Муниципальное автономное образовательное учреждение

Абатская средняя общеобразовательная школа№2



ПРИНЯТО УТВЕРЖДАЮ

на педагогическом совете директор МАОУ Абатская СОШ №2

Протокол №1 Н.И. Козлова\_\_\_\_\_

от 30.08.2023 Приказ №146 от 30.08.2023г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая

программа

«Вольная борьба»

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Составитель: Усольцев А.И.  
Педагог дополнительного образования

с. Абатское, 2023

**Пояснительная записка**

**1.Комплекс основных характеристик образования.**

**1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Вольная борьба» создана на основании:

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 1 сентября 2020 г. - Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся").

-Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года).

- Распоряжения Правительства РФ от 29 05 2015 N 996 р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года».

- Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными 28.09.2020 г. № 28 (регистрационный номер 61573 от 18.12.2020 г.)

-Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МАОУ Абатская СОШ №2.

**Направленность программы-**физкультурно-спортивная.

**Актуальность** дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по виду спорта — вольная борьба. Обусловлена необходимостью сохранения и укрепления здоровья, формирования навыков здорового образа жизни у детей и подростков. Занятия вольной борьбой выступают одними из стратегических задач физического воспитания детей и подростков. Эффективность их решения во многом зависит от субъективных факторов, и, прежде всего от личностного отношения к своему здоровью и образу жизни. Особо актуально решение этой задачи в подростковом возрасте, в период, когда ценностные отношения подростков к своему здоровью и здоровому поведению, начинают складываться в устойчивую систему.

**Отличительные особенности.** Программа предназначена для организации образовательной, тренировочной деятельности по вольной борьбе в МАОУ Абатская СОШ №2, направлена на физическое воспитание личности занимающихся, развитие двигательной активности, формирование здорового образа жизни и интереса к занятиям спортом. В основу программы положены нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность физкультурно-спортивных учреждений.

**Адресат программы.**

Программа рассчитана для учащихся 7-17 лет, на 1 год.

**Наполняемость групп**: от 10до 35 обучающихся

**Форма обучения** –очная

**Уровень, объём и срок освоения программы**

Уровень- стартовый.

На реализацию отводится 34 ч (1 часа в неделю). Занятия проводятся по 40 минут в соответствии с нормами СанПина.

**Формы и режим занятий**

Занятия проводятся по группам. Состав группы-постоянный. Также предусмотрена групповая работа.

**Особенности организации образовательного процесса.**

При разработке программы учитывались психолого-педагогические закономерности усвоения знаний учащихся, их доступность, уровень предшествующей подготовки.

От уже существующих в этой области программ заключаются в том, что программа ориентирована на применение широкого комплекса различного дополнительного материала. Программой предусмотрено, чтобы каждое занятие было направлено на приобщение детей к спортивной деятельности

Формы учебных занятий в кружке: работа в парах, групповая.

1. Работа в парах

Через работу в парах ребенок учится вскрывать причины возникающих ошибок, составлять задания для других, анализировать свою деятельность и деятельность товарища.

Работа проходит в 2 этапа:

*1 этап* – участники работают в роли учителей, самостоятельно оценивая данную им работу.

*2 этап* – учащиеся работают совместно, соотнося свои индивидуальные мнения по проверенной работе.

1. Групповая работа

Работа в группе убеждает в ценности взаимопомощи, укрепляет дружбу, прививает навыки, необходимые в жизни, повышает уважение к себе, дает возможность избежать отрицательных сторон соревнования.

Организация групповой работы:

- распределение работы между участниками;

- умение выслушивать различные точки зрения, критиковать, выдвигать гипотезы;

- владение способами проверки гипотез, самооценки, контроля;

- умение представить результат работы, обосновать выбор решения

**1.2.Цель**

формирование всесторонне развитой личности, раскрытие потенциальных физических способностей обучающихся, а также сохранение и укрепление здоровья.

**Задачи** программы

**Обучающие:**

- познакомить с историей и особенностями вольной борьбы;

- обучить умениям и навыкам вольной борьбы;

-ознакомить с основными понятиями и терминологией

**Развивающие:**

- развитие общей культуры личности путём приобщения к занятиям спортом;

- формирование техническую и тактическую подготовку;

- совершенствование двигательные умения и навыки;

- способствование развитию физических способностей

**Воспитательные:**

- приобщение обучающихся к здоровому образу жизни;

- воспитание волевых качеств: целеустремленности и настойчивости;

- привитие культуры общения в коллективе, взаимоуважения и толерантности;

- воспитание чувства ответственности за свои действия, дисциплинированности, взаимопомощи.

