**Муниципальное учреждение дополнительного образования**

**Спортивная школа единоборств «ЭРЭЛ» города Нерюнгри**

**РАБОЧАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ**

(базовый уровень 2 года обучения)

**Срок реализации:** 1 год

 **Возраст обучающихся**: 6,6 - 10 лет

**Автор программы:**

 Цыденов Баир Булатович – тренер-преподаватель по вольной борьбе

**г. Нерюнгри**

**2022 год**

**Содержание**

I.Пояснительная записка ………………………………………………………………

II. Учебный план……………………………………………………………………….....

III. Методическая часть

IV. Система контроля и зачетные требования…………………………………………

V. Годовой план-график……………………………………………………………………...

VI. Календарно-тематическое планирование………………………………………….....

VII. План антидопинговых мероприятий………………………………………………….....

VIII. Календарный план соревнований ………………………………………………….....

IX. Материально-техническое обеспечение …………….……………………………………

Х. Перечень информационного обеспечения…………….……………………………………

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по вольной борьбе (далее программа) разработана на основе Дополнительной общеобразовательная программа по вольной борьбе физкультурно-спортивной направленности Спортивной школы единоборств ЭРЭЛ в соответствии и с учетом основных положений и требований:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23.09.2021 г. № 728 “Об утверждении федеральных государственных требований к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта;

приказом Министерства образования и науки России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

приказом Министерства спорта России от 01 ноября 2021 г. № 841 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей";

Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ"

- Устава Спортивной школы единоборств «ЭРЭЛ».

**Программа учитывает возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные особенности обучающихся и направлена на:**.

**-**организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;

- отбор одаренных детей;

- создание условий для их физического воспитания и физического развития;

- получение обучающимися начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе в вольной борьбе).

**1.1. Характеристика вольной борьбы.**

Вольная борьба - популярнейший вид спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия борьбой в полной мере обеспечивают укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие здорового образа жизни, обеспечение необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, создание условий для раскрытия физических и психологических способностей детей, привитие навыков личной и общественной гигиены.

**Цель программы:** развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий вольной борьбой.

**Основными задачами реализации Программы являются**:

• укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию, повышение физической и умственной работоспособности;

• развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;

• элементы вольной борьбы.

К базовым приемам в стойке относятся:

Переводы:

1. Перевод рывком за руки и бедра.

2. Перевод за руки подсечкой.

3. Перевод в партер рывком за руки.

Проходы:

1. Проход в одну ногу в односторонней стойке захват ближней ногиполетом, голова сбоку.

2. Сваливание сбиванием захватом шеи сбоку и разноименной пятки.

3. Перевод в партер нырком захватом шеи и туловища.

Броски:

1. Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги (мельница).

2. Бросок через спину захватом шеи и руки

1. Переворот скручиванием захватом шеи с плечом на рычаг.

2. Переворот забеганием, накладывая руку себе на шею.

3. Переворот накатом захватом туловища.

4. Борьба на коленах.

5. Борьба на коленах в обоюдных захватах с правой и левой стороны.

6. Борьба ≪Хапсагай≫

• формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

*Ожидаемые результаты и способы их проверки:*

1. Стабильность состава занимающихся (посещаемость).

2. Сохранение и укрепление здоровья, уровень физического развития занимающихся (антропометрия, динамометрия).

3. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся (тестирование).

4. Повышение уровня спортивной подготовки (участие в соревнованиях).

**II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

2.1. Учебный план ориентирован 52 недели, из них 42 учебных недели и 10 недель в условиях физкультурно-спортивных лагерей, учебно-тренировочных сборов.Расчет учебных часов ведется в академических часах. 1 академический час равен 45 минутам.

**2.2. Продолжительность и объемы реализации программы.**

**Таблица 1**

**ПЛАН**

**учебного процесса по базовому уровню сложности**

**освоение образовательной программы по вольной борьбе**

**на 2021-2022 учебный год**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование предметных областей (формы учебной нагрузки)** | **Содержание предметных областей** | **Распределение по годам обучения** |
| **2- год обучения** |
| ***6 часов в неделю*** |
|   | ***Общий объем часов*** | 42 учебных недели, согласно ФГТ | **252** |
| **1.** | **Обязательные предметные области:** | **Осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия** |  |
| 1.1. | теоретические основы физической культуры и спорта | 1.история развития спорта 2.место и роль ФКиС в современном обществе 3.основы законодательства в области ФКиС 4. знания, умения и навыки гигиены 5.режим дня, основы закаливания организма, ЗОЖ 6. основы здорового питания 7.осознанное отношение к физкультурно-спортивной деятельности, мотивация к регулярным занятиям ФКиС | 38 |
| 1.2. | общая физическая подготовка | 1.укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды 2.повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, гармоничное физическое развитие как основа дальнейшей специальной физической подготовки 3.развитие физических способностей (силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта 4.формирование двигательных умений и навыков 5.получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе)  | 63 |
| 1.3. | **Избранный вид спорта** | Специально- физическая подготовка | 1.развитие физических способностей скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта избранного вида спорта 2.овладение основами техники и тактики избранного вида спорта 3.освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений 4.освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок 5.знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта 6.зание требований техники безопасности при заняиях избранным видом спорта 7.приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях 8.знание основ судейства по избранному виду спорта | 76 |
| Технико- тактическая подготовка |
| Физкультурные и спортивные мероприятия | учебно-тренировочные сборы, соревнования различного уровня, спортивно-массовые мероприятия, спортивные праздники отборочные схватки, занятия на стадионах, в бассейнах, на беговых дорожках,на лыжных базах, уличных спортивных площадках |
| Иные виды практических занятий | посещение в качестве зрителей спортивных соревнований по видам спорта и иных спортивных мероприятий, в том числе межрегиональных и всероссийских; организация и проведение совместных мероприятий (конкрусов, фестивалей, матчей и прочее) с другими организациями, в том числе с организациями, осуществляющими спортивную подготовку |
| **2.** | **Вариативные предметные области:** | **Дают возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, получение обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков** | **75** |
| 2.1. | различные виды спорта и подвижные игры | 1.точное и своевременное выполнение заданий, связанных с правилами избранного вида спорта и подвижных игр 2.развитие физических качеств по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр 3.соблюдение техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений 4.приобретение навыков сохранения собственной физической формы | 25 |
| 2.2. | национальный региональный компонент | знание особенностей развития видов спорта в субъекте РФ  | 13 |
| 2.3. | специальные навыки | 1. точное и своевременное выполнение задания, связанного с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками; 2. умение развивать профессиональнонеобходимые качества по избранному виду спорта; 3. умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев; 4. соблюдение требований техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений | 24 |
| 2.4. | спортивное и специальное оборудование | 1. знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта; 2. умение использовать для достижения спортивных целей спортивной и специальное оборудование; 3. приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования  | 13 |
| 3 | **Самостоятельная работа** | по заданию тренера-преподавателя вне учреждения, в домашних условиях | **20** |
| 4 | **Аттестация** |   | **5** |

**III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

**3.1. « Теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня:**

**2-й год обучения**

**История развития спортивной борьбы.** Борьба в Англии в 18 веке. Кэтч-борьба в США. Вольная борьба на международной арене, включение вольной борьбы в программу Олимпийских игр в 1904 году.

**Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.** Формы и организация занятий по физической культуре и спорту. Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества. Понятия об основных физических качествах человека: силе, выносливости, быстроте, гибкости и ловкости. Понятие о всестороннем и гармоническом развитии борца. Общая характеристика способов измерения основных физических качеств борца: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Нормативы по общей физической подготовке для борцов 10-12-ти лет.

**Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта** (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта;

**Умения и навыки гигиены.**

Личная гигиена борца: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.

**Режим дня , основ закаливания организма, здорового образа жизни.** Основные элементы режима для их выполнения. Правила выполнения утренней зарядки, физкультурной паузы, физкультминутки. Развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности. Определение понятия «физическое развитие». Способы оценки физического состояния па основе измерения пульса. Оценка настроения, сна, аппетита, переносимости физических нагрузок, самочувствия. Значение врачебного контроля при занятиях спортом. Дневник самоконтроля. Понятие о волевых качествах спортсмена. Общая характеристика волевых качеств борца: целеустремленности, смелости и решительности, выдержки и самообладания, инициативности и самостоятельности, настойчивости и упорства. Преодоление трудностей как основной метод воспитания волевых качеств. Моральный облик и нравственные качества спортсмена.

**Знание основ здорового питания.** Примерные суточные пищевые нормы в зависимости от возраста, пола, объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований.

**Основы судейской практики .** Оценка технических действий и определение победителя. Разрешенные и запрещенные действия. Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований, характер и способы проведения: личные, лично-командные, командные. Поведение борцов в начале и конце схватки. Понятие о спортивной тактике. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий.

Роль технических действий в спортивной борьбе. Роль тактики в спортивной борьбе.Элементы тактики: маневрирование, смена захватов и направлений передвижения, выведение из равновесия, комбинации технических действий. Простейшие тактические подготовки к проведению приемов.

**Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.** Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях по борьбе. Устройство, правила эксплуатации и уход за ними. Оборудование залов для занятий борьбой. Ковер для борьбы, его размеры и эксплуатация. Уход за ковром и покрышкой. Переносной ковер для борьбы. Размещение переносного ковра в зале и подготовка его к занятиям: натягивание покрышки, обкладка матами, коврами, дорожками, разметка.

**Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.** Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе.

**3.2. Общая физическая подготовка**

**Общеподготовительные упражнения**

**Строевые и порядковые упражнения:** общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, 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.

**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; перекатами с пятки на носок; пристанным шагом в одну и другую сторону и др.

**Бег:** на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

**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, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня и др.

**Метания:** теннисного мяча, гранаты, 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 на 360°; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягивать­ся на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезать через препятствия; в упоре сидя сзади согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола).

**Упражнения без предметов:**

а) *упражнения для рук и плечевого пояса* - 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) и др.;

б) *упражнения для туловища* - 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; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование) и др.;

в) *упражнения для ног* - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

г) *упражнения для рук, туловища и ног* - в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены; пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

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

е) упражнения на расслабление - из полунаклона туловища вперед - приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху – расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.;

ж) дыхательные упражнения – синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение , с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

**Упражнения с предметами:**

а) со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.;

б) с гимнастической палкой - наклоны и поворот туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками; переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку (перешагиванием и прыжком); подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением); упор палкой в стену - поворот на 360°; переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега); кувырки с палкой (вперед, назад); перекаты в сторону с палкой вверху (не касаясь палкой ковра) и др.;

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

г) упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг) - вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различит направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

д) упражнения с гантелями (вес до 1 кг) - поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вра­щение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движе­ния гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами; «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями - броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку и др.;

**Упражнения па гимнастических снарядах:**

а) на гимнастической скамейке упражнении на равновесие в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°, сидя на скамейке поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом па скамейке поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднимание и опускание ног в седе углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партером), лежа на спине садиться и ложиться па скамейку; в том же и.п., сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки; поднимание скамейки группой и переставление ее в другую сторону (группа в колонне по одному боком к скамейке) и др.;

б) на гимнастической стенке - передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; раскачивания в висе; вис на стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте («флажок»); соскоки из виса спиной к стенке, лицом к стенке (выполняются с толчком и без толчка ногами); из виса вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, коснуться ногами пола; из упора хватом сверху за 4-6 рейку снизу (на расстоянии более 1 м от стенки) коснуться грудью пола и вернуться в и.п. (руки и ноги во время упражнения не сгибать); сидя спиной к стенке (хват за рейку над головой), прогнуться, не сгибая рук, выйти в стойку и вернуться в и.п.; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.;

в) на перекладине - подтягивание с разным хватом (ладоями к себе и от себя, широким и узким); подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны и др.;

г) на канате - лазанье с помощью ног, без помощи ног, в положении сед углом; раскачивание в висе на канате; прыжки на дальность, держась за канат и раскачиваясь; прыжки, держась за канат, через препятствие (условное); завязывание на канате; прыжки с каната на канат; лазанье и передвижение по горизонтальному канату (шесту) с помощью и без помощи ног;

**3.3. Специальная физическая подготовка**

**Специально-подготовительные упражнения**

**Акробатические упражнения:** кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове на руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

**Упражнения для укрепления мышц шеи:** наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя па голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках поднимание и опускание головы; попороты головы в стороны с помощью партнера.

**Упражнения на мосту:** вставание на мост лежа па синие; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

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

**Имитационные упражнения:** имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

**Упражнения с манекеном:** поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре; броски манекена толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны; переноска манекена на руках, плече, спине, бедре, стопе, голове и т.п.; повороты, наклоны, приседания с манекеном на и печах, руках, бедре, голове; лежа на спине перетаскивание манекена через себя, перекаты в стороны; ходьба и бег с манекеном на руках, и печах, голове, бедре, стопе и т.д.; движения на мосту с манекеном на груди продольно, поперек; имитация изучаемых приемов.

**Упражнения с партнером:** поднимание партнера из стойки обхватом за бедра, пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; сидящего спереди, на руках впереди себя; приседания и наклоны с партнером на плечах; приседания стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу руки внизу, вверху, перед грудью; опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение взявшись за руки, за одну руку; вращение партнера па плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади); внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

**3.4.Специализированные игровые комплексы**

1. Игры в касания
2. Игры в блокирующие захваты
3. Игры в атакующие захваты
4. Игры в теснения
5. Игры в дебюты (начало поединка)
6. Игры в перетягивание
7. Игры с опережением и борьбой за выгодное положение
8. Игры за сохранение равновесия
9. Игры с отрывом соперника от ковра
10. Игры за овладение обусловленным предметом
11. Игры с прорывом через строй, из круга

3.5.Технико- тактические подготовка

Освоение элементов техники и тактики

Основные положения в борьбе

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

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

Положения в начале и конце схватки, формы приветствия.

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

Элементы маневрирования

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

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

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

Защита от захвата ног - из различных стоек отбрасывание ног.

