

**Министерство образования и науки Хабаровского края  
Краевое государственное автономное негосударственное образовательное учреждение  
«Краевой центр образования»**

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
КГАНУО КЦО  
Протокол № 7  
2025-05-30

УТВЕРЖДАЮ  
Генеральный директор  
КГАНУО КЦО  
Приказ № 299 от 2025-06-02  
/Черёмухин П.С.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности**

**«Вольная борьба»**

Возраст обучающихся: от 7 до 9 лет  
Срок реализации: 3 года.  
Объем программы: 972 часа

**Автор - составитель:**

Лабжинов А.А.,  
педагог дополнительного образования

г. Хабаровск  
2025 г.

# 1. Комплекс основных характеристик ДООП

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Вольная борьба» физкультурно-спортивной направленности, вид деятельности – вольная борьба.

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г.» (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования»;
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, реализуемой в Хабаровском крае (Приказ КГАОУ ДО РМЦ от 27.05.2025 № 220П);
- Положение порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам центром внеурочной деятельности, дополнительного и профессионального образования в краевом государственном автономном нетиповом образовательном учреждении «Краевой центр образования» (Приказ

КГАНОУ КЦО от 12.09.2023 № 400);

- Устав КГАНОУ «Краевой центр образования».

**Уровень освоения программы** – стартовый, одноуровневая.

### **Актуальность**

Состояние здоровья населения страны, особенно молодежи, является важным фактором стабильности государства. Анализ статистических данных здоровья молодого населения нашего города позволяет утверждать, что число хронических заболеваний у детей, особенно с болезнями нервной системы, опорно-двигательной и органов пищеварения не уменьшается. Физическая культура и спорт призваны сыграть ведущую роль в формировании здорового образа жизни детей, поэтому развитие массового спорта является приоритетным направлением молодежной политики.

По-прежнему, актуальна проблема детской преступности, наркомании. Ближайшее социокультурное, бытовое окружение человека является мощным фактором социализации личности, тем более молодой, не сформировавшейся. Место проживания – это социальная среда, которая способна существенно влиять на социальные роли молодого человека. Будущее молодого поколения во многом зависит от того, удастся ли создать нравственно-здоровые условия именно в жилых микрорайонах. Все это послужило причиной разработки данной программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Вольная борьба» предоставляет возможность для удовлетворения интересов детей, развития их способностей и талантов, двигательных навыков, координации, силы, ловкости и выносливости, а также популяризации вольной борьбы как вида спорта среди подрастающего поколения.

### **Отличительные особенности**

Программа составлена на основе типовой программы спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба», дисциплина «Вольная борьба (мальчики и девочки)» для групп начальной подготовки /Б.А. Подливаев, А.С.

Кузнецов -М.: Издательство «СПОРТ», 2020. – 171 с., разработанной на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» (Приказ Министерства спорта Российской Федерации №145 от 27 марта 2013 г., зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации за №28760 от 10 июня 2013 г.). В программу «Вольная борьба» внесены темы, направленные на формирование понимания ведения здорового образа жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед о теории и методике спортивной тренировки и показывается на примерах тренеров и мастеров спорта по вольной борьбе, и других единоборств.

### Объем и срок освоения программы, режим занятий

Период реализации	Продолжительность занятия в часах	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель	Кол-во часов общее
1 год	2/ 3	4	9	36	324
2 год	2/ 3	4	9	36	324
3 год	2/ 3	4	9	36	324
Итого по программе					972

Периодичность и продолжительность занятий соответствует СанПин 2.4.3648-20 от 28 сентября 2020 г. № 28 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Продолжительность одного академического часа – 45 мин. Перерыв между учебными занятиями – 10 мин.

**Адресат программы:** обучающиеся от 7 до 9 лет

**Дополнительные требования к обучающемуся:** набор в группы осуществляется по желанию обучающихся.

### Форма обучения

очная

### Формы проведения занятий:

- групповые, индивидуальные, всем составом
- практические занятия, тренировка, соревнования, учебно-тренировочные сборы

## I. Цель и задачи программы

### Цель программы:

физическое и духовно-нравственное развитие посредством занятий вольной борьбой.

### Задачи программы:

#### Предметные:

- познакомить с историей возникновения и развития вольной борьбы;
- познакомить с основными правилами соревнований по вольной борьбе;
- способствовать подготовке занимающихся к выполнению переводных нормативов.

#### Метапредметные:

- развивать основные физические качества в процессе занятий по вольной борьбе;
- развивать навыки взаимодействия в паре.

#### Личностные:

- стимулировать мотивацию обучающихся к занятиям по вольной борьбе, интерес к здоровому образу жизни;
- воспитать самодисциплину и ответственность за свое поведение с позиции его соответствия нравственным нормам;
- ориентировать на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом;
- воспитывать морально-волевые качества.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название раздела, блока, модуля	Количество часов			Формы контроля результат обучения
		Всего	Теория	Практика	
1	Программа «Вольная борьба»	6	6	0	Беседа по вопросам

2	Теоретическая подготовка	12	8	4	Беседа по вопросам, практическая работа
3	Общая физическая подготовка	324	6	318	Беседа по вопросам, практическая работа
4	Специальная физическая подготовка	282	6	276	Беседа по вопросам, практическая работа
5	Технико-тактическая подготовка	306	6	300	Беседа по вопросам, практическая работа
6	Соревнования	42	3	39	Контрольный лист
<b>Итого</b>		<b>972</b>	<b>35</b>	<b>937</b>	

## ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

№ п/п	Разделы, модули, темы	Направления воспитания	Личностный результат
1	Программа «Вольная борьба»	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия	Ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом
2	Теоретическая подготовка	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия	Бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде
3	Общая физическая подготовка	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия	Бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде

4	Специальная физическая подготовка	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия	Ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом
5	Технико-тактическая подготовка	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия	Ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом

## СОДЕРЖАНИЕ

### 1. ПРОГРАММА «ВОЛЬНАЯ БОРЬБА» (6 ч).

*Теория.* Введение в программу. Техника безопасности, правила построения тренировочного процесса. История вольной борьбы. Морально-нравственные принципы. Вводные сведения об анатомии, физиологии и гигиене спортсмена. Задачи программы на новый учебный год (6 ч).

*В ответах демонстрирует начальные знания истории вольной борьбы, техники безопасности и правилах поведения во время занятий вольной борьбой, знание правил построения тренировочного процесса, понимание морально-нравственных норм спортсменов.*

### 2. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (12 ч)

*Теория.* История развития вольной борьбы. Первые соревнования по вольной борьбе в России. Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена. Гигиена, закаливание, питание и режим борца. Вводные сведения об анатомии, физиологии и гигиене спортсмена. Основы техники и тактики вольной борьбы. Правила соревнований по спортивной борьбе. Морально-нравственные принципы. Моральная и психологическая подготовка. Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. (8 ч).

*Практика.* Подвижные игры, эстафеты (2 ч).

*В ответах объясняет пользу занятий спортом для собственного здоровья, интересуется вопросами о ведении здорового образа жизни, соблюдения режима здорового питания и здорового сна, закаливания и гигиены. Демонстрирует знания правил соревнований по спортивной борьбе, понимание морально-нравственных норм спортсмена, моральной и психологической подготовки, характер борьбы, стремления формировать спортивный характер. Во время подвижных игр и в эстафетах соблюдает технику безопасности, учитывает возможности собственного здоровья.*

### **3. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (324 ч).**

**Теория.** Общая физическая подготовка – главная составляющая физического воспитания. Основная задача общей физической подготовки – всестороннее развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств обучающихся. Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения стабильных результатов при занятиях физическими упражнениями, в успешном овладении техникой вольной борьбы. Физические упражнения, их оздоровительная направленность, значение для развития физиологических систем организма. Значение физических упражнений. Совершенствование в технике выполнения обще развивающих упражнений, направленных на развитие основных двигательных качеств (6 ч).