**1.3.Содержание программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | Наименование темы | Содержание учебного материала | Требования к уровню подготовки воспитанников |
| **1.** | Инструктаж т/б.  Теоретические сведения. | История возникновения Вольной борьбы. Правила Вольной борьбы. | Историю развития этого вида спорта. |
| **2.** | Тактическая подготовка. | Виды стоек борцов и передвижения. | Соблюдать правильность передвижений на ковре |
| **3.** | Общая физическая подготовка. | Упражнения для развития общефизической подготовленности.  Упражнения для развития быстроты.  Упражнения для развития ловкости.  Упражнения для развития гибкости. | Знать основы техники бега.  Уметь преодолевать различные тренировочные препятствия.  Следить за быстротой принятия решений.  Следить за амплитудой выполнения упражнений. |
| **4.** | Специальная физическая подготовка | Упражнения на развитие координации.  Акробатические упражнения  Страховки и само страховки при падении | Овладеть навыками выполнения упражнений.  Освоить технику кувырка вперед, перекатов на спине, прыжков через различные предметы и снаряды с поворотом и без.  Падение со страховкой, само страховкой. |
| **5.** | Техническая подготовка | Виды стоек борцов и передвижения. | Знать основные стойки борцов и основные перемещений. |
| **6.** | Контрольные нормативы | Нормативы по общей физической подготовленности в соответствие с возрастом занимающихся | Уметь выполнять нормативы |

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование тем** | Количество часов | | | Форма контроля |
| Теория | Практика | Всего часов |
| 1. | Инструктаж т/б.  История возникновения вольной борьбы. | 1 | 0 | 1 | Беседа, рассказ |
| 2. | Тактическая подготовка. | 0 | 1 | 1 | Показ, рассказ, наблюдение |
| 3. | Общая физическая подготовка. |  |  |  |  |
| 3.1. | Упражнения для развития общей физической подготовленности:  Упражнения для развития быстроты;  Упражнения для развития ловкости;  Упражнения для развития гибкости. | 0 | 1 | 1 | Показ, рассказ |
| 4. | Специальная физическая подготовка. |  |  | 1 |  |
| 4.1. | Упражнения на развитие координации. | 0 | 0,5 |  | Показ, рассказ |
| 4.2. | Акробатические упражнения | 0 | 0,5 |  | Показ, рассказ |
| 5. | Техническая подготовка. |  |  | 3 |  |
| 5.1. | Стойки. Способы перемещений. | 0 | 1 |  | Показ |
| 5.2. | Техника выполнения бросков. | 0 | 1 |  | Показ |
| 5.3. | Техника выполнения подсечек. | 0 | 1 |  | Показ |
| 6. | Контрольные нормативы. | 0 | 1 | 1 | Контроль |
|  | ИТОГО | 1 | 7 | 8 |  |

**1.4. Планируемые результаты**

**Предметные:**

Обучающиеся должны **знать:**

- первоначальные понятия о технике и тактике вольной борьбы;

**-**основные виды движений и правила их выполнения;

- основные виды стоек и схваток единоборств;

- контроль динамики, стабильности спортивных результатов по различным критериям и показателям спортивного мастерства.

- специальную терминологию;

- основные правила проведения соревнований.

**Метапредметные:**

- выполнять физические, акробатические упражнения для развития, упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения для развития специальной выносливости, ловкости;

- выполнять основные виды стоек и схваток единоборств;

-выполнять общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения с учетом индивидуальных особенностей;

- выполнять запланированные тренировочные и соревновательные нагрузки;

**-**взаимодействовать в учебной и игровой деятельности.

**Личностные:**

-уметь взаимодействовать друг с другом;  
-уметь подчинять свои интересы интересам товарищей;  
**-**бережное отношение к своему здоровью**.**

**2.Комплекс организационно-педагогических условий**

* **2.1. Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения по  программе | Продолжительность учебного года | | | Кол-во учебных часов | Режим занятий  (периодичность и  продолжительность) | Сроки  проведения  аттестации |
| Дата начала обучения | Дата окончания обучения | Всего учебных недель |
| 9 месяцев | Сентябрь | Май | 34 | 34 | 1 раз в неделю  по 1  часу,  продолжи-  тельность 40 минут | Сентябрь  (промежуточная)  Май  (итоговый контроль) |