**Техника вольной борьбы**

**Борьба в партере**

**Перевороты скручиванием**

Захватом дальних руки и бедра снизу-спереди. Ситуация: атакуемый - в высоком партере; атакующий - сбоку. Защиты: не давать осуществить захват; выставить ногу в сторону переворота и, поворачиваясь грудью к атакующему, освободиться от захвата.

Захватом скрещенных голеней. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий со стороны ног. Защиты: захватить ближнюю руку атакуемого; подтянуть свою ближнюю ногу и перенести ее назад за ноги атакующего.

Перевороты забеганием

Захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая ближнюю руку бедром. Ситуация: атакуемый - в высоком партере; атакующий - сзади-сбоку. Защиты: прижать руку к себе; выставить дальнюю ногу в сторону переворота и перенести тяжесть тела в сторону противника; убрать руку под колено атакующего и прижать ее к туловищу.

Перевороты перекатом

Захватом шеи с бедром. Ситуация: атакуемый - в высоком партере, атакующий - сбоку. Защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать захват.

Перевороты переходом

Захватом шеи сверху и бедра изнутри. Ситуация: атакуемый - в высоком партере, атакующий-сзади-сбоку. Защиты: выпрямить захваченную ногу, лечь на живот и передвигаться в сторону от противника; сесть на захваченную ногу и наклонить туловище в сторону атакующего.

Перевороты скручиванием

Захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри. Ситуация: атакуемый - в высоком партере; атакующий-сбоку. Защиты: поворачиваясь спиной к атакующему, прижать голень дальней ноги к бедру; отталкиваясь от ковра свободной ногой, продвинуться вперед - в сторону от атакующего и освободить захваченную руку.

Захватом руки на ключ и зацепом одноименной ноги. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - сзади-сбоку. Защиты: упереться свободной рукой и ногой в сторону переворота; лечь на бок со стороны захваченной на ключ руки и, упираясь свободной рукой и ногой, не дать атакующему перейти на другую сторону.

Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - сверху. Защиты: отста­вить ногу назад - в сторону; освободить захваченную ногу и, выставляя ее вперед - в сторону, встать в стойку.

***Перевороты переходом***

С ключом и зацепом одноименной ноги. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - сверху. Защиты: упереться свободной рукой и ногой в ковер; лечь на бок со стороны захваченной руки и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, не дать атакующему перейти на другую сторону.

Захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной ноги. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - со стороны ног. Защита: отставлять захваченную ногу в сторону и захватить ногу атакующего.

Перевороты перекатом

Захватом шеи сверху и дальней голени; захватом шеи сверху и ближнего бедра; захватом шеи с бедром. Ситуация: - в высоком партере; атакующий -сбоку. Защиты: выпрямить руки, прогнуться, отставляя захваченную ногу назад, разорвать захват; захватить руку, сесть на дальнее бедро и, выпрямляя ногу, разорван, за хна г.

*Перевороты накатом*

Захватом предплечья и туловища сверху зацепом ноги стопой; захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой. Ситуация: атакуемый - в высоком партере; атакующий на боку грудью к сопернику. Защита: лечь на бок грудью к атакующему, упереться рукой и коленом в ковер в сторону переворота.

Контрприемы от переворотов: переворот скручиванием захватом одноименной руки и разноименной ноги, бросок подворотом; захватом запястья и зацепом ноги, переворот за себя с захватом туловища и зацепом одноименной ноги, переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку бедрами.

**Борьба в стойке**

*Сваливания сбиванием*

Захватом ног. Ситуация: соперники во фронтальной стойке. Защита: упираясь руками в голову или захватив ее под плечо, отставить ноги назад, прогнуться.

*Броски наклоном*

Захватом руки с задней подножкой. Ситуация: атакуемый - в высокой стойке; атакующий - в средней. Защиты: наклониться вперед, отставить ногу назад; упереться свободной рукой в бок или бедро соперника.

*Броски поворотом («мельница»)*

Захватом руки и одноименной ноги изнутри. Ситуация: атакуемый - в средней стойке; атакующий - в низкой. Защита: захватить руку, захватывающую ногу, упираясь рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад-в сторону.

***Переводы рывком***

Захватом шеи сверху и разноименного бедра. Ситуация: атакуемый – в низкой стойке; атакующий - в высокой. Защиты: захватить руку атакующего и, выпрямляя туловище, разорвать захват; захватить ноги противника спереди.

Захватом од ноименной руки с подножкой. Ситуация: борцы - в средней стойке боком друг к другу. Защита: упереться в грудь соперника, шагнуть дальней ногой вперед, рывком на себя освободить захваченную руку.

*Переводы нырком*

Захватом ног. Ситуация: атакуемый - в высокой стойке; атакующий - в низкой. Защиты: упереться предплечьем в грудь атакующего; отставляя ногу назад; упереться рукой в голову.

*Броски наклоном*

Захватом руки и туловища с подножкой. Ситуация: борцы - в средней одноименной стойке. Защита: наклониться вперед, отставить ногу назад, свободной рукой упереться в бок, бедро.

*Броски поворотом («мельница»)*

Захватом руки и одноименной ноги изнутри. Ситуация: атакуемый – в средней стойке; атакующий - в низкой. Защита: упираясь ногой в ковер, выпрямиться и освободить руку.

*Броски подворотом*

Захватом руки через плечо с передней подножкой. Ситуация: атакуемый - в высокой стойке; атакующий - в средней, боком к противнику. Защиты: выпрямиться и упереться свободной рукой в поясницу атакующего; приседая, отклониться назад и захватить туловище (с рукой) атакующего сзади.

Переводы рывком

Захватом одноименной руки с подножкой (подсечкой). Ситуация: борцы - в средней фронтальной стойке. Защита: упереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперед, рывком на себя освободить захваченную руку.

Переводы нырком

Захватом ног, захватом шеи и туловища сбоку с подножкой. Ситуация: атакуемый - в высокой стойке; атакующий - в средней. Защиты: спереться предплечьем в грудь, отставить ногу назад и, поворачиваясь грудью к атакующему, снять руку с шеи.

**3.2.5.2.Тренировочные задания**

*Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке*

Осуществление захватов: предварительных, основных, ответных; захваты партнера, стоящего в разных стойках; сочетание захватов.

Передвижение с партнером: вперед, назад, влево, вправо; относительно партнера, стоящего в разных стойках (высокой, низкой, левой, правой, фронтальной, в стойке на одном колене, в высоком партере); с одним захватом и изменением захватом.

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, вынесение его из площади единоборства.

Выведение партнера из равновесия, находясь с ним в обоюдном захвате, вынуждая его коснуться коленом ковра или лечь на живот.

Выполнение изучаемых приемов: на партнере, стоящем в разных стойках; на партнерах разного роста; на партнере, двигающемся в разных направлениях (вперед, назад, в сторону, по кругу); на партнере наступающем, отступающем, сковывающем блокирующими захватами и упорами.

Выполнение комбинаций приемов типа стойка-партер (из изученных приемов).

Выполнение комбинаций в партере, в стойке.

Выполнение изучаемых приемов на оценку, на точность приземления партнера.

***Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в партере и с использованием положения мост***

Удержание захватом руки и шеи сбоку (сидя и лежа, с соединением и без соединения рук).