**Практика.** Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Эстафеты и другие упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Упражнения в ходьбе. Упражнения в беге. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для совершенствования гибкости. Прыжки. Акробатические упражнения. Упражнения в парах для развития силы. Упражнения в парах на гибкость. Упражнения в парах для укрепления мышц и

связок шеи. Контрольные нормативы (318 ч).

*При выполнении упражнений, во время подвижных игр и в эстафетах соблюдает технику безопасности, учитывает возможности собственного здоровья, объясняет пользу занятий спортом для собственного здоровья, интересуется вопросами о ведении здорового образа жизни, соблюдения режима здорового питания и здорового сна.*

#### **4. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (282 ч).**

**Теория.** Правила вольной борьбы. Морально-нравственные принципы. Техника вольной борьбы. Специальные упражнения на развитие физических качеств. Подводящие упражнения для освоения техники выполнения основных элементов вольной борьбы. Использование специальных, подводящих и имитационных упражнений к основным техническим приемам вольной борьбы (6 ч).

**Практика.** Упражнения, направленные на развитие гибкости, выносливости, силы, координации движений. Упражнения на равновесие. Упражнения для самостраховки при падении: перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, кувырок вперед через правое и левое плечо, падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях. Маневрирование в различных стойках: знакомство с различными способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касание, маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих захватов. Имитационные упражнения с набивным мячом. Упражнение на канате. Упражнение на мосту. Упражнение с манекеном (276 ч).

*Проявляет интерес к выполнению физических упражнений, добивается их точности и правильности, стремится достигать поставленной цели.*

#### **5. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (306 ч).**

**Теория. Теория.** Техничко-тактическая подготовка. Характеристика техники вольной борьбы. Основные составляющие арсенала техники вольной борьбы. Элементы базовой техники: базовые стойки, борьба стоя, борьба лежа.

Перемещения в стойке (перемещения на нижнем уровне (партер) на использование усилий партнера, схватки на выносливость) (6 ч).

**Практика.** Техника стоек. Техника перемещений. Техника защиты. Техника выполнения бросков. Поединки на использование усилий партнера. Проведение технических действий из различных исходных положений: стоя спиной к партнеру, из различных стоек и с различных дистанций. Освобождение от захватов. Отработка приемов в стойке и партере. Защита. Система рычагов. Поединки с заданием проводить только контрприемы. Поединки с физически сильным, но менее опытным противником. Поединки со сменой партнера каждую минуту. Элементы маневрирования. Атакующие и блокирующие захваты. Игры для отработки тактики. Обусловленная работа в паре с партнером. (300 ч).

*Проявляет интерес к выполнению физических упражнений, добивается их точности и правильности, стремится достигать поставленной цели.*

## **6. СОРЕВНОВАНИЯ (42 ч).**

**Теория.** Виды соревнований по вольной борьбе и особенности их проведения. Терминология, принятая в вольной борьбе. Меры безопасности при проведении соревнований. Правила организации и проведения соревнований по вольной борьбе. Подготовка спортсмена к участию в соревнованиях. Правила поведения на соревнованиях. Одежда и обувь спортсмена (3 ч).

**Практика.** Участие в учебных схватках, соревнованиях и товарищеских встречах. Сдача переводных нормативов (39 ч).

*Подробно рассматривает режим поединка, расклад (сил и энергии) по времени, раундам, отрезкам боя.*

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 года обучения

№	Название раздела, блока, модуля	Количество часов			Формы контроля результатов обучения
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в программу	2	2	0	Беседа по вопросам
2	Общая физическая подготовка	108	2	106	Беседа по вопросам, практическая работа
3	Специальная физическая подготовка	94	2	92	Беседа по вопросам, практическая работа
4	Технико-тактическая подготовка	106	2	104	Беседа по вопросам, практическая работа
5	Соревнования	14	1	13	Контрольный лист
<b>Итого</b>		324	9	315	

### СОДЕРЖАНИЕ учебного плана 1 года обучения

#### 1. ВВЕДЕНИЕ В ПРОГРАММУ (2 ч).

*Теория.* Введение в программу. Техника безопасности, правила построения тренировочного процесса. История вольной борьбы. Морально-нравственные принципы. Вводные сведения об анатомии, физиологии и гигиене спортсмена (2 ч).

*В ответах демонстрирует начальные знания истории вольной борьбы, техники безопасности на занятиях, понимание морально-нравственных норм спортсменов.*

## **2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (108 ч).**

*Теория.* Общая физическая подготовка – главная составляющая физического воспитания. Физические упражнения, их оздоровительная направленность, значение для развития физиологических систем организма. Значение физических упражнений (2 ч).

*Практика.* Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Подвижные игры направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Эстафеты и другие упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости (106 ч).

*При выполнении упражнений, во время подвижных игр и в эстафетах соблюдает технику безопасности, учитывает возможности собственного здоровья, объясняет пользу занятий спортом для собственного здоровья, интересуется вопросами о ведении здорового образа жизни, соблюдения режима здорового питания и здорового сна.*

## **3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (94 ч).**

*Теория.* Правила вольной борьбы. Морально-нравственные принципы. Техника вольной борьбы (2 ч).

*Практика.* Упражнения, направленные на развитие гибкости, выносливости, силы, координации движений. Упражнения на равновесие (92 ч).

*Проявляет интерес к выполнению физических упражнений, добивается их точности и правильности, стремится достигать поставленной цели.*

## **4. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (106 ч).**

*Теория.* Техничко-тактическая подготовка. (2 ч).

*Практика.* Техника стоек. Техника перемещений. Техника защиты. Техника выполнения бросков. Обусловленная работа в паре с партнером. (104 ч).

*Проявляет интерес к выполнению физических упражнений, добивается их точности и правильности, стремится достигать поставленной цели.*

#### 5. СОРЕВНОВАНИЯ (14 ч).

**Теория.** Виды соревнований по вольной борьбе и особенности их проведения. Меры безопасности при проведении соревнований. Правила организации и проведения соревнований (1 ч).

**Практика.** Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. Сдача переводных нормативов (13 ч).

*Подробно рассматривает режим поединка, расклад (сил и энергии) по времени, раундам, отрезкам боя.*

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 года обучения

№	Название раздела, блока, модуля	Количество часов			Формы контроля результатов обучения
		Всего	Теория	Практика	
1	Задачи программы на новый учебный год	2	2	0	Беседа по вопросам
2	Теоретическая подготовка	6	4	2	Беседа по вопросам, практическая работа
3	Общая физическая подготовка	108	2	106	Беседа по вопросам, практическая работа
4	Специальная физическая подготовка	94	2	92	Беседа по вопросам, практическая работа
5	Технико-тактическая	100	2	98	Беседа по вопросам,

	подготовка				практическая работа
6	Соревнования	14	1	13	Контрольный лист
<b>Итого</b>		324	13	311	

## **СОДЕРЖАНИЕ учебного плана 2 года обучения**

### **1. ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ НА НОВЫЙ УЧЕБНЫЙ ГОД (2 ч).**

*Теория.* Задачи программы на новый учебный год. Техника безопасности, правила построения тренировочного процесса. (2 ч).

*В ответах демонстрирует понимание техники безопасности и правилах поведения во время занятий вольной борьбой, знание правил построения тренировочного процесса.*

### **2. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (6 ч)**

*Теория.* История развития вольной борьбы. Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья. Вводные сведения об анатомии, физиологии и гигиене спортсмена. Морально-нравственные принципы. Теория техники вольной борьбы. (4 ч).