**2.2. Формы аттестации/контроля**

**Контрольные нормативы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ОФП** | | | | |
|  | **удовлетворительно** | **хорошо** | **отлично** | |
| Бег 30м. (сек). | 5,5 | 5,4 | 5,3 | |
| Бег 1000м (мин). | 5,06 | 4,51 | 4,36 | |
| Прыжок в длину с места (см). | 141 | 152 | 162 | |
| Отжимание от пола | 15 | 20 | 25 | |
| Подтягивание | 3 | 5 | 7 | |
| Отброс ног  (за 30сек) | 10 | 10 | 10 | |
| **СФП** | | | |
| Забег вокруг головы |  | | |
| Переворот с моста |  | | |
| Броски за20 сек. |  | | | |

**Оценочные материалы**

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта вольная борьба

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 3 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 2 |
| Телосложение | 1 |

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе 1-3 годов обучения**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,8 с) |
| Бег 60 м (не более 9,8 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 7,8 с) |
| Выносливость | Бег 400 м (не более 1 мин 23 с) |
| Бег 800 м (не более 3 мин 20 с) |
| Бег 1500 м (не более 7 мин 50 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз) |
| Вис на согнутых (угол до 90°) руках (не менее 2 с) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) |
| Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 4,5 м) |
| Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 3,5 м) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз) |
| Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 150 см) |
| Прыжок в высоту с места (не менее 40 см) |
| Тройной прыжок с места (не менее 4,8 м) |
| Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 3 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз) |
| Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 4 раз) |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе 4-8 годов обучения.**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,6 с) |
| Бег 60 м (не более 9,6 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 7,6 с) |
| Выносливость | Бег 400 м (не более 1 мин 21 с) |
| Бег 800 м (не более 3 мин 10 с) |
| Бег 1500 м (не более 7 мин 40 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз) |
| Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 16 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз) |
| Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 6 м) |
| Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 5,2 м) |
| Силовая выносливость | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) |
| Прыжок в высоту с места (не менее 40 см) |
| Тройной прыжок с места (не менее 5 м) |
| Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз) |
| Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 6 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | годы обучения | | | |
| 1 год | 2-3 год | 4-5 год | 6-7 год |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 12 | 20 |
| Количество тренировок в неделю | 3-4 | 3-5 | 6 | 9-12 |
| Общее количество часов в год | 276 | 414 | 552 | 920 |
| Общее количество тренировок в год | 138-184 | 138-230 | 276 | 414-552 |

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Максимальный возраст, лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Образовательные учреждения дополнительного образования детей, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта, образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивного совершенствования или высшего спортивного мастерства, могут предоставить возможность прохождения стажировок сроком до четырех лет (до 10% от количества лиц, проходящих спортивную подготовку).

**2.3. Условия реализации программы**

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- допускается наличие игрового зала;

- наличие раздевалок, душевых, допускается наличие восстановительного центра;

-наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;

- обеспечение спортивной экипировкой;

- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке;

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделяемых организации, осуществляющей спортивную подготовку, на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору об оказании услуг по спортивной подготовке.

**Материалы и инструменты.**

Минимально необходимый для реализации Программы перечень помещений включает в себя:

- спортивный зал, тренажерный зал, раздевалки и душевые для учащихся, и тренеров-преподавателей, ковер борцовский, маты гимнастические, медицинболы, канат, гантели, гири, штанга, скакалки, манекен борцовский, шведская стенка, весы электронные медицинские, мячи, трико борцовское и борцовки.

**Методические материалы.**

Учебно-тренировочный процесс строится применительно к возрастным особенностям обучающихся.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций и т.д. Желательно чтобы занимающиеся старших групп самостоятельно изучали литературу и делали сообщения на занятиях.

С основными сведениями по гигиене и режиму дня борца обучающихся нужно ознакомить в самом начале обучения. В последующие годы более углубленно изучаются вопросы врачебного контроля и самоконтроля, предупреждение травм. В период подготовки борцов к соревнованиям более тщательно изучаются правила использования естественных факторов природы в целях закаливания организма, режима питания, основы спортивного массажа и самомассажа.

Четвертую и пятую тему рекомендуется иллюстрировать конкретными примерами развития физической культуры и спорта в России и наиболее интересными фактами текущей спортивной жизни. На примере выдающихся представителей вольной борьбы (Александр Медведь, Иван Ярыгин, Сергей и Анатолий Белоглазовы, Бувайсар и Адам Сайтиевы, Арсен Фадзаев, Александр Иваницкий и другие) воспитывать чувство гордости и патриотизма.