Уходы с моста: а) забеганием в сторону от противника; б) переворотом в сторону противника.

Контрприемы с уходом с моста: а) переворот через себя захватом руки двумя руками; б) выход наверх выседом; в) переворот через себя захватом туловища.

**Удержание захватом шеи с плечом спереди.**

Уход с моста: переворотом в сторону захваченной руки.

Контрприем: переворот захватом шеи с плечом.

Борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений: сидя спиной друг к другу; стоя на четвереньках разноименным (одноименным) боком друг к другу; лежа голова к голове, разноименным (одноименным) боком друг к другу; один на животе, другой на спине; один на спине (на животе), другой на четвереньках со стороны головы, со стороны ног, со стороны плеча, сбоку, со стороны головы спиной к партнеру, сбоку спиной к партнеру, со стороны ног спиной к партнеру, с гоя на коленях в обоюдном захвате и др.; борьба захватом за кисти из исходного положения лежа на животе лицом друг к другу.

***Задания для учебных и -тренировочных схваток***

**а) задания по совершенствованию:**

* способности проводить схватки в атакующем стиле (с заданием как можно чаще атаковать);
* способности ведения схватки на краю ковра (с задачей вывести соперника за красную зону);
* способности проводить конкретные приемы с опережением соперника;
* способности перехода от борьбы стоя к борьбе лежа и развития последующей атаки в этом положении;
* способности к искусственной маскировке своих атакующих защитных действий;
* способности к эффективному ведению поединка с борцом, ушедшим в глухую защиту;
* способности к рациональному ведению борьбы при передвижении соперника в различных направлениях;
* умению осуществлять блокирующие захваты, не дать сопернику выполнить излюбленный атакующий захват;
* способности атаковать на первых минутах схватки;
* способности выполнять приемы за короткий промежуток времени (10-15 с) - на фоне утомления;
* способности проводить приемы в момент выхода противника из неудачно выполненного приема;
* способности добиваться преимущества при необъективном судействе;
* способности добиваться уверенного преимущества за счет применения разнообразного арсенала технико-тактических действий;

**б) учебные схватки:**

* попеременные схватки различного характера (с разными заданиями) с односторонним сопротивлением; смена через 1 мин;
* схватки с ограничением зрительного анализатора (с завязанными глазами);
* схватки с разрешением захвата только одной рукой;
* схватки на одной ноге;
* уходы от удержаний на мосту на время;
* удержание на мосту на время;
* схватки со сменой партнеров;
* схватки с заданием:
* провести конкретный прием (другие не засчитываются);
* проводить только связки (комбинации) приемов;
* провести прием или комбинацию за заданное время;

**в) задания для проведения разминки.**

**3.2.5.3.Подготовка и участие в соревнованиях**

Формирование умений применять изученные элементы техники и тактики в учебной, тренировочной и соревновательной схватках.

Применение изученных технических и тактических действий в условиях тренировочной схватки с неизвестным партнером, партнерами разного роста, с более тяжелым партнером, с более техничным партнером с более сильным партнером.

Совершенствование знаний в правилах соревнований.

Воспитание качеств и формирование навыков, необходимых для планирования тактики проведения схватки и тактики участия в соревновании

**IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**Методические указания по организации промежуточной аттестации**

Результативность оценивается путём сравнения (разницы) намеченных задач и полученного результата. Для отслеживания результативности образовательного процесса используются, педагогическое наблюдение и педагогический анализ, а также следующие виды контроля:

1. начальный контроль (сентябрь);
2. текущий контроль (в течение всего учебного года);
3. промежуточная аттестация (апрель - май)*.*

Формы подведения итогов

Итогом освоения программы является выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП), а так же оценка состояния здоровья и уровня физического развития обучающихся. Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия (можно в форме соревнований) в соответствии с планом проведения аттестации.

*Таблица 2*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Контрольные упражнения и единицы измерения | Весовые категории и оценка в баллах |
| 29-47 кг | 53-66 кг | Свыше 73 кг |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | Бег на 30 м (с) | 5,4 | 5,3 | 5,2 | 5,1 | 5,0 | 5,4 | 5,3 | 5,2 | 5,1 | 5,0 | 5,8 | 5,7 | 5,6 | 5,5 | 5,4 |
|  | Бег на 60 м (с) | 9,6 | 9,4 | 9,2 | 9,0 | 8,8 | 9,6 | 9,4 | 9,2 | 9,0 | 8,8 | 9,8 | 9,6 | 9,4 | 9,2 | 9,0 |
|  | Подтягивание на перекладине (кол. раз) | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 |
|  | Вис на согнутых (угол до 90°) руках | 16 | 24 | 32 | 40 | 48 | 8 | 16 | 24 | 32 | 40 | 2 | 8 | 16 | 24 | 32 |
|  | Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз) | 30 | 35 | 40 | 4 | 50 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 |
|  | Сгибание туловища лежа на спине (кол. раз) | 12 | 15 | 18 | 21 | 24 | 12 | 15 | 18 | 21 | 24 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 |
|  | Поднимание ног до хвата руками в висе на гимн, стенке (кол. раз) | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | Лазанье по канату 4 м без помощи ног (с) | 9,8 | 9,6 | 9,4 | 9,2 | 9,0 | 10,0 | 9,8 | 9,6 | 9,4 | 9,2 | 12,6 | 12,4 | 12,2 | 12,0 | 11,8 |
|  | Прыжок в длину с места (см) | 150 | 160 | 170 | 180 | 190 | 150 | 160 | 170 | 180 | 190 | 150 | 160 | 170 | 180 | 190 |
|  | Прыжок в высоту с места (см) | 42 | 44 | 46 | 48 | 50 | 42 | 44 | 46 | 48 | 50 | 40 | 42 | 44 | 46 | 48 |
|  | Тройной прыжок с места (м) | 4,8 | 5,0 | 5,2 | 5,4 | 5,6 | 4,8 | 5,0 | 5,2 | 5,4 | 5,6 | 5,0 | 5 2 | 5,4 | 5,6 | 5,8 |
|  | Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (м) | 3,5 | 4,0 | 4,5 | 5,0 | 5,5 | 5,0 | 5,5 | 6,0 | 6,5 | 7,0 | 5,5 | 6,0 | 6,5 | 7,0 | 7,5 |
|  | Бросок набивного мяча (3 кг) назад (м) | 4,5 | 5,0 | 5,5 | 6,0 | 6,5 | 6,0 | 6,5 | 7,0 | 7,5 | 8,0 | 5,0 | 6,0 | 7,0 | 8,0 | 9,0 |
|  | Подтягивание на перекладине за 20 с (кол. раз) | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол. раз) | 12 | 15 | 18 | 21 | 24 | 12 | 15 | 18 | 21 | 24 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 |
|  | Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (кол. раз) | 9 | 11 | 13 | 15 | 17 | 9 | 11 | 13 | 15 | 17 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
|  | Бег на 400 м (мин, с) | 1 18 | 1,16 | 1,14 | 1,12 | 1 10 | 1,18 | 1,16 | 1,14 | 1,12 | 1,10 | 1,23 | 1,21 | 1,19 | 1,17 | 1,15 |
|  | Бег на 800 м (мин, с) | 3,10 | 3,05 | 3,00 | 2,55 | 2,50 | 3,10 | 3,05 | 3,00 | 2,55 | 2,50 | 3,20 | 3,15 | 3,10 | 3,05 | 3,00 |
|  | Челночный бег 3x10 м с хода (с) | 7,5 | 7,4 | 7,3 | 7,2 | 7,1 | 7,6 | 7,5 | 7,4 | 7,3 | 7,2 | 7,8 | 7,7 | 7,6 | 7,5 | 7,4 |

**Методические рекомендации по приёму нормативов**.

 Перед тестированием проводится разминка.

