Тема: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Теория. Скоростно-силовые качества.

Практика. Бег с высоким подниманием бедра. Старты из упора присев с отставлением ноги назад или в сторону. Бег приставными шагами, высоко

поднимая колени 4 x 15 м. Бег скрестными шагами по прямой - 4 x 20 м. Бег "змейкой".

3.6 Тема: Упражнения для развития выносливости

Теория. Круговая тренировка и методика применения ее в борьбе.

Практика. Все виды циклических упражнений. Использование специально-подготовительные и соревновательные упражнения борца, а также специализированные игровые комплексы.

3.7 Тема: Упражнения для развития быстроты борца

Теория. Техника выполнения упражнений.

Практика. Метод выполнения упражнений в облегченных условиях. Многократное повторение действий и отдельных движений с предельной быстротой в облегченных условиях, выполнение приемов и проведение схваток с партнером меньшей весовой категории с акцентом на быстроту. Упражнения в беге под уклон; рывки и толчки штанги с небольшим весом. Многократное повторение действий и движений с максимальной быстротой в более трудных условиях, выполнение специальных упражнений с более тяжелым партнером, борьба на мягком ковре.

3.8. Тема: Содержание разминки борца

Теория. Запрещенные действия в борьбе. Антидопинг.

Практика. Общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения. Комплекс общеподготовительных упражнений. Элементы акробатики и самостраховки. Игры и эстафеты. Освоение захватов.

3.9 Тема: Специально - подготовительные упражнения для борцов

Теория. Комбинированные упражнения.

Практика. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту: вставание на мост, лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном) в руках. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения: без партнера, с манекеном, набивными мячами, отягощениями.

3.10 Тема: Специализированные игровые комплексы

Теория. Принципы подбора упражнений на различных этапах тренировки.

Практика. Усложнения исходных положений в разных направлениях. Игры в касание, блокирующие захваты, в атакующие захваты, в теснения, в дебюты (начало поединка). Игры в перетягивание. Игры с опережением и борьбой за выгодное положение.

4. Раздел: Техничко-тактическая подготовка

4.1 Тема: Техническая подготовка

Теория. Приемы борьбы в стойке.

Практика. Переводы рывком за руку, перевод рывком захватом шеи с плечом сверху. Переводы нырком, вращением (вертушки). Броски подворотом (бедро). Бросок подворотом захватом руки через плечо. Бросок подворотом захватом руки под плечо. Бросок поворотом захватом руки сзади (сверху) и шеи. Броски поворотом (мельница).

4.2 Тема: Тактическая подготовка

Теория. Тактические приемы борца.

Практика. Выведение партнера из равновесия. Выполнение изучаемых приемов: на партнере, стоящем в разных стойках; на партнерах разного роста, на партнере,двигающемся в разных направлениях. Выполнение комбинаций приемов типа стойка-партер (из изученных приемов). Выполнение изучаемых приемов на точность приземления партнера. Задания по совершенствованию умения. Учебные схватки. Схватки с заданием.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

Обучающийся будет относиться к физической культуре, как явлению культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.

У обучающегося будет сформирована коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми

старшего и младшего возраста.

Метапредметные результаты:

Обучающийся будет иметь в своем арсенале 8-10 вариантов атаки из 5-6 групп приемов как в стойке, так в партере.

Обучающийся будет уметь составлять и реализовывать тактический план на сватку с любым соперником.

Обучающийся приобретёт умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в процессе занятий.

Предметные результаты:

Обучающийся будет знать и уметь применять на практике программный материал соответствующего года обучения.

Обучающийся будет уметь отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий.

Обучающийся будет владеть основами технических, тактических действий, приёмами борьбы.

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

- Борцовский зал;
- Борцовский ковер;
- Набивные мячи – 6 штук;
- Перекладины для подтягивания в висе – 6 штук;
- Гимнастические скакалки – 10 штук;
- Гимнастические палки – 5 штук;
- Гантели – 5 пар;
- Гимнастические скамейки – 5 штук;
- Гимнастическая стенка – 6 штук;

- Штанга;
- Манекен – 2 штуки;
- Эспандер.