В своей практической деятельности тренеру-преподавателю необходимо учитывать сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств.

Занятия в подготовительных группах проводятся преимущественно игровым методом (применяются различные подвижные игры, эстафеты, простейшие формы борьбы). Преподаватель должен особое внимание уделять эмоциональности, тщательно следить за дозировкой нагрузки.

Занятия по ОФП в спортивном зале необходимо сочетать с занятиями на свежем воздухе (легкая атлетика, спортивные игры и т.д.).

Летом занятия по вольной борьбе рекомендуется проводить на свежем воздухе.

В начале каждого учебного года проводится повторение ранее изученных приемов.

Технические действия для ведения борьбы в стойке и партере расположены в порядке возрастающей трудности.

Практический материал может корректироваться в связи с изменениями правил соревнований, появления новых приемов.

Перед изучением приемов борьбы в партере занимающимся необходимо овладеть основными положениями в борьбе, захватами и освобождением от них и техникой передвижения по ковру.

Вначале изучают 3 – 4 приема в партере, затем 1 – 2 приема в стойке.

После усвоения структуры выполнения приемов изучаются защиты  и контрприемы, (сложные контрприемы изучаются, когда они освоены как самостоятельные приемы), затем изучаются простые комбинации из приемов одной или различных групп с защитой атакованного.

Приемы занимающиеся изучают с партнерами. В начале, партнер не должен оказывать сопротивление, затем, постепенно увеличивая, доводит его до предела.

Изучение способов тактической подготовки на места и в движении происходит одновременно с освоением данного приема после того, как он изучен с несопротивляющимся партнером. Дальнейшее совершенствование происходит в учебно-тренировочных схватках, схватках по заданию, контрольных схватках.

Изучение способов захвата руки на ключ проводится непосредственно перед обучением переворотов с ключом, а дожимы и уходы с моста в процессе совершенствования приемов после соответствующей подготовки мышц шеи. Исходное положение и захват при дожимах определяется конечным положением используемого приема. Дальнейшее совершенствование и изучение приемов, защит, контрприемов надо проводить с учетом возможной связи  их в комбинации.

**Техника безопасности на занятиях по вольной борьбе**

**1. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям вольной борьбой допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по борьбе необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режим занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по борьбе возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении бросков, приёмов, без использования гимнастических матов, нарушение страховки и само страховки;

- травмы при нахождении в зоне броска другой пары;

- недостаточный интервал и дистанция между обучающимися при выполнении упражнений;

- посторонние предметы (цепочки, серьги, браслеты, часы и т.д.)

1.4. Занятия по борьбе должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви.

1.5. В местах проведения занятий по борьбе должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств, для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Тренеры-преподаватели и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации.

1.7. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан: немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы, оказать первую помощь пострадавшему.

1.8. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила борьбы, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены, соблюдать дисциплину, требования тренера-преподавателя.

1.9. Обучающимся запрещается употреблять спиртные напитки, наркотические и токсические вещества, курить.

1.10. Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего распорядка и при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

**2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.**

2.1. На занятия обучающийся должен приходить за 10-15 минут до начала, чтобы успеть переодеться.

2.2. Надеть спортивную форму и спортивную обувь. Спортивная форма используется только для занятий, должна быть чистой и аккуратной.

2.3. Снять кольца, браслеты, часы и другие предметы, которые могут причинить травму партнёру.

2.4. Длинные волосы должны быть убраны и завязаны любыми мягкими лентами. Использование заколок запрещено.

2.5. Во время занятий ношение очков запрещено.

2.6. Для предотвращения травм, обучающиеся должны входить в зал только с разрешения тренера-преподавателя. Проверить борцовский ковер на отсутствие посторонних предметов.

**3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.**

3.1. Нельзя заниматься в спортивном зале без тренера-преподавателя. Проводить действия на борцовском ковре и заканчивать действия только по команде тренера-преподавателя. При разучивании приёмов следует внимательно слушать объяснение и демонстрацию приёмов.

3.2. Строго соблюдать правила поведения на занятиях по борьбе:

- не разрешается соединять пальцы рук в переплет при захвате;

- не разрешается выставлять руки для упора о ковер при падении;

- не допускается применение запрещенных приемов;

- нельзя допускать излишней сгонки веса, это может нанести ущерб здоровью;

- нельзя тренироваться с партнером, разнящимся в весе более чем на одну весовую категорию;

- избегать во время борьбы удары головой, толчков и ударов по рукам и ногам;

- при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.3. Особое внимание уделить страховке и само страховке при выполнении упражнений. Все упражнения следует выполнять так, чтобы они были наиболее безопасны. Обеспечение безопасности падения партнёра - обязанность каждого занимающегося.