Бег 30 м выполняется на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух обучающихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

Прыжок в длину с места проводится на нескользкой поверхности. Испытуемый встаёт у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами с взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее жёсткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трёх попыток в сантиметрах.

Челночный бег 3\*10 м выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встаёт у стартовой линии лицом к стойкам, по команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

Подтягивание на перекладине из виса выполняется максимальное количество раз хватом сверху, и.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками.

Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа – выполняется максимальное количество раз. И.П. упор, лёжа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют в единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пода (горизонтальной поверхности), возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Бег 1500 м проводится на дорожке стадиона. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

 Поднимание туловища. И.п. сед ноги вместе. Стопами, держась за нижнюю перекладину. Лечь на спину, руки за головой. Испытуемый выполняет поднимание туловища, касаясь локтевым суставом колен и возвращается в и.п. Фиксируется количество подъёмов за 20 сек.

Успешная сдача данного комплекса нормативов может считается действительной для зачисления на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе на этап начальной подготовки.

Так же при успешной сдаче данного комплекса, по желанию обучающегося, он может остаться на повторное обучение по данной Программе.

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения (на следующий этап обучения) производят решением педагогического совета при соответствии следующим требованиям:

* соответствие возраста для перевода в образовательные группы;
* выполнение нормативных показателей общей и специальной физической подготовки, для зачисления на этапы предпрофессиональной программы;

**Результатом освоения Программы является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:**

*В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта" для базового уровня:*

знание истории развития спорта;

знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;

знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;

знания, умения и навыки гигиены;

знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;

знание основ здорового питания;

формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта" для углубленного уровня:

знание истории развития избранного вида спорта;

знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;

знание этических вопросов спорта;

знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;

знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;

знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;

знание основ спортивного питания.

 *В предметной области "общая физическая подготовка" для базового уровня:*

укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

формирование двигательных умений и навыков;

освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

формирование социально значимых качеств личности;

получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

*В предметной области "вид спорта" для базового уровня:*

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;

овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;

знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;

приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

знание основ судейства по избранному виду спорта.

*В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры" для базового и углубленного уровней:*

умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

|  |  |
| --- | --- |
|  | **ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК** |
|  | **базовый уровень - 2 год обучения** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **предметы** | **всего часов** | **недельная нагрузка 8 часов (42 недели х 8 часов = 336 часов)** |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь (август) | **итого часов** |
| **1.ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1.1.** | **Теория и методика ФК и С**  | **38** | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | **38** |
| **1.2.** | **Общая физическая подготовка** | **63** | 6 | 7 | 6 | 8 | 6 | 6 | 6 | 7 | 5 | 6 | **63** |
| **1.3.** | **Вид спорта** | **71** | 6 | 7 | 7 | 8 | 8 | 7 | 8 | 8 | 7 | 5 | **71** |
| **2. ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2.1.** | **Различные виды спорта и подвижные игры** | **25** | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | **25** |
| **2.2.** | **Национальный региональный компонент** | **13** | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | **13** |
| **2.3.** | **Специальные навыки** | **24** | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | **24** |
| **2.3.** | **Спортивное и специальное оборудование** | **13** | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | **13** |
| **4.** | **ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ** | **5** | 2 |   |   |   |   |   |   |   | 3 |   | **5** |
| **ВСЕГО ЧАСОВ** | **252** | **26** | **26** | **26** | **28** | **26** | **24** | **26** | **26** | **26** | **18** | **252** |

**Календарно-тематическое планирование**

 **Базовая группа - 2 г.о.**

**На 2022-2023 учебный год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Темы занятий** | **кол-во часов**  |
| **СЕНТЯБРЬ** |
| **Теория и методика ФК и С** |
| 1 | История развития спортаЗнания, умения и навыки гигиеныРежим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни.Техника безопасности |  |
| **ОФП** |
| 1 | **Общая физическая подготовка.** **Легкий бег по залу.** Бег с заданием: змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления *упражнения для рук и плечевого пояса* - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения);*Прыжковые упражнения:*- 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, с вращением;***Упражнения для туловища*** - 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; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование) и др.;*Упражнения для ног* - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;*Упражнения для рук, туловища и ног* - в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены; пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление. |  |
| 2 | ***Специально- физические упражнения*  Акробатические упражнения:** кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове на руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков**Упражнения для укрепления мышц шеи:** наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя па голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках поднимание и опускание головы; попороты головы в стороны с помощью партнера.**Упражнения на мосту:** вставание на мост лежа па синие; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук; забегания на мосту с помощью и без помощи партнера;**Упражнения в самостраховке:** перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера; кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; |
| **Основы технико-тактической подготовки (вид спорта)** |
| 1 | Изучение, Повторение техники самостраховки; - Изучение, повторение техники борьбы в партере: *Захватом дальнего бедра изнутри и шеи сверху (одиоимеиногс плеча).* Ситуация: атакуемый - в высоком партере; атакующий - сбоку. Защита: лечь на бок спиной к атакующему, выставить дальнюю ногу в упор.*Захватом руки на ключ, ближнего бедра и зацепом другой ноги из-под захваченной.* Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - сбоку. Защита: лечь на бок спиной к атакующему, выпрямить ноги и отвести их дальше от атакующего, руки прижать к туловищу.*Захватом руки на ключ и дальней голени.* Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий *-* сбоку. Защиты: убрать дальнюю ногу назад - в сторону; выпрямляясь, перейти в высокий партер; освободить захваченную ногу и, выставляя ее вперед - в сторону, встать в стойку. |  |
| **Другие виды спорта и подвижные игры** |
| 1 | Игры в касанияФУТБОЛ. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрошенным правилам. |  |
| **Национальный региональный компонент** |
| 1 | **Национальные виды спорта** |  |
| **Специальные навыки** |  |
| 1 | Само страховка, страховка |
| **Спортивное и специальное оборудование** |
| 1 |  Формирование необходимых для качественного осуществления профессиональной деятельности знаний, умений и навыков работы на различных спортивных сооружениях, соблюдение правил техники безопасности и ухода за различным оборудованием и инвентарем |  |
| **Итого:** |  |

|  |
| --- |
| **ОКТЯБРЬ** |
| **Теория и методика ФК и С** |
| 1 | История развития спортаОсновы законодательства в области ФК и СОсновы здорового питания |  |
| **ОФП** |
| 1 | **Общая физическая подготовка.** 1. Повороты, перестроения, 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.