2.2 Формы аттестации и оценочные материалы

В качестве аттестации используется метод тестирования. Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;

средний уровень – успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания образовательной программы;

низкий уровень – успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы.

Аттестация (тестирование) обучающихся проводится 2 раза: входной контроль – начало обучения (сентябрь-октябрь), итоговая аттестация – окончание обучения по программе апрель-май.

Проведение входного контроля и итоговой аттестации (тестирования) осуществляется педагогом, данные по каждому обучающемуся заносятся в протокол по каждой учебной группе и сдаются методисту образовательной организации. Протоколы тестирования хранятся в образовательной организации в течение всего срока действия образовательной программы, и еще три года после этого.

Содержание тестирования для обучающихся 7 - 9 летнего возраста

№ п.п	Контрольные упражнения	показатели		
		высокий	средний	низкий
1	Бег 20 м с высокого старта	3,8	4,1	4,4
2	Бег 60 м (с)	10,1	10,6	11,1

3	Челночный бег 4X10 м (с)	11,5	12,0	12,5
4	Бег 1500 (мин, с)	8,30	9,00	9,20
5	Прыжок в длину с места	170	160	150
6	Метание теннисного мяча (м)	30	27	24
7	Подтягивания на высокой перекладине из виса (раз)	5	3	1
8	Угол в висе на гимнастической стенке (с)	3	2	1

**Содержание тестирования для обучающихся
10 – 13 летнего возраста**

№ п.п	Контрольные упражнения	показатели		
		высокий	средний	низкий
1	Бег 20 м с высокого старта	3,6	3,9	4,2
2	Бег 60 м (с)	9,8	10,3	10,8
3	Челночный бег 4X10 м (с)	10,9	11,4	11,9
4	Бег 1500 (мин, с)	8,00	8,30	9,00
5	Прыжок в длину с места, см	175	165	155
6	Метание теннисного мяча (м)	35	30	27
7	Подтягивания на высокой перекладине из виса (раз)	6	4	2
8	Угол в висе на гимнастической стенке (с)	5	3	1

**Содержание тестирования для обучающихся
14 - 15 летнего возраста**

№ п.п	Контрольные упражнения	показатели		
		высокий	средний	низкий
1	Бег 20 м с высокого старта	3,6	3,9	4,2
2	Бег 60 м (с)	9,8	10,3	10,8

3	Челночный бег 4X10 м (с)	10,9	11,4	11,9
4	Бег 1500 (мин, с)	8,00	8,30	9,00
5	Прыжок в длину с места, см	175	165	155
6	Метание теннисного мяча (м)	35	30	27
7	Подтягивания на высокой перекладине из вися (раз)	6	4	2
8	Угол в вися на гимнастической стенке (с)	5	3	1

Содержание тестирования для обучающихся 16-17 летнего возраста

№ п.п	Контрольные упражнения	показатели		
		высокий	средний	низкий
1	Бег 20 м с высокого старта	3,7	3,9	4,1
2	Бег 60 м (с)	8,6	9,3	10,0
3	Челночный бег 6X10 м (с)	16,2	17,2	18,2
4	Кросс 2000 (мин, с)	8,10	9,10	10,10
5	Прыжок в длину с места, см	205	190	175
6	Метание гранаты 300/500 г (м)	31	27	24
7	Подтягивания на высокой перекладине из вися (раз)	11	8	5
8	Угол в вися на гимнастической стенке (с)	7	5	3

2.3 Методические материалы

Программа основана на педагогических технологиях *индивидуализации, игрового и группового обучения.*

Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в

конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося.

Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии, заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разноуровневом обучении.

Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой.

Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха.

В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности

выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Творческий потенциал ребят во время командной игры вырастает в несколько раз по сравнению с занятиями, ориентированными только на выполнение индивидуальных упражнений. Групповые технологии – это выработка у учащихся острого желания действовать результативно.