3.4. Не бросать партнера, если место, где он должен упасть, занято или в ближайший момент будет занято другой парой. Атакующий должен хорошо ориентироваться в ситуации и перед броском оценить действия других пар.

3.5. Если партнер находиться в опасном положении, выполнение упражнения немедленно прекратить.

3.6. При изучении приёмов необходимо немедленно прекратить проведение приёма при подаче сигнала партнёра о сдаче, либо голосом, либо неоднократным хлопком по ковру или партнёру.

3.7. Опоздавшие могут быть допущены к занятиям, только после индивидуальной разминки и разрешения тренера-преподавателя.

3.8. Во время тренировки гнев, грубость, неуважение к партнёру - недопустимы.

**4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.**

4.1. При возникновении повреждений на борцовском ковре или других местах проведения занятий прекратить проведение занятий и сообщить администрации учреждения. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования.

4.2. При появлении во время занятий боли в суставах рук, боли в спине, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации школы и родителям пострадавшего , при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.4. При возникновении пожара в спортивном зале не впадать в панику, следовать инструкциям тренера-преподавателя. Немедленно эвакуировать обучающихся из зала через имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации школы и в пожарную часть.

**5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.**

5.1. Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Организованно покинуть место проведения занятий.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь.

5.4. Принять душ и тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.**

1. Алиханов. И. И. Техника и тактика вольной борьбы. Издание второе переработанное, дополненное. М.: Физкультура и спорт, 1984.
2. ВОЛЬНАЯ БОРЬБА. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. Якутск, 1985.
3. Дахновский В. С, С. С. Лещенко. Подготовка борцов высокого класса. Издательство «Здоровье», Киев, 1989. (7)-стр. 6, (8)- стр. 7, (9)- стр. 9, (10)-стр. 11, (11)- стр. 11, (12)- стр. 12.
4. Маркиянов О. А. Соревновательный метод совершенствования технического мастерства юных борцов. Чебоксары. Издательство Чувашского Университета, 1992. (1)-стр. 6, (2)-стр. 8, (3)-стр. 9, (4)-стр. 9, (5)-стр. 10, (6)-стр. 11.
5. Медведь А. В., Кочурко Е. И.Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы. Минск. «Полымя», 1985.
6. Преображенский С. А.Вольная борьба (методическое пособие). Издание третье исправленное. Ордена Трудового Красного Знамени военное издательство министерства обороны СССР, Моска-1976.
7. Дахновский В. С, С. С. Лещенко. Подготовка борцов высокого класса. Издательство «Здоровье», Киев, 1989.(7)-стр. 6, (8)- стр. 7, (9)- стр. 9, (10)-стр. 11, (11)- стр. 11, (12)- стр. 12.
8. Маркиянов О. А. Соревновательный метод совершенствования технического мастерства юных борцов. Чебоксары. Издательство Чувашского Университета, 1992. (1)-стр. 6, (2)-стр. 8, (3)-стр. 9, (4)-стр. 9, (5)-стр. 10, (6)-стр. 11.
9. Медведь А. В., Кочурко Е. И.Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы. Минск. «Полымя», 1985.
10. Преображенский С. А. Вольная борьба (методическое пособие). Издание третье исправленное. Ордена Трудового Красного Знамени военное издательство министерства обороны СССР, Москва-1976.