*упражнения для рук и плечевого пояса* *прыжковые упражнения:*- 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, с вращением;*упражнения для туловища**упражнения для рук и ног*1. Силовая тренировка . упражнения с инвентарем: броски набивного мяча; выпады с весом
2. Круговая ОФП.
3. Специально- физические упражнения **:**

**Упражнения для укрепления мышц шеи:** наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя па голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках поднимание и опускание головы; попороты головы в стороны с помощью партнера.**Акробатические упражнения****Упражнения на мосту****Упражнения на самостраховку** |  |
| **Основы технико-тактической подготовки (вид спорта)** |
| 1 | ***Изучение и повторение Техники борьбы в партере******Переворот разгибанием****Захватом шеи из-под плеча и зацепом йог;* захватом дальней руки сверху-изнутри и обвивом ноги, шеи из-под дальнего плеча и обвивом ноги; захватом руки рычагом и зацепом ног. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - сверху грудью к противнику. Защиты: перенести тяжесть тела на захваченную ногу, упереться дальней рукой в ковер, лечь на бок в сторону захваченной руки, соединить ноги; не давая осуществить зацеп, захватить стопу атакующего; приподнимая таз, продвинуться назад между ног атакующего.***Переворот переходом****Захватом стопы снизу-изнутри и одноименной руки.* Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - сбоку. Защита: захватить ближнюю ногу противника, выпрямить захваченную ногу назад. ***Перевороты накатом****Захватом разноименного запястья между йог.* Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - на боку, грудью к противнику. Защита: садясь, упереться свободной рукой и ближней ногой в ковер.*Захватом туловища и предплечья изнутри с зацепом ноги стопой.* Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - на боку. Защита: лечь на бок и повернуться грудью к атакующему. **Изучение и повторение видов удержаний и выходов из них** |  |
| **Другие виды спорта и подвижные игры** |
| 1 | **Игры в блокирующие захваты****Регби** ( с особыми правилами ведения игры: передвижения только в партере (на коленях)**Футбол.** Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрошенным правилам |  |
| **Национальный региональный компонент** |
| 1 | **Национальные прыжки .**«Кылыы». «Ыстаҥа»  «Куобах» . |  |
| **Специальные навыки** |  |
| 1 | Само страховка, страховка |
| **Спортивное и специальное оборудование** |
| 1 | Формирование необходимых для качественного осуществления профессиональной деятельности знаний, умений и навыков работы на различных спортивных сооружениях, соблюдение правил техники безопасности и ухода за различным оборудованием и инвентарем |  |
| **Итого:** |  |
| **НОЯБРЬ** |
| **Теория и методика ФК и С** |
| 1 | Место и роль физической культуры и спорта в современном обществеОсновы законодательства в области ФК и СРежим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни. |  |
| **ОФП** |
| 1 | **Общая физическая подготовка.** Бег с заданием: змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления *упражнения для рук и плечевого пояса* - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения);*Прыжковые упражнения:*- 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, с вращением;*Круговая ОФП.*Подтягивание; отжимание; поднимание туловища из положения сидя; поднимание туловища из положения лежа на полу; поднимание на носках.**Специально- физические упражнения**: ***Акробатические упражнения:*** кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове на руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков ***Упражнения для укрепления мышц шеи*:** наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя па голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках поднимание и опускание головы; попороты головы в стороны с помощью партнера. ***Упражнения на мосту:*** вставание на мост лежа па синие; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук; забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; |  |
| **Основы технико-тактической подготовки (вид спорта)** |
| 1 | ***Изучение и повторение бросковой техники в партере:******Бросок прогибом****Обратным захватом туловища и ближнего бедра.* Ситуация: атакуемый - в высоком партере; атакующий стоит сзади-сбоку. Защиты: оттолкнуться свободной ногой от ковра или ног атакующего и продвинуться вперед; поставить захваченную ногу между ног атакующего.***Перевороты скручиванием****Переворот скручиванием захватом рук и дальнего бедра снизу-изнутри.* Защита: отставить захватываемую руку и ногу в сторону.*Переворот скручиванием захватом дальней руки снизу и бедра.* Защита: лечь на бок спиной к атакующему, отставить дальнюю руку и ногу в сторону***Перевороты забеганием****Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени, прижимая руку бедром.* Защита: выставить захваченную ногу в сторону и захватить ногу противника. Контрприем: выход наверх выседом захватом бедра через руку.***Тренировочные задания по завоеванию активной позиции*** |  |
| **Другие виды спорта и подвижные игры** |
| 1 | *Подвижные игры* на быстроту, быстроту реакции, внимание, выносливость. Эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты с элементами бега, прыжков, полза­ния, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со ска­калками, набивными мячами, элементами спортивных игр.Футбол. Веселые старты |  |
| **Национальный региональный компонент** |
| 1 | **Национальные прыжки** *Методическая рекомендация:* «Кылыы» — выполняются одиннадцать безостановочных прыжков с разбега на одной ноге с приземлением на обе ноги. «Ыстаҥа» — выполняются одиннадцать попеременных прыжков с разбега с ноги на ногу с приземлением на обе ноги. «Куобах» — выполняются одиннадцать безостановочных прыжков одновременно, отталкиваясь двумя ногами с места или с разбега с приземлением на обе ноги. |  |
| **Специальные навыки** |  |
| 1 | *Страховка. Упражнения в самостраховке***:** перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера; кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; |
| **Спортивное и специальное оборудование**  |
| 1 |  Формирование необходимых для качественного осуществления профессиональной деятельности знаний, умений и навыков работы на различных спортивных сооружениях, соблюдение правил техники безопасности и ухода за различным оборудованием и инвентарем |  |
| **Итого:** |  |
| **ДЕКАБРЬ** |
| **Теория и методика ФК и С** |
| 1 | Место и роль физической культуры и спорта в современном обществеЗнания, умения и навыки гигиеныОсновы здорового питанияОсознанное отношение к физкультурно-спортивной деятельности, мотивация к регулярным занятиям ФКиС |  |
| **ОФП** |
| 1 | **Общая физическая подготовка.**  **1.**Бег с заданием: змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления *упражнения для рук и плечевого пояса* - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения);*Прыжковые упражнения:*- 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, с вращением;***Упражнения для туловища*** - 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; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование) и др.;*Упражнения для ног* - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;*Упражнения для рук, туловища и ног* - в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены; пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление.***2. Силовая тренировка.***  (Упражнения с инвентарем)3.Специально- физические упражнения **:****Упражнения для укрепления мышц шеи:** наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя па голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках поднимание и опускание головы; попороты головы в стороны с помощью партнера.**Акробатические упражнения****Упражнения на мосту****Упражнения на самостраховку** |  |
| **Основы технико-тактической подготовки (вид спорта)** |
| 1 | Изучение, повторение техники захватов и уходов от нихИзучение, повторение нырка под руку с забеганием за спину с посадкойПовторение способов переходов из стойки в партер |  |
| **Другие виды спорта и подвижные игры** |
| 1 | Футбол. Перестрелки Веселые старты |  |
| **Национальный региональный компонент** |
| 1 | **Национальные прыжки** «Кылыы»  «Ыстаҥа» . «Куобах»  |  |
| **Специальные навыки** |  |
| 1 | Само страховка, страховка |
| **Спортивное и специальное оборудование** |
| 1 |  Формирование необходимых для качественного осуществления профессиональной деятельности знаний, умений и навыков работы на различных спортивных сооружениях, соблюдение правил техники безопасности и ухода за различным оборудованием и инвентарем. |  |
| **Итого:** |  |
| **ЯНВАРЬ** |
| **Теория и методика ФК и С** |
| 1 | Место и роль физической культуры и спорта в современном обществеОсновы законодательства в области ФК и СЗнания, умения и навыки гигиеныРежим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни. |  |
| **ОФП** |
| 1 | **Общая физическая подготовка.** *Повороты, перестроения, 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.*упражнения для рук и плечевого пояса* *прыжковые упражнения:*- 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, с вращением;*упражнения для туловища**упражнения для рук и ног**Силовая тренировка* . упражнения с инвентарем: броски набивного мяча; выпады с весом*Круговая ОФП.***Специально- физические упражнения :***Упражнения для укрепления мышц шеи:*наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя па голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках поднимание и опускание головы; попороты головы в стороны с помощью партнера.*Акробатические упражнения**Упражнения на мосту**Упражнения на самостраховку* |  |
| **Основы технико-тактической подготовки (вид спорта)** |
| 1 | *Способы положения партнера на лопатки (туше)**Тренировочные задания в партере с использованием положения мост**Работа над ошибками**Отработка захватов и уходов от* них- без сопротивлением- с сопротивлением |  |
| **Другие виды спорта и подвижные игры** |