*Практика.* Подвижные игры, эстафеты (2 ч).

*В ответах объясняет пользу занятий спортом для собственного здоровья, интересуется вопросами о ведении здорового образа жизни, соблюдения режима здорового питания и здорового сна, гигиены. Демонстрирует понимание морально-нравственных норм спортсмена, характер борьбы. Во время подвижных игр и в эстафетах соблюдает технику безопасности, учитывает возможности собственного здоровья.*

### **3. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (108 ч).**

*Теория.* Основная задача общей физической подготовки – всестороннее развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств обучающихся. Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения

стабильных результатов при занятиях физическими упражнениями, в успешном овладении техникой вольной борьбы (2 ч).

**Практика.** Упражнения в ходьбе. Упражнения в беге. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для совершенствования гибкости. Акробатические упражнения. Упражнения в парах для развития силы. Контрольные нормативы (106 ч).

*При выполнении упражнений, во время подвижных игр и в эстафетах соблюдает технику безопасности, учитывает возможности собственного здоровья, объясняет пользу занятий спортом для собственного здоровья, интересуется вопросами о ведении здорового образа жизни, соблюдения режима здорового питания и здорового сна.*

#### **4. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (94 ч).**

**Теория.** Специальные упражнения на развитие физических качеств. Подводящие упражнения для освоения техники выполнения основных элементов вольной борьбы (2 ч).

**Практика.** Упражнения для самостраховки при падении: перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, кувырок вперед через правое и левое плечо, падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях. Маневрирование в различных стойках: знакомство с различными способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касание, маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих захватов (92 ч).

*Проявляет интерес к выполнению физических упражнений, добивается их точности и правильности, стремится достигать поставленной цели.*

#### **5. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (100 ч).**

**Теория.** Характеристика техники вольной борьбы. Основные составляющие арсенала техники вольной борьбы. Элементы базовой техники: базовые стойки, борьба стоя, борьба лежа. (2 ч).

**Практика.** Поединки на использование усилий партнера. Проведение

технических действий из различных исходных положений: стоя спиной к партнеру, из различных стоек и с различных дистанций. Обусловленная работа в паре с партнером. (98 ч).

*Проявляет интерес к выполнению физических упражнений, добивается их точности и правильности, стремится достигать поставленной цели.*

#### 6. СОРЕВНОВАНИЯ (14 ч).

**Теория.** Правила организации и проведения соревнований по вольной борьбе. Подготовка спортсмена к участию в соревнованиях. Правила поведения на соревнованиях. Одежда и обувь спортсмена (1 ч).

**Практика.** Участие в учебных схватках и внутригрупповых соревнованиях. Сдача переводных нормативов (13 ч).

*Подробно рассматривает режим поединка, расклад (сил и энергии) по времени, раундам, отрезкам боя.*

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3 года обучения

№	Название раздела, блока, модуля	Количество часов			Формы контроля результатов обучения
		Всего	Теория	Практика	
1	Задачи программы на новый учебный год	2	2	0	Беседа по вопросам
2	Теоретическая подготовка	6	4	2	Беседа по вопросам, практическая работа
3	Общая физическая подготовка	108	2	106	Беседа по вопросам, практическая работа
4	Специальная физическая подготовка	94	2	92	Беседа по вопросам,

					практическая работа
5	Технико-тактическая подготовка	100	2	98	Беседа по вопросам, практическая работа
6	Соревнования	14	1	13	Контрольный лист
<b>Итого</b>		324	13	311	

## **СОДЕРЖАНИЕ учебного плана 3 года обучения**

### **1. ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ НА НОВЫЙ УЧЕБНЫЙ ГОД (2 ч).**

**Теория.** Задачи программы на новый учебный год. Техника безопасности, правила построения тренировочного процесса (2 ч).

*В ответах демонстрирует понимание техники безопасности и правилах поведения во время занятий вольной борьбой, знание правил построения тренировочного процесса.*

### **2. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (6 ч)**

**Теория.** Первые соревнования по вольной борьбе в России. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена. Гигиена, закаливание, питание и режим борца. Правила соревнований по спортивной борьбе. Основы техники и тактики. Моральная и психологическая подготовка. Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. (4 ч).

**Практика.** Подвижные игры, эстафеты (2 ч).

*В ответах объясняет пользу занятий спортом для собственного здоровья, интересуется вопросами о ведении здорового образа жизни, соблюдения режима здорового питания и здорового сна, закаливания и гигиены. Демонстрирует знания правил соревнований по спортивной борьбе, понимание моральной и психологической подготовки спортсмена, стремления формировать спортивный характер. Во время подвижных игр и в эстафетах*

*соблюдает технику безопасности, учитывает возможности собственного здоровья.*

### **3. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (108 ч).**

**Теория.** Совершенствование в технике выполнения обще развивающих упражнений, направленных на развитие основных двигательных качеств (2 ч).

**Практика.** Прыжки. Акробатические упражнения. Упражнения в парах на гибкость. Упражнения в парах для укрепления мышц и связок шеи. Контрольные упражнения (106 ч).

*При выполнении упражнений, во время подвижных игр и в эстафетах соблюдает технику безопасности, учитывает возможности собственного здоровья, объясняет пользу занятий спортом для собственного здоровья, интересуется вопросами о ведении здорового образа жизни, соблюдения режима здорового питания и здорового сна.*

### **4. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (94 ч).**

**Теория.** Использование специальных, подводящих и имитационных упражнений к основным техническим приемам вольной борьбы. (2 ч).

**Практика.** Упражнения для самостраховки при падении. Имитационные упражнения с набивным мячом. Упражнение на канате. Упражнение на мосту. Упражнение с манекеном (92 ч).

*Проявляет интерес к выполнению физических упражнений, добивается их точности и правильности, стремится достигать поставленной цели.*

### **5. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (100 ч).**

**Теория.** Характеристика техники вольной борьбы. Основные составляющие арсенала техники вольной борьбы. Отработка техники: перемещения в стойке (перемещения на нижнем уровне (партер) на использование усилий партнера, схватки на выносливость) (2 ч).

**Практика.** Освобождение от захватов. Отработка приемов в стойке и партере. Защита. Система рычагов. Поединки с заданием проводить только

контрприемы. Поединки с физически сильным, но менее опытным противником. Поединки со сменой партнера каждую минуту. Элементы маневрирования. Атакующие и блокирующие захваты. Игры для отработки тактики (98 ч).

*Проявляет интерес к выполнению физических упражнений, добивается их точности и правильности, стремится достигать поставленной цели.*

#### **6. СОРЕВНОВАНИЯ (14 ч).**

**Теория.** Терминология, принятая в вольной борьбе. Правила организации и проведения соревнований по вольной борьбе. Подготовка спортсмена к участию в соревнованиях. Правила поведения на соревнованиях. Одежда и обувь спортсмена (1 ч).

**Практика.** Участие в учебных схватках и внутригрупповых соревнованиях. Сдача переводных нормативов (13 ч).

*Подробно рассматривает режим поединка, расклад (сил и энергии) по времени, раундам, отрезкам боя.*

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Предметные результаты:**

- будут сформированы знания об истории возникновения и развития вольной борьбы;
- будут сформированы знания об основных правилах соревнований по вольной борьбе;
- обучающиеся подготовлены физически и смогут выполнять переводные нормативы.

### **Метапредметные результаты:**

- будут развиты основные физические качества: ловкость, сила, скорость, выносливость, гибкость;

- будут владеть тактическими навыками взаимодействия и умениями схватки в паре для достижения общих целей в борьбе.