**3.Рабочая программа  
Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | К-во часов |
| 1 | ТБ при занятиях вольной борьбой. Ознакомление с правилами В/Б. ОФП. | 1 |
| 2 | Кроссовая подготовка. ОФП. | 1 |
| 3 | Спортивные игры. ОФП. | 1 |
| 4 | Силовая подготовка. ОФП. | 1 |
| 5 | Работа в партере. ОФП. | 1 |
| 6 | Обучение приема «ключ». ОФП. | 1 |
| 7 | Работа в партере. ОФП. | 1 |
| 8 | Проходы в ногу. ОФП. | 1 |
| 9 | Работа в партере. ОФП. | 1 |
| 10 | Бросок через бедро. ОФП. | 1 |
| 11 | Обучение к приему накат. ОФП. | 1 |
| 12 | Силовая подготовка. ОФП. | 1 |
| 13 | Схватки 2х2х2. ОФП. | 1 |
| 14 | Работа над ошибками. ОФП. | 1 |
| 15 | Обучение к приему «мельница». ОФП. | 1 |
| 16 | Броски со стойки. ОФП. | 1 |
| 17 | Игра баскетбол. ОФП. | 1 |
| 18 | Спец. упр. для развития выносливости. ОФП. | 1 |
| 19 | Обучения приема «кочерга». ОФП. | 1 |
| 20 | Работа в партере с сопротивлением. ОФП. | 1 |
| 21 | Защита от проходов в ноги. ОФП. | 1 |
| 22 | Защита от прохода в ноги подсечкой Н.Захарова. ОФП. | 1 |
| 23 | Схватки по 2 раза. ОФП. | 1 |
| 24 | Работа над ошибками. ОФП. | 1 |
| 25 | Прием прогибы разновидности. ОФП. | 1 |
| 26 | Обучение приему «крест». ОФП. | 1 |
| 27 | Повторение приема «крест». ОФП. | 1 |
| 28 | Броски вертушкой. ОФП. | 1 |
| 29 | Защита от прохода в ноги подсечкой. ОФП. | 1 |
| 30 | Нырок подсечкой. ОФП. | 1 |
| 31 | Связки выход на 2 бала и накат без рук. ОФП. | 1 |
| 32 | Защита от приема «накат». ОФП. | 1 |
| 33 | Игра в мини футбол. ОФП. | 1 |
| 34 | Приемы в стойке. ОФП. | 1 |
| **ИТОГО** |  | **34 часа** |

* 1. **Рабочая программа воспитания**

**Цели:**

1.Обеспечение развития личности и ее социально-психологической поддержки, формирование личностных качеств, необходимых для жизни;

2. Развитие воспитательного потенциала семьи;

3.Поддержка социальных инициатив и достижений обучающихся.

**Задачи:**

1.Способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;

2.Развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;

3.Способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;

**Планируемые результаты реализации программы воспитания:**

Первый уровень результатов – приобретение социальных знаний о ситуации межличностного взаимоотношения, освоение способов поведения в различных ситуациях.

Второй уровень результатов – получение обучающимися опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, родина, природа, мир, знания).

Третий уровень результатов – получение обучающимися опыта самостоятельного общественного действия (умение представить зрителям собственные проекты).

**Качества личности, которые могут быть развиты у обучающихся в результате занятий:**

* познавательная, творческая, общественная активность;
* самостоятельность (в т.ч. в принятии решений);
* умение работать в сотрудничестве с другими, отвечать за свои решения;
* коммуникабельность;
* уважение к себе и другим;
* личная и взаимная ответственность;
* готовность действия в нестандартных ситуациях;
  1. **Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Направление  воспитательной работы | Наименование  мероприятия | Срок выполнения | Ответственный | Планируемый результат |
| 1. | Общекультурное | Конференция по защите творческих проектов. | Апрель 2023 г. | Усольцев А.И. | Развитие творческих и коммуникативных качеств. |

**4 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов/2-е изд., дополн. – Махачкала: ИД «Эпоха», 2011. – 368 с.: ил.

2. Подливаев Б.А., Миндиашвили Д.Г. БОРЬБА ВОЛЬНАЯ: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2003.

3.Матущак, П. Ф. 100 уроков вольной борьбы / П.Ф. Матущак. - М.: ИНФРА-М, **2022**. - 304 c.

4. Андреев, В.М. Борьба самбо / В.М. Андреев. - М.: МГС Динамо, **2022**. - 172 c.

5.Преображенский, С.А. Вольная борьба / С.А. Преображенский. - М.: Воениздат, **2020**. - 119 c.

6.Матущак, П.Ф. 100 уроков вольной борьбы. Учебное пособие / П.Ф. Матущак. - М.: ИНФРА-М, **2020**. - **343** c.

7. Матущак, П.Ф. 100 уроков вольной борьбы. Учебное пособие / П.Ф. Матущак. - М.: ИНФРА-М, **2020**. - **343** c.

Перечень Интернет-ресурсов

1. http://6анки.рф/video/volnaya-borba/

2. www.video-bi.net

3.http://fights-video.ucoz.ru/photo/volnaja\_borba/filmy\_pro\_volnuju\_borbu/38-0-4469 4. http://www.allbudo.ru/2011/05/texnika-volnoj-borby-video/

5.<http://worldsport.my1.ru/photo/mukhamed_ali/filmy_pro_volnuju_borbu/25>3252