| 1 | *Игры в атакующие захваты*Футбол. |  |
| **Национальный региональный компонент** |
| 1 | **Национальные виды спорта.** Правила борьбы Хапсагай |  |
| **Специальные навыки** |  |
| 1 |  Страховка Самостраховка |
| **Спортивное и специальное оборудование**  |
| 1 |  Формирование необходимых для качественного осуществления профессиональной деятельности знаний, умений и навыков работы на различных спортивных сооружениях, соблюдение правил техники безопасности и ухода за различным оборудованием и инвентарем |  |
| **Итого:** |  |
| **ФЕВРАЛЬ** |
| **Теория и методика ФК и С** |
| 1 | История развития спортаОсновы здорового питанияОсознанное отношение к физкультурно-спортивной деятельности, мотивация к регулярным занятиям ФКиС |  |
| **ОФП** |
| 1 | **Общая физическая подготовка.** *Бег с заданием*: змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления *упражнения для рук и плечевого пояса* - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения);*Прыжковые упражнения:*- 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, с вращением;*Круговая ОФП.*Подтягивание; отжимание; поднимание туловища из положения сидя; поднимание туловища из положения лежа на полу; поднимание на носках.**Специально- физические упражнения**: ***Акробатические упражнения:*** кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове на руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков ***Упражнения для укрепления мышц шеи*:** наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя па голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках поднимание и опускание головы; попороты головы в стороны с помощью партнера. ***Упражнения на мосту:*** вставание на мост лежа па синие; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук; забегания на мосту с помощью и без помощи партнера;. |  |
| **Основы технико-тактической подготовки (вид спорта)** |
| 1 | Изучение техники борьбы в стойкеСваливания сбиваниемВиды переводовУчебно - тренировочные схватки комбинации приемов на время |  |
| **Другие виды спорта и подвижные игры** |
| 1 | Игры с опережением и борьбой за выгодное положение Баскетбол |  |
| **Национальный региональный компонент** |
| 1 | **Национальные виды спорта.** Правила борьбы Хапсагай |  |
| **Специальные навыки** |  |
| 1 | Само страховка, страховка |
| **Спортивное и специальное оборудование**  |
| 1 |  Формирование необходимых для качественного осуществления профессиональной деятельности знаний, умений и навыков работы на различных спортивных сооружениях, соблюдение правил техники безопасности и ухода за различным оборудованием и инвентарем |  |
| **Итого:** |  |
| **МАРТ** |
| **Теория и методика ФК и С** |
| 1 | История развития спортаМесто и роль физической культуры и спорта в современном обществеОсновы законодательства в области ФК и С |  |
| **ОФП** |
| 1 | **Общая физическая подготовка.** *1. Бег с заданием**упражнения для рук и плечевого пояса* *прыжковые упражнения**упражнения для рук, туловища и ног* ***2. Силовая тренировка.***  (Упражнения с инвентарем)**3.Специально- физические упражнения :***Упражнения для укрепления мышц шеи* *Акробатические упражнения**Упражнения на мосту**Упражнения на самостраховку* |  |
| **Основы технико-тактической подготовки (вид спорта)** |
| 1 | **Техника бросков со стойки:**бросок поворотом « мельница»бросок через бедробросок через плечо**Изучение техники подсечек**-без сопротивления;- с сопротивлением. |  |
| **Другие виды спорта и подвижные игры** |
| 1 | Игры за сохранение равновесия Баскетбол |  |
| **Национальный региональный компонент** |
| 1 | **Национальные виды спорта.** Правила борьбы Хапсагай |  |
| **Специальные навыки** |  |
| 1 | Само страховка, страховка |
| **Спортивное и специальное оборудование** |
| 1 | Формирование необходимых для качественного осуществления профессиональной деятельности знаний, умений и навыков работы на различных спортивных сооружениях, соблюдение правил техники безопасности и ухода за различным оборудованием и инвентарем |  |
| **Итого:** |  |
| **АПРЕЛЬ** |
| **Теория и методика ФК и С** |
| 1 | Место и роль физической культуры и спорта в современном обществеЗнания, умения и навыки гигиеныОсновы здорового питанияОсознанное отношение к физкультурно-спортивной деятельности, мотивация к регулярным занятиям ФКиС |  |
| **ОФП** |
| 1 | **Общая физическая подготовка.** **Легкий бег по залу.** Бег с заданием: змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления *упражнения для рук и плечевого пояса* - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения);*Прыжковые упражнения:*- 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, с вращением;***Упражнения для туловища*** - 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; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование) и др.;*Упражнения для ног* - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;*Упражнения для рук, туловища и ног* - в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены; ***Специально- физические упражнения*  Акробатические упражнения:** кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове на руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков**Упражнения для укрепления мышц шеи:** наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя па голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках поднимание и опускание головы; попороты головы в стороны с помощью партнера.**Упражнения на мосту:** вставание на мост лежа па синие; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук; забегания на мосту с помощью и без помощи партнера;**Упражнения в самостраховке:** перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера; кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок;пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление. |  |
| **Основы технико-тактической подготовки (вид спорта)** |
| 1 |  **Тренировочные задания схватки в стойке:***Осуществления захватов;**Выведение партнера из равновесия;**Комбинация приемов стойка-партер* |  |
| **Другие виды спорта и подвижные игры** |
| 1 | БаскетболПерестрелки Веселые старты |  |
| **Национальный региональный компонент** |
| 1 | **Национальные виды спорта.** Правила борьбы Хапсагай |  |
| **Специальные навыки** |  |
| 1 | Само страховка, страховка |
| **Спортивное и специальное оборудование**  |
| 1 | Формирование необходимых для качественного осуществления профессиональной деятельности знаний, умений и навыков работы на различных спортивных сооружениях, соблюдение правил техники безопасности и ухода за различным оборудованием и инвентарем |  |
| **Итого:** |  |
| **МАЙ** |
| **Теория и методика ФК и С** |
| 1 | История развития спортаОсновы законодательства в области ФК и СРежим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни.Осознанное отношение к физкультурно-спортивной деятельности, мотивация к регулярным занятиям ФКиС |  |
| **ОФП** |
| 1 | **Общая физическая подготовка.** *1*. Бег с заданиемупражнения для рук и плечевого пояса прыжковые упражненияупражнения для рук, туловища и ног ***2.* Силовая тренировка. (Упражнения с инвентарем**)**3.Специально- физические упражнения :**Упражнения для укрепления мышц шеи Акробатические упражненияУпражнения на мостуУпражнения на самостраховку |  |
| **Основы технико-тактической подготовки (вид спорта)** |
| 1 | **Повторение борьбы в стойке:**Отработка Переводов рывком, ныркомПереводы вращением (вертушка)**Бросковая техника**Броски наклоном Броски подворотомБроски поворотом («мельница»)Броски прогибом**Броски вращением («вертушка»)****Удержания, дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста** |  |
| **Другие виды спорта и подвижные игры** |
| 1 | Баскетболразличные соревновательные комплексы ОФП и СФП |  |
| **Национальный региональный компонент** |
| 1 | Якутская национальня игра Хабылык и Хаамыска |  |
| **Специальные навыки** |  |
| 1 | Само страховка, страховка |
| **Спортивное и специальное оборудование** |
| 1 |  Формирование необходимых для качественного осуществления профессиональной деятельности знаний, умений и навыков работы на различных спортивных сооружениях, соблюдение правил техники безопасности и ухода за различным оборудованием и инвентарем. |  |
| **Итого:** |  |
| **ИЮНЬ** |
| **Теория и методика ФК и С** |
| 1 | Место и роль физической культуры и спорта в современном обществеОсознанное отношение к физкультурно-спортивной деятельности, мотивация к регулярным занятиям ФКиС |  |
| **ОФП** |
| 1 | **Общая физическая подготовка.**  Бег с заданиемупражнения для рук и плечевого пояса прыжковые упражненияупражнения для рук, туловища и ног **Силовая тренировка.**  (Упражнения с инвентарем).**Круговая ОФП.** Подтягивание; отжимание; поднимание туловища из положения сидя; поднимание туловища из положения лежа на полу; поднимание на носках.**Специально- физические упражнения :**Упражнения для укрепления мышц шеи Акробатические упражненияУпражнения на мостуУпражнения на самостраховку |  |
| **Основы технико-тактической подготовки (вид спорта)** |
| 1 | Основные положения в борьбеСтойка: Партер: Положения в начале и конце схватки, формы приветствия.Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.Элементы маневрированияВ стойке: Защита от захвата ног - из различных стоек отбрасывание ногВыполнение комбинаций приемов типа стойка-партер (из изученных приемов).Выполнение комбинаций в партере, в стойке.Выполнение изучаемых приемов на оценку, на точность приземления партнера. |  |
| **Другие виды спорта и подвижные игры** |
| 1 | ПерестрелкаФутбол. Веселые старты |  |
| **Национальный региональный компонент** |
| 1 | Якутская национальня игра Хабылык и Хаамыска |  |
| **Специальные навыки** |  |
| 1 | Само страховка, страховка |
| **Спортивное и специальное оборудование** |
| 1 | Формирование необходимых для качественного осуществления профессиональной деятельности знаний, умений и навыков работы на различных спортивных сооружениях, соблюдение правил техники безопасности и ухода за различным оборудованием и инвентарем |  |
| **Итого:** |  |