**Личностные результаты:**

- будут с желанием заниматься вольной борьбой;
- смогут самостоятельно организовывать и дисциплинировать себя, нести ответственность за свое поведение с позиции его соответствия нравственным нормам;
- будут бережно относиться к физическому здоровью, соблюдать основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, стремиться к ведению здорового образа жизни;
- будут стремиться к развитию своих физических способностей с учётом возможностей собственного здоровья;
- будут проявлять целеустремленность, решительность, выдержку, смелость и ответственность за свое поведение.

## **II. Комплекс организационно – педагогических условий**

### **Календарный учебный график**

Программа реализуется в соответствии с утвержденным календарным учебным графиком КГАНОУ «Краевой центр образования» (Приложение №1).

### **Материально техническое обеспечение:**

Занятия проводятся в помещении, соответствующем требованиям санитарных норм и правил, установленных СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 и норм пожарной безопасности. Спортзал имеет хорошую освещенность.

#### **Общее оборудование:**

Зал борьбы, соответствующий требованиям к тренировочному процессу.

#### **Специальное оборудование:**

- борцовский ковёр
- шведские стенки
- мячи
- скакалки
- гантели
- штанги
- медицинболы.

#### **Информационное обеспечение:**

<https://www.youtube.com/watch?v=-J8FbIipcE> Вольная борьба, Юношеский турнир

<https://www.youtube.com/watch?v=1ufAkWBf-9I> Юношеский турнир на Кубок Гераклиона

**Кадровое обеспечение:** педагог дополнительного образования, имеющий соответствующее образование и уровень квалификации.

**Формы контроля:** по итогам учебного года, по итогам освоения программы.

Контроль в управлении процессом обучения осуществляется в виде предварительного (входящего), текущего, итогового контроля.

**Входной контроль** проводится в форме сдачи нормативов ОФП.

**Текущий контроль** за усвоением знаний, умений и навыков проводится в течение всего года на каждом занятии и представляет собой основную форму контроля.

По окончании раздела проводится сдача переводных нормативов. Итоговый контроль проводится в конце программы.

Для определения результативности усвоения программы осуществляется текущий контроль ее освоения, а в конце итоговый анализ усвоения программы.

Отслеживание метапредметных результатов и личностного развития детей осуществляется во время групповой и парной работы. Наблюдение, тестирование, выполнение коллективных и индивидуальных заданий, участие в соревнованиях, учебных схватках, акциях, анкетирование, беседа являются методами отслеживания педагогом основных компетенций.

### **Формы представления результатов**

Итоговый контроль по нормативам ОФП проводится по критериям текущего контроля - в конце учебного года и по итогу реализации программы в форме сдачи переводных нормативов.

Форма предъявления итогов - участие в соревнованиях.

**Основными формами фиксации образовательных результатов являются:**

- выполнение переводных нормативов;
- обратная связь от обучающихся в конце занятий;
- отзывы обучающихся (удовлетворенность участием в программе).

### **Контрольные оценочные материалы**

#### **Уровни освоения программы:**

- *высокий уровень* - обучающийся овладел на 80–100% знаниями, умениями и

навыками, предусмотренными программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием; в основном самостоятельно осуществляет деятельность, связанную с овладением технической базы приемов; принимает активное участие в большинстве предлагаемых мероприятиях и соревнованиях и занимает призовые места;

- *допустимый или средний уровень* - объем усвоенных знаний, умений и навыков составляет 50–80%; осуществляет деятельность, связанную с овладением технической базы приемов при наличии инструктажа и контроля педагога, по образцу; сочетает специальную терминологию с бытовой; принимает активное участие в предлагаемых мероприятиях и соревнованиях;
- *низкий уровень* - обучающийся овладел менее чем 50% знаний, умений и навыков, как правило, избегает употреблять специальные термины, испытывает серьезные затруднения при самостоятельной работе, выполняет задания при поддержке педагога.

### Оценочный материал/КИМ

	Планируемые результаты	Критерии оценивания	Виды контроля/ промежуточный аттестации	Диагностический инструментальный (формы, методы, диагностики)
Предметные результаты	будут сформированы знания об истории возникновения и развития вольной борьбы	знают основные факты истории возникновения и развития вольной борьбы	текущий	тест, анкетирование, устный опрос
	будут сформированы знания об основных правилах соревнований по вольной борьбе	умеет применять основные правила ведения борьбы на соревнованиях и в тренировках	промежуточный	протокол соревнований
	обучающиеся подготовлены физически и смогут	знают и умеют применять базовую технику для	итоговый, промежуточный	контрольные нормативы

	выполнять переводные нормативы	выполнения переводных нормативов		
Метапредметные результаты	будут развиты основные физические качества: ловкость, сила, скорость, выносливость, гибкость	выполняют контрольные нормативы по проверке физических качеств. демонстрирует высокую физическую подготовку	текущий, промежуточный	контрольно-переводные нормативы
	будут владеть тактическими навыками взаимодействия и умениями схватки в паре для достижения общих целей в борьбе	демонстрирует высокую техническую подготовленность	текущий, промежуточный	протокол соревнований, наблюдение, грамоты, дипломы
Личностные результаты	будут бережно относиться к физическому здоровью, соблюдать основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, стремиться к ведению здорового образа жизни	сформирован интерес к ведению здорового образа жизни, объясняют пользу занятий спортом для собственного здоровья, учитывают возможности собственного здоровья при выполнении упражнений, самостоятельно ведут режим здорового питания и отказываются от вредных привычек, соблюдают режим здорового сна, соблюдают технику безопасности при выполнении упражнений, в эстафетах и подвижных играх	текущий	наблюдение, анкетирование, опрос, отзывы детей и родителей
	будут с желанием заниматься вольной борьбой	наличие достижений участия в соревнованиях, регулярно посещает занятия, точно и правильно выполняют физические упражнения, стремятся достигать поставленной цели	итоговый, промежуточный	журнал посещения, грамоты, дипломы

	<p>смогут самостоятельно организовывать и дисциплинировать себя, нести ответственность за свое поведение с позиции его соответствия нравственным нормам</p>	<p>умеют владеть собой – проявляют дисциплинированность, выдержку, демонстрируют ответственность за свое поведение, соблюдает правила ведения боя, оценивает поступки партнеров с позиции их соответствия норм этики вольной борьбы, несет ответственность за свои нравственные поступки</p>	<p>текущий</p>	<p>наблюдение</p>
	<p>будут стремиться к развитию своих физических способностей с учётом возможностей собственного здоровья</p>	<p>проявляют желание заниматься физкультурой и спортом, выбирают виды физической активности и интенсивность тренировок с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья, улучшается физическая форма (выносливость, сила, гибкость, координация движений), добиваются точности и правильности выполнения физических упражнений, стремятся достигать поставленной цели</p>	<p>текущий</p>	<p>наблюдение, контрольные нормативы</p>
	<p>будут проявлять целеустремленность, решительность, выдержку, смелость и ответственность за свое поведение</p>	<p>умеют собраться для получения результата – проявляют упорство, настойчивость, инициативу, умеют регулировать свою деятельность и поведение для преодоления препятствий, умеют владеть собой</p>	<p>текущий</p>	<p>наблюдение</p>

## Результаты целевых ориентиров воспитания

Личностные результаты	Критерии оценки	Форма организации занятий
Ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом	проявляет интерес к занятиям вольной борьбой, регулярно посещает занятия, активно участвует в соревнованиях, добивается точности и правильности выполнения физических упражнений, стремится достигать поставленной цели	тренировка, практическая работа, беседа
Бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде	сформирован интерес к ведению здорового образа жизни, объясняет пользу занятий спортом для собственного здоровья, учитывает возможности собственного здоровья при выполнении упражнений, самостоятельно ведёт режим здорового питания и отказывается от вредных привычек, соблюдает режим здорового сна, соблюдают технику безопасности при выполнении упражнений, в эстафетах и подвижных играх	практическая работа, беседа
Будут с желанием заниматься вольной борьбой	наличие достижений участия в соревнованиях, регулярно посещает занятия, точно и правильно выполняют физические упражнения, стремятся достигать поставленной цели	тренировка, практическая работа, беседа
Смогут самостоятельно	умеют владеть собой –	учебно-