Групповые технологии на занятиях борьбой несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей.

Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рождают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год	2 год	3 год
Продолжительность учебного года, неделя		36	36	36
Количество учебных дней		108	108	108
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	01.09.2023-30.12.2023	01.09.2024-30.12.2024	01.09.2025-30.12.2025
	2 полугодие	09.01.2024-31.05.2024	09.01.2025-31.05.2025	09.01.2026-31.05.2026
Возраст детей, лет		7-14	7-14	7-14
Продолжительность занятия, час		2	2	2
Режим занятия		3 раза/нед	3 раза/нед	3 раза/нед
Годовая учебная нагрузка, час		216	216	216

2.5 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Объем	Сроки проведения
1	Беседа «Правила внутреннего распорядка обучающихся»	1 час	сентябрь
2	Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта»	1 час	октябрь
3	Беседа «Правила безопасного поведения на дорогах и в транспорте»	1 час	ноябрь
4	Беседа «Опасность использования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами»	1 час	декабрь
5	Беседа «Меры предосторожности и правила поведения на льду»	1 час	январь
6	Спортивное мероприятие, посвященное Дню защитника Отечества	2 часа	февраль
7	Беседа о здоровом образе жизни	1 час	март
8	Всемирный день здоровья	2 часа	7 апреля
9	Всемирный день охраны труда	1 час	28 апреля
10	Участие в праздничном шествии, посвященном Дню Победы	2 часа	9 мая

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Ссылки на печатные источники

1. *Батурин К. А.* К характеристике силовых и скоростно-силовых показателей борцов различных весовых категорий. В кн. X научно-методическая и практическая конференция республик Сов. Прибалтики и Белорусской ССР. «Проблемы спортивной тренировки» // К. А. Батурин, П. В. Григорьев. Вильнюс, 1984.

2. *Бирюков З. И.* Высшая нервная деятельность спортсменов в исследовании особенностей нервной системы / З. И. Бирюков. М.: ФиС, 1961.

3. *Блеер А. Н.* Как повысить соревновательную надежность высококвалифицированных борцов А. Н. Блеер, Л. А. Игуменова // Теория и практика физической культуры. 1999.

4. *Богидов В. С.* Методика силовой подготовки дзюдоистов 15-17 летнего возраста / В. С. Богидов, В. Н. Селуянов // Теория и практика физической культуры. 1993.

5. *Галковский Н. М.* Модельные характеристики сильнейших борцов в вольной борьбе / Н. М. Галковский, А., А. Новиков, Б. В. Шустин // Спортивная борьба. М. : Физкультура и спорт, 1976.

6. *Григорьев П. В.* Исследование скоростно-силовых и силовых показателей борцов высокой спортивной квалификации при подготовке к соревнованиям / П. В. Григорьев и др. // XIV Всесоюзная конференция. Физиологическая и биохимическая характеристика скоростно-силовых и сложно-координационных спортивных упражнений. М.: 1976.

7. *Дахновский В. С.* Подготовка борцов высокого класса / В. С. Дахновский, С. С. Лещенко. К. : Здоровье, 1989.

8. *Зациорский В. М.* Материалы к обоснованию педагогического контроля в скоростно-силовых видах спорта / В. М. Зациорский, И. А. Тер-Ованесян, В. А. Запорожанов // Теория и практика физической культуры. - 1971.

9. *Зейналов А. А.* Методы развития силы ног. Тяжелая атлетика // А. А. Зейналов. М., 1976.

10. *Ивлев В. Г.* Скоростно-силовая подготовка в борьбе / В. Г. Ивлев // Спортивная борьба. Ежегодник. М., 1980.

Ссылки на электронные ресурсы

11. Развитие быстроты борца / под ред. (Н.М. Галковский, А.З. Катулин) 1968 [Электронный ресурс] URL: <https://qps.ru/gavft> (дата обращения 15.04.2021).