**VI. План антидопинговых мероприятий.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№№** | **Содержание** | **Сроки** |
|  | Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах.  | Регулярно |
|  | Проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку и их родителями беседы на тему: «Запрещенный список 2022». | Январь |
|  | Проведение беседы на тему: «Административная  и уголовная ответственность за нарушение антидопинговых правил» | Ноябрь |
|  | Проведение беседы на тему: «Последствия допинга для здоровья» | Декабрь  |
|  | Проведение беседы на тему: «Риски и последствия использования биологически активных добавок» | Апрель |
|  | Проведение беседы на тему: «Пропаганда принципов фэйрплэй, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств». | Май |

**VII. Календарный план соревнований.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование соревнований | Возраст | Дата проведения | Место проведения |
|  | Открытый Дальневосточный турнир по вольной борьбе памяти МС СССР Х.Т.Оглы | 2005-2010 | сентябрь | г. Алдан |
|  | Открытый турнир Забайкальского края по вольной борьбе среди юношей и девушек памяти МСР Ильясова М.М.  | 2009-2010 | октябрь | с. Узон. |
|  | Региональный детско-юношеский турнир Забайкальского края памяти МСР Хабарова В.О. | 2009-2010 | 21 октября | г. Чита |
|  | Новогодний открытый турнир  |  | декабрь | г. Благовещенск |

**VIII.** **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Маты гимнастические – 4 шт.,

ковер борцовский- 2 шт.;

борцовское чучело- 1 шт.;

канат для лазания- 2 шт.;

мячи волейбольные, мячи футзальные по 10шт.;

стенка чурапчинская- 1 шт.;

манекены для бросков на 2-ногах- 2 шт.;

весы электронные- 1 шт.

**IX. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1. Игуменов В.М, Подливаев Б.А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и обучающихся фак. (отделений) физического воспитания педагогических учебных заведений,— М.: Просвещение, 1993.

2. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Под ред. А.П. Купцова. — М.: ФИС, 1978.

3. Игуменов В.М. , Подливаев Б.А. Основы методики обучения в спортивной борьбе. —М., 1986.

4. Крепчук И.Н., Рудницкий В.И. Специализированные подвижные игры — единоборства. Минск: Изд-во (Четыре четверти), 1998.

5. Матущак П.Ф. Сто уроков вольной борьбы. — Алма-Ата, 1990.

6. Преображенский С.А. Борьба — занятие мужское. — М., ФиС, 1978.

И. Невретдинов Ш.Т., Подливаев Б.А., Шахмурадов Ю.А. Основные направления технике — тактической и физической подготовки спортивного резерва по вольной борьбе. — М.: ФОН, 1997.

7. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. Дня студен, пед. вузов. — М.: Академия,2004.

8. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. —М.: Физкультура и спорт, 1998.

9. Программа, составленная заслуженными тренерами СССР, РФ: Подливаев Б.А.,

Миндиашвили Д.Г., Купцов А.П., Грузных Г.М. 2003.

10. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба. — Махачкала; ИД Эпоха, 2011.

11. Подливаев Б.А., Григорьев А.В. Уроки вольной борьбы. М. Советский спорт, 2012.

12. Крылов Н.Р. —примерная программа для спортивно-оздоровительных групп

Спортивных школ вольная борьба Программа М.: 20

*Интернет- ресурсы:*

1. www.wushu-rus
2. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
3. Олимпийский Комитет России <http://www.olympic.ru/>
4. Международный Олимпийский Комитет http://www.olympic.org/