<p>организовывать и дисциплинировать себя, нести ответственность за свое поведение с позиции его соответствия нравственным нормам</p>	<p>проявляют дисциплинированность, выдержку, демонстрируют ответственность за свое поведение, соблюдает правила ведения боя, оценивает поступки партнеров с позиции их соответствия норм этики вольной борьбы, несет ответственность за свои нравственные поступки</p>	<p>тренировочные схватки</p>
<p>Будут стремиться к развитию своих физических способностей с учётом возможностей собственного здоровья</p>	<p>проявляют желание заниматься физкультурой и спортом, выбирают виды физической активности и интенсивность тренировок с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья, улучшается физическая форма (выносливость, сила, гибкость, координация движений), добиваются точности и правильности выполнения физических упражнений, стремятся достигать поставленной цели</p>	<p>тренировка, практическая работа</p>
<p>Будут проявлять целеустремленность, решительность, выдержку, смелость и ответственность за свое поведение</p>	<p>умеют собраться для получения результата – проявляют упорство, настойчивость, инициативу, умеют регулировать свою деятельность и поведение для преодоления препятствий, умеют владеть собой</p>	<p>тренировка, практическая работа, беседа</p>

### Методическое обеспечение:

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с

принципом последовательного и постепенного расширения теоретических знаний, практических умений и навыков. Теоретическая часть даётся в соответствии с учебным планом и их практическим применением.

### **1. Методы организации учебно-воспитательного процесса:**

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- Словесный (устное изложение, рассказ, объяснение);
- Наглядный (демонстрация);
- Практический (упражнения, подвижные игры).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- Объяснительно-иллюстративный - дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- активные и интерактивные методы обучения (подвижные игры).

### **Методы воспитания**

- убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

### **2. Современные образовательные технологии:**

- технология использования в обучении подвижных игр;
- здоровьесберегающие технологии - формирование гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений, имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
  - личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья;
  - информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для повышения мотивации к занятиям физическими упражнениями, в приобретении знаний основ физической культуры и приобретении знаний и практических навыков по вольной борьбе.

### **3. Формы занятий:**

- *по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей:*

- фронтальная - одновременная работа со всеми учащимися;
- парная - организация работы по малым группам (2 человека);
- индивидуальная - индивидуальное выполнение заданий.

- *по способам организации деятельности детей:*

- практические занятия;
- тренировка;
- соревнования;
- учебно-тренировочные сборы

**Типы занятий:**

- традиционное занятие;
- комбинированное занятие;
- игра.

**Структура занятия:**

- разминка - подготовка спортсмена к выполнению программ основной части занятия, разминка;
- основной этап – выполнение тренировочных упражнений;
- заключительный этап - привести организм спортсмена в состояние, по возможности близкое к дорабочему.

Перечень дидактических материалов: раздаточные материалы, инструкционные карты, схемы, протокол соревнований.

## СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

### Литература для педагогов

1. Приказ Минспорта России от 30 ноября 2022 года №1091 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба».
2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 год № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года».
4. Бойко, В.Ф. Физическая подготовка борцов [Электронный ресурс]: [учеб. пособие] / Г.В. Данько, В.Ф. Бойко. - М.: ТВТ Дивизион, 2019. – 224 с.: ил. — ISBN 978-5-98724-075-5. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/719651>
5. Бойко, В.Ф. Физическая подготовка борцов: [учеб. пособие] / Г.В. Данько; В.Ф. Бойко. — Москва: ТВТ Дивизион, 2019. — 224 с.
6. Голубчиков В. С. Совершенствование специальной физической подготовки юных борцов круговым методом тренировки. / В. С. Голубчиков. – Текст: электронный // prodlenka: сайт. – URL: <https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/230527-metodicheskaja-rabota-sovershenstvovanie-spec> (дата обращения: 03.08.2024).
7. Завьялов, Александр Александрович. Формирование победных действий начинающих борцов-школьников в вольной борьбе [Текст]: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04: [КГПУ им. В.П.Астафьева] / Завьялов Александр Александрович; Завьялов Александр Александрович. - Красноярск, 2005. - 25с. - б/н.
8. Киракосян О.Е. Средства и методы контроля силовой подготовленности борцов [Текст] автореф./ О.Е.Киракосян,1983- 23с.
9. Максименко И.Г. Упражнения в системе спортивной подготовки:

насто́льная книга тренера / Федеральный центр подготовки спортивного резерва (ФЦПСР); сост. И. Г. Максименко. — Москва: ПРИНТЛЕТО, 2022. — 511 с. — ISBN 978-5-6048665-1-1.

10. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов: [монография] / В.Н. Платонов. - Москва: Спорт, 2019. – 656 с.: ил. — Библиогр.: с. 615-655 .— ISBN 978-5-9500183-3-6 .

11. Туманян, Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов [Текст]: учеб. пособие / Г.С. Туманян. – М.: Академия, 2006. – 592с.

12. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов/2-е изд., дополн. – Махачкала: ИД «Эпоха», 2011. – 368с. - ISBN 978-5-98390-088-2.

13. Шпанов В.И. Повышение общей и специальной физической подготовки борцов 14-16 лет. с учётом их индивидуально-типологических особенностей на основе применения тренажёров [Текст]: автореф. дис. канд. пед. наук/ В.И. Шпанов 1998-24с.

## Календарный учебный график

на 2025-2026 учебный год

№ п/п	Месяц	Дата	Тема занятия	Количество часов	Форма контроля
1	сентябрь	03	Задачи программы на новый учебный год. Техника безопасности, правила построения тренировочного процесса.	2	Выполнение задания
2	сентябрь	05	Первые соревнования по вольной борьбе в России. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.	2	Выполнение задания
3	сентябрь	06	ОФП. Совершенствование в технике выполнения общеразвивающих упражнений, направленных на развитие основных двигательных качеств.	3	Выполнение задания
4	сентябрь	08	Гигиена, закаливание, питание и режим борца. Правила соревнований по спортивной борьбе. Основы техники и тактики.	2	Выполнение задания
5	сентябрь	10	Моральная и психологическая подготовка. Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником.	2	Выполнение задания
6	сентябрь	12	ТТК. Характеристика техники вольной борьбы.	2	Выполнение задания
7	сентябрь	13	СФП. Специальные, подводящие и имитационные упражнения к основным техническим приемам вольной борьбы.	3	Выполнение задания
8	сентябрь	15	ОФП. Прыжки.	2	Выполнение задания
9	сентябрь	17	ТТК. Основные составляющие арсенала техники вольной борьбы.	2	Выполнение задания
10	сентябрь	19	ТТК. Отработка техники: перемещения в стойке (перемещения на нижнем уровне (партер) на использование усилий партнера, схватки на выносливость)	2	Выполнение задания
11	сентябрь	20	ОФП. Акробатические упражнения.	3	Выполнение задания

12	сентябрь	22	СФП. Упражнения для самостраховки при падении.	2	Выполнение задания
13	сентябрь	24	ОФП. Упражнения в парах на гибкость.	2	Выполнение задания
14	сентябрь	26	ТТК. Освобождение от захватов.	2	Выполнение задания
15	сентябрь	27	ОФП. Упражнения в парах для укрепления мышц и связок шеи.	3	Выполнение задания
16	сентябрь	29	СФП. Имитационные упражнения с набивным мячом.	2	Выполнение задания
17	октябрь	01	ТТК. Отработка приемов в стойке и партере.	2	Выполнение задания
18	октябрь	03	ОФП. Совершенствование в технике выполнения обще развивающих упражнений, направленных на развитие основных двигательных качеств	2	Выполнение задания
19	октябрь	04	СФП. Упражнение на канате.	3	Выполнение задания
20	октябрь	06	ТТК. Защита.	2	Выполнение задания
21	октябрь	08	ОФП. Прыжки.	2	Выполнение задания
22	октябрь	10	ТТК. Система рычагов.	2	Выполнение задания
23	октябрь	11	СФП. Упражнение на мосту.	3	Выполнение задания
24	октябрь	13	ОФП. Акробатические упражнения.	2	Выполнение задания
25	октябрь	15	ТТК. Поединки с заданием проводить только контрприемы.	2	Выполнение задания
26	октябрь	17	ОФП. Упражнения в парах на гибкость.	2	Выполнение задания
27	октябрь	18	СФП. Упражнение с манекеном	3	Выполнение задания
28	октябрь	20	ОФП. Упражнения в парах для укрепления мышц и связок шеи.	2	Выполнение задания
29	октябрь	22	ТТК. Поединки с физически сильным, но менее опытным противником.	2	Выполнение задания
30	октябрь	24	ОФП. Совершенствование в технике выполнения обще развивающих упражнений, направленных на развитие основных двигательных качеств	2	Выполнение задания
31	октябрь	25	ТТК. Поединки со сменой партнера каждую минуту.	3	Выполнение задания
32	октябрь	27	ТТК. Элементы маневрирования.	2	Выполнение задания
33	октябрь	29	ОФП. Прыжки.	2	Выполнение задания

34	октябрь	31	СФП. Специальные, подводящие и имитационные упражнения к основным техническим приемам вольной борьбы.	2	Выполнение задания
35	ноябрь	01	ТТК. Атакующие и блокирующие захваты.	3	Выполнение задания
36	ноябрь	03	ОФП. Акробатические упражнения.	2	Выполнение задания
37	ноябрь	05	ТТК. Игры для отработки тактики	2	Выполнение задания
38	ноябрь	07	СФП. Упражнения для самостраховки при падении.	2	Выполнение задания
39	ноябрь	08	ТТК. Техника вольной борьбы.	3	Выполнение задания
40	ноябрь	10	СФП. Имитационные упражнения с набивным мячом.	2	Выполнение задания
41	ноябрь	12	ОФП. Упражнения в парах на гибкость.	2	Выполнение задания
42	ноябрь	14	СФП. Упражнение на канате.	2	Выполнение задания
43	ноябрь	15	ТТК. Отработка техники: перемещения в стойке (перемещения на нижнем уровне (партер) на использование усилий партнера, схватки на выносливость)	3	Выполнение задания
44	ноябрь	17	ОФП. Упражнения в парах для укрепления мышц и связок шеи.	2	Выполнение задания
45	ноябрь	19	Участие в учебных схватках и внутригрупповых соревнованиях.	2	Выполнение задания
46	ноябрь	21	ОФП. Совершенствование в технике выполнения обще развивающих упражнений, направленных на развитие основных двигательных качеств	2	Выполнение задания
47	ноябрь	22	СФП. Упражнение на мосту.	3	Выполнение задания
48	ноябрь	24	ТТК. Освобождение от захватов.	2	Выполнение задания
49	ноябрь	26	ОФП. Прыжки.	2	Выполнение задания
50	ноябрь	28	ТТК. Отработка приемов в стойке и партере.	2	Выполнение задания
51	ноябрь	29	ОФП. Акробатические упражнения.	3	Выполнение задания
52	декабрь	01	СФП. Упражнение с манекеном	2	Выполнение задания
53	декабрь	03	ОФП. Упражнения в парах на гибкость.	2	Выполнение задания
54	декабрь	05	ТТК. Защита.	2	Выполнение задания
55	декабрь	06	ОФП. Упражнения в парах для	3	Выполнение

			укрепления мышц и связок шеи.		задания
56	декабрь	08	СФП. Специальные, подводящие и имитационные упражнения к основным техническим приемам вольной борьбы.	2	Выполнение задания
57	декабрь	10	ТТК. Система рычагов.	2	Выполнение задания
58	декабрь	12	ОФП. Контрольные упражнения	2	Выполнение задания
59	декабрь	13	ТТК. Поединки с заданием проводить только контрприемы.	3	Выполнение задания
60	декабрь	15	СФП. Упражнения для самостраховки при падении.	2	Выполнение задания
61	декабрь	17	ТТК. Поединки с физически сильным, но менее опытным противником.	2	Выполнение задания
62	декабрь	19	СФП. Имитационные упражнения с набивным мячом.	2	Выполнение задания
63	декабрь	20	ОФП. Совершенствование в технике выполнения обще развивающих упражнений, направленных на развитие основных двигательных качеств	3	Выполнение задания
64	декабрь	22	ТТК. Поединки со сменой партнера каждую минуту.	2	Выполнение задания
65	декабрь	24	ОФП. Прыжки.	2	Выполнение задания
66	декабрь	26	ТТК. Элементы маневрирования.	2	Выполнение задания
67	декабрь	27	Участие в соревнованиях	3	Выполнение нормативов
68	декабрь	29	Разбор участия в соревнованиях.	2	Беседа
69	январь	09	СФП. Упражнение на канате.	2	Выполнение задания
70	январь	10	СФП. Упражнение на мосту.	3	Выполнение задания
71	январь	12	ОФП. Акробатические упражнения.	2	Выполнение задания
72	январь	14	СФП. Упражнение с манекеном	2	Выполнение задания
73	январь	16	ОФП. Упражнения в парах на гибкость.	2	Выполнение задания
74	январь	17	ТТК. Атакующие и блокирующие захваты.	3	Выполнение задания
75	январь	19	ОФП. Упражнения в парах для укрепления мышц и связок шеи.	2	Выполнение задания
76	январь	21	СФП. Специальные, подводящие и имитационные упражнения к основным техническим приемам вольной борьбы.	2	Выполнение задания
77	январь	23	ТТК. Игры для отработки тактики	2	Выполнение

					задания
78	январь	24	ОФП. Совершенствование в технике выполнения обще развивающих упражнений, направленных на развитие основных двигательных качеств	3	Выполнение задания
79	январь	26	ТТК. Техника вольной борьбы.	2	Выполнение задания
80	январь	28	СФП. Упражнения для самостраховки при падении.	2	Выполнение задания
81	январь	30	ОФП. Прыжки.	2	Выполнение задания
82	январь	31	ТТК. Отработка техники: перемещения в стойке (перемещения на нижнем уровне (партер) на использование усилий партнера, схватки на выносливость)	3	Выполнение задания
83	февраль	02	СФП. Имитационные упражнения с набивным мячом.	2	Выполнение задания
84	февраль	04	ОФП. Акробатические упражнения.	2	Выполнение задания
85	февраль	06	ТТК. Освобождение от захватов.	2	Выполнение задания
86	февраль	07	СФП. Упражнение на канате.	3	Выполнение задания
87	февраль	09	ТТК. Отработка приемов в стойке и партере.	2	Выполнение задания
88	февраль	11	СФП. Упражнение на мосту.	2	Выполнение задания
89	февраль	13	ОФП. Упражнения в парах на гибкость.	2	Выполнение задания
90	февраль	14	СФП. Упражнение с манекеном	3	Выполнение задания
91	февраль	16	ОФП. Упражнения в парах для укрепления мышц и связок шеи.	2	Выполнение задания
92	февраль	18	СФП. Специальные, подводящие и имитационные упражнения к основным техническим приемам вольной борьбы.	2	Выполнение задания
93	февраль	20	ТТК. Защита.	2	Выполнение задания
94	февраль	21	ОФП. Совершенствование в технике выполнения обще развивающих упражнений, направленных на развитие основных двигательных качеств	3	Выполнение задания
95	февраль	22	ТТК. Система рычагов.	2	Выполнение задания
96	февраль	25	СФП. Упражнения для самостраховки при падении.	2	Выполнение задания
97	февраль	27	ОФП. Прыжки.	2	Выполнение задания

98	февраль	28	СФП. Имитационные упражнения с набивным мячом.	3	Выполнение задания
99	март	02	ОФП. Акробатические упражнения.	2	Выполнение задания
100	март	04	ТТК. Поединки с заданием проводить только контрприемы.	2	Выполнение задания
101	март	06	ОФП. Упражнения в парах на гибкость.	2	Выполнение задания
102	март	07	ТТК. Техника стоек	3	Выполнение задания
103	март	11	СФП. Упражнение на канате.	2	Выполнение задания
104	март	13	ТТК. Поединки с физически сильным, но менее опытным противником.	2	Выполнение задания
105	март	14	СФП. Упражнение на мосту.	3	Выполнение задания
106	март	16	ОФП. Упражнения в парах для укрепления мышц и связок шеи.	2	Выполнение задания
107	март	18	ТТК. Техника выполнения бросков	2	Выполнение задания
108	март	20	ОФП. Совершенствование в технике выполнения обще развивающих упражнений, направленных на развитие основных двигательных качеств.	2	Выполнение задания
109	март	21	ОФП. Прыжки.	3	Выполнение задания
110	март	23	СФП. Упражнение с манекеном	2	Выполнение задания
111	март	25	ОФП. Акробатические упражнения.	2	Выполнение задания
112	март	27	ТТК. Поединки со сменой партнера каждую минуту.	2	Выполнение задания
113	март	28	СФП. Специальные, подводящие и имитационные упражнения к основным техническим приемам вольной борьбы.	3	Выполнение задания
114	март	30	ТТК. Техника выполнения бросков	2	Выполнение задания
115	апрель	01	ОФП. Упражнения в парах на гибкость.	2	Выполнение задания
116	апрель	03	ТТК. Элементы маневрирования.	2	Выполнение задания
117	апрель	04	СФП. Упражнения для самостраховки при падении.	3	Выполнение задания
118	апрель	06	ТТК. Атакующие и блокирующие захваты.	2	Выполнение задания
119	апрель	08	СФП. Имитационные упражнения с набивным мячом.	2	Выполнение задания
120	апрель	10	ОФП. Упражнения в парах для укрепления мышц и связок шеи.	2	Выполнение задания

121	апрель	11	СФП. Упражнение на канате.	3	Выполнение задания
122	апрель	13	ОФП. Совершенствование в технике выполнения обще развивающих упражнений, направленных на развитие основных двигательных качеств.	2	Выполнение задания
123	апрель	15	Участие в учебных схватках и внутригрупповых соревнованиях.	2	Выполнение задания
124	апрель	17	СФП. Упражнение на мосту.	2	Выполнение задания
125	апрель	18	ТТК. Игры для отработки тактики	3	Выполнение задания
126	апрель	20	СФП. Упражнение с манекеном	2	Выполнение задания
127	апрель	22		2	Выполнение задания
128	апрель	24	СФП. Специальные, подводящие и имитационные упражнения к основным техническим приемам вольной борьбы.	2	Выполнение задания
129	апрель	25	ОФП. Акробатические упражнения.	3	Выполнение задания
130	апрель	27	ТТК. Техника стоек	2	Выполнение задания
131	апрель	29	СФП. Упражнения для самостраховки при падении.	2	Выполнение задания
132	май	04	ТТК. Техника вольной борьбы	2	Выполнение задания
133	май	06	ТТК. Отработка техники: перемещения в стойке (перемещения на нижнем уровне (партер) на использование усилий партнера, схватки на выносливость)	2	Выполнение задания
134	май	08	ОФП. Упражнения в парах на гибкость.	2	Выполнение задания
135	май	11	СФП. Имитационные упражнения с набивным мячом.	2	Выполнение задания
136	май	13	ОФП. Упражнения в парах для укрепления мышц и связок шеи.	2	Выполнение задания
137	май	15	ТТК. Освобождение от захватов.	2	Выполнение задания
138	май	16	СФП. Упражнение на канате.	3	Выполнение задания
139	май	18	ТТК. Отработка приемов в стойке и партере.	2	Выполнение задания
140	май	20	СФП. Упражнение с манекеном	2	Выполнение задания
141	май	22	ОФП. Совершенствование в технике выполнения общеразвивающих упражнений, направленных на развитие	2	Выполнение задания

			основных двигательных качеств.		
142	май	23	ТТК. Поединки с заданием проводить только контрприемы.	3	Выполнение задания
143	май	25	ТТК. Поединки со сменой партнера каждую минуту.	2	Выполнение задания
144	май	27	ОФП. Контрольные упражнения	2	Выполнение задания
145	май	29	Участие в соревнованиях	2	Сдача нормативов
146	май	30	Разбор участия в соревнованиях. Подведение итогов работы за год.	3	Беседа

**Оценочные материалы для проведения текущего контроля:**

1. Диагностическая карта выполнения упражнений на занятиях:

Определение оценочных нормативов

**ОФП**

№ п/п	Тестовое упражнение	Результаты
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	
2	Прыжок в длину с места на гимнастический мат (см)	
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз за 30 сек)	
4	Удержание тела в вися на перекладине (сек)	
5	Наклон вперед из положения сидя (см)	

Формула подсчета: (Результат-Норматив): норматив;

По результатам сдачи нормативов считается общий уровень физической кондиции (среднее арифметическое)

**СФП**

№ п/п	Тестовое упражнение	Результаты
1	Забегания на борцовском мосту (раз)	
2	Перевороты на борцовском мосту (раз)	
3	Броски через спину (раз)	

Формула подсчета: (Результат-Норматив): норматив;

По результатам сдачи нормативов считается общий уровень СФП (среднее арифметическое)

Программный материал  
Этап начальной подготовки

1. Техничко-тактическая подготовка

Основные положения в борьбе – стойки, партер, положения, дистанции, элементы маневрирования. Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках. Стойки — правая, левая, высокая, средняя, низкая, фронтальная, высокая прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая. Передвижения — обычными шагами, подшагиванием. Дистанции (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную). Повороты — на 90°, 180° с подшагиванием в различных стойках. Упоры, нырки, уклоны. Захваты — за руки, ноги, голени, предплечья, плечи). Падения — на бок, на спину, на живот, падения через палку, после кувырка, со стула, держась за руку партнера. Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге. Маневрирования в различных стойках. Положения борца — по отношению к коврику (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, лежа на спине, на животе, на боку, сед), по отношению к противнику — лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди, сверху, снизу. Сближение с партнером — подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнера — отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера. Усилия борца, направленные на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок левой, тяга правой), усилия борца, направленные на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием). Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Борьба в партере: Перевороты скручиванием – захватом дальних руки и бедра снизу-спереди, захватом скрещенных голеней, захватом скрещенных

голеней. Перевороты забеганием – захватом шеи из-за дальнего плеч, прижимая ближнюю руку бедром. Перевороты перекатом – захватом шеи с бедром. Перевороты переходом – захватом шеи и бедра изнутри. Перевороты скручиванием – захватом руки(шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри, захватом руки на ключ и зацепом одноименной ноги, переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени. Перевороты переходом – с ключом и зацепом одноименной ноги, захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной ноги. Перевороты перекатом – захватом шеи сверху и дальней голени; захватом шеи сверху и ближнего бедра; захватом шеи с бедром. Перевороты накатом – захватом предплечья и туловища сверху зацепом ноги стопой, захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой, контрприемы от переверотов. Борьба в стойке: Сваливание сбиванием – захватом ног. Броски наклоном – захватом руки с задней подножкой. Броски поворотом (мельница) – захватом руки и одноименной ноги изнутри. Переводы рывком – захватом шеи сверху и разноименного бедра, захватом одноименной руки с подножкой. Переводы нырком - захватом ног. Броски наклоном - захватом руки и туловища с подножкой. Броски поворотом (мельница) - захватом руки и одноименной ноги изнутри. Броски подворотом – захватом руки через плечо с передней подножкой. Переводы рывком – захватом одноименной руки с подножкой (подсечкой). Переводы нырком – захватом ног, захватом шеи и туловища сбоку с подножкой. Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых, посредством многократного их проведения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника при нарастающем сопротивлении противника. Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа, стоялежа. Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

Броски – 1-го года обучения. 1. Боковая подсечка 2. Передняя подсечка в колено 3. Бросок через бедро скручиванием 4. Задняя подножка

Приемы борьбы лежа -1-го года обучения 1. Удержание сбоку с захватом руки и головы 2. Удержание поперек с захватом головы и туловища 3. Удержание

со стороны ног с обхватом за туловище 4. Удержание со стороны головы захватом пояса. 5. Переворачивание захватом двух рук сбоку 6. Переворачивание захватом руки и бедра изнутри 7. Переворачивание захватом пояса и руки из-под плеча

Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа, стоя, лежа. Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления. Тактика проведения захватов бросков и удержаний Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действия для проведения захватов, бросков, удержаний. Тактика ведения поединка: - сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие); - постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику); - проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера; - проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты борьбы в партере; - перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения; - постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику); - проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера; - проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты борьбы в партере. Тактика участия в соревнованиях. Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим).

Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня. Методические приемы обучения технике, защит и приемов. Выполнение приемов на более тяжелых партнерах. Проведение спарринга с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу. Проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1—2 минуты).

## 2. Физическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка - Прыжки, бег и метания. - Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении. - Прикладные упражнения. - Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча. Ловля мяча при

броске в парах. - Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг). - Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0.5 кг-1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг.). - Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. - Упражнения в самостраховке и страховке партнера. - Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис и т.д.

Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты. Лыжный спорт. Плавание.

Подвижные игры «Рыболовная верша» Игроки становятся в круг; держась за руки, они образуют «рыболовную вершу». Два игрока «рыбы» входят в круг. По сигналу они пытаются выбраться из «верши», пройдя под руками своих товарищей или перепрыгивая. В свою очередь эти игроки стараются помешать «рыбам»: они могут сближаться, опускать руки, приседать. Если одной из «рыб» удастся проскочить, заменяют обоих игроков. Примечание: избегать грубых приемов.

«Борьба с поясами» Четыре игрока строятся, образуя квадрат, и на равном удалении друг от друга берутся за веревку, связанную в кольцо или два связанных вместе пояса. За каждым игроком на расстоянии 1,5 м лежат свернутые пояса. По сигналу каждый игрок, не отпуская веревки, старается дотронуться или схватить лежащий позади него пояс. Тот, кому это удастся сделать, получает одно очко в пользу своей команды, но при этом продолжает игру, чтобы помешать другим игрокам заработать это очко. Примечания: - начиная игру, следить за тем, чтобы игроки держались за веревку на равном расстоянии; - повторить игру, сменив руку; - игра становится интересной, когда в ней участвуют три человека и, естественно могут участвовать больше 4 человек.

«Борьба с использованием поясов» Игроки разбиваются на две команды с равным числом игроков и выстраиваются на противоположных концах ковра; каждый игрок получает номер. У всех игроков к поясу прикреплен платок. Преподаватель называет один номер и два игрока под этим номером выходят на середину дохё. Они стараются схватить платок противника, при этом одну руку нужно держать за спиной. Примечания: - платок можно зацепить не только за спиной, но и на бедре, но он должен легко отвязываться; - ограничить время игры; - можно вызвать две или три пары, но борьба остается индивидуальной или становится командной.

«Борьба с

использованием платков, завязанных на голени». Та же игра, но обе команды выстраиваются друг напротив друга и у каждого игрока на левой голени завязан платок (узел затягивать не очень туго). Противник должен правой рукой овладеть этим платком. Соревнуются парами или командами, каждый захват приносит очко. Вторую партию играют, завязав платок на правой голени, противник должен схватить его левой рукой.

«Чертов мост» Игроки становятся по краю дохе, один из них назначается «чертом» и выходит в центр, зацепив за пояс платок. По сигналу все другие игроки имеют право отнять у него платок, но «черт» может мешать им, стараясь дотронуться до них (игрок, которого коснулись, исключается и должен выйти из игры). Если одному игроку удастся схватить платок, то он становится на место «черта» и игра продолжается с участием исключенных игроков.

«Преграды» Игроки выстраиваются в две шеренги, садятся друг против друга в шахматном порядке, вытянув ноги до уровня коленей напротив сидящего. Первый номер берет в руки набивной мяч и становится рядом с последним игроком; он передает по полу мяч второму номеру, который становится с другого конца. Чтобы пропустить набивной мяч, все сидящие ученики отодвигаются назад и поднимают ноги; как только мяч пройдет, они возвращаются к своему исходному положению, а второй номер подбирает этот мяч и бежит, чтобы занять место первого номера, который в свою очередь садится рядом с игроками своей команды. Второй номер передает мяч третьему и т.д. до тех пор, пока все игроки не пройдут через прием и передачу мяча.

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

«Ушастый тюлень» Каждая команда делится на две группы и становится лицом друг к другу на противоположных концах ковра, четные номера с одной стороны, нечетные - с другой. Первые номера ложатся у стартовой линии на живот лицом вниз и по сигналу, подталкивая лбом набивной мяч, пересекают ковер, чтобы передать его второму номеру, который может уходить со своей стартовой линии, только получив мяч и т.д. до последнего игрока.

«Эстафета - игра в классики» Игроки разбиваются на команды, которые в свою очередь делятся на две группы и выстраиваются друг

напротив друга на двух противоположных концах площадки. По сигналу первые номера начинают движение и пересекают площадку, подталкивая «на одной ножке» пластмассовый кубик, передают его второму номеру. Сыграть еще раз, но на другой ноге. «Эстафета с мячом» Игроки разбиваются на команды и выстраиваются за стартовой линией. С другой стороны площадки начерчена линия финиша. Все первые номера держат в руке набивной мяч; по сигналу они бегут к линии финиша, поворачивая, катят набивной мяч ко второму номеру, который в свою очередь пересекает площадку и катит мяч к третьему номеру и т.д. до последнего игрока, еще раз сыграть, подавая мяч левой рукой. Примечание: если расстояние не очень большое, ребята постарше могут катить набивной мяч ногой.

## 2.2. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития специальных физических качеств Гибкости - выделяют три разновидности упражнений: - силовые упражнения; - упражнения на расслабление мышц; - упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий. Быстроты: проведение схваток с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу. Ловкости: акробатические, гимнастические упражнения, спортивные, подвижные игры. Силы: упражнения с отягощением массой собственного тела, упражнения для укрепления мышц шеи, упражнения на мосту, прыжковые упражнения, упражнения в преодолении сопротивления партнера или дополнительного сопротивления. Выносливости: проведение схваток с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1-2 минуты). Упражнения на координацию, применимые к данному виду спорта: работа в парах, работа с манекеном, имитационные упражнения, специализированные игровые комплексы. Количество соревновательных схваток – 8-12.