

Оглавление

[Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивная борьба (дисциплина: греко-римская борьба)» 3](#_Toc107495581)

1.1.[Пояснительная записка 3](#_Toc107495582)

Направленность……………………………………………………………………………………...……………3

Уровень сложности программы…………………………………………………………………………………3

Нормативно-правовое обеспечение…………………………………………………………………….............3

Актуальность программы……………………………………………………………………………………….5

Отличительные особенности программы………………………………………………………………………6

Адресат программы……………………………………………………………………………………………...6

Объем и срок освоения программы……………………………………………………………………….……6

Формы обучения…………………………………………………………………………………………………7

Режим занятий……………………………………………………………………………………………………7

1.2. [Цель и задачи программы 7](#_Toc107495583)

1.3.[Содержание программы 8](#_Toc107495584)

[Учебно-тематический план](#_Toc107495585) первого и второго модуля (4-6 лет)………………………………...8

Содержание учебно-тематического плана первого и второго модуля (4-6 лет)………………………………….9

[Учебно-тематический план](#_Toc107495585) третьего модуля (6-7 лет)…………………………………………..20

Содержание учебно-тематического плана третьего модуля (6-7 лет)……………………………………….………..20

[Учебно-тематический план](#_Toc107495585) четвертого и пятого модуля (возраст 7 - 9 лет)………………...32

Содержание учебно-тематического плана четвертого и пятого модуля (возраст 7 - 9 лет)……...33

1.4.[Планируемые результаты 47](#_Toc107495597)

Раздел № 2 [«Комплекс организационно-педагогических условий» 49](#_Toc107495598)

2.1.[Календарный учебный график 49](#_Toc107495599)

2.2.[Условия реализации программы 50](#_Toc107495600)

2.3.[Формы аттестации 51](#_Toc107495601)

2.4.[Оценочные материалы 51](#_Toc107495602)

2.5.[Методические материалы 52](#_Toc107495603)

2.6.[План воспитательной работы 57](#_Toc107495604)

[Список литературы 61](#_Toc107495605)

Раздел№ 1«Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивная борьба (дисциплина: греко-римская) борьба»

1.1.Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная борьба (дисциплина: греко-римская) борьба» имеет ***физкультурно-спортивную направленность.***

**Уровень сложности программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная борьба (дисциплина: греко-римская) борьба» включает в себя: ***стартовый уровень***, который предполагает формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, интереса и устойчивой мотивации к занятиям спортивной борьбой.

**Программа разработана с учетом законодательных нормативно-правовых документов:**

-Конвенции о правах ребёнка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи ООН от 20.11.1989);

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на основании приказа «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании» от 2012г. - № 371-ФЗ от 24.09. 2022 г.);

-[Указа](https://legalacts.ru/doc/ukaz-prezidenta-rf-ot-21072020-n-474-o-natsionalnykh/#100009) Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. N 474 "О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года";

- Государственной программы РФ «Развитие образования» на 2018-2025 года (Утвержденная Постановлением Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 г № 1642)с учетом изменений на основании постановления Правительства Российской Федерации от 24.12. 2022 г. № 2463;

- Концепции развития дополнительного образования детей (утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);

-Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 г. № 3894-р);

- Государственной программы Российской Федерации "Развитие образования" (Утвержденное Постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 N 1642 (ред. от 20.05.2022);

- Национального проекта "Образование";

-Стратегией развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2014 г № 996-р);

-Стратегией развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 г, (утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 г. № 3081-р);

-Основ государственной молодёжной политики в РФ на период до 2025 года (утвержденных Распоряжением Правительства РФ от 29. 11.2014 г. № 2403-р);

-Указом Президента Российской Федерации «О создании Общероссийской общественно-государственной детско-юношеской организации «Российское движение школьников» (от 29.10.2015 г. № 536);

-Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Утвержденный Приказом Минтруда и соц. защиты РФ от 22.09.2021 г. № 652н);

-Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным  общеобразовательным программам»;

-Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

- Письмом Минобрнауки РФ от 29.07.2021г. № МН-7/5979 «О направлении рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ»;

-Письмом Минобрнауки РФ от 14.12.2015 г № 09-3564 « О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»);

- Приказом Департамента образования и науки Кемеровской области «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей» (от 05.05.2019. г. № 740);

- Законом «Об образовании в Кемеровской области»изменения от 05.10.2022 г. № 108-ОЗ;

-Концепцией внедрения целевой модели развития системы дополнительного образования детей в Кемеровской области, (утверждена Распоряжением Коллегии Администрации Кемеровской области от 26 октября 2018 г. N 484-р);

- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"

(утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26)

- Приказом Министерства спорта РФ от 30 ноября 2022 г. N 1091 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба"

- Локальными актами МАУ ДО «ДЮСШ № 5»: Уставом, «Положением о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах МАУ ДО «ДЮСШ № 5», Учебным планом, Правилами внутреннего трудового распорядка, инструкцией по технике безопасности.

**Актуальность программы**

В настоящее время греко-римская борьба - один из популярнейших видов спорта, имеющий большое воспитательное, оздоровительное, прикладное значение. Занятия подвижными играми с элементами греко-римской борьбы в полной мере обеспечивают укрепление здоровья, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков. Борьба предполагает воспитание гармонически развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности.

Разработка общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивная борьба (дисциплина: греко-римская) борьба» продиктована запросом родителей и детей, возрастающим интересом населения к различным видам единоборств, одним из которых, является греко-римская борьба.

**Отличительные особенности программы**

Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям обучающихся.

В соответствии с поставленными задачами в программе определяются основная направленность и содержание программного материала по теоретической и практической подготовке, рациональное распределение его объемов. Данная программа имеет спортивно-оздоровительный характер по организации тренировочного процесса в области общей физической культуры, величине и направленности нагрузок.

Данная программа предоставляет возможности детям, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям спортом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

**Адресат программы**

К занятиям спортивной борьбой (дисциплина: греко-римская борьба) допускаются обучающиеся, отнесенные к основной медицинской группе, имеющие медицинский допуск с 4 до 9 лет. Количество учащихся в группе от 15 до 25.

**Объем и срок освоения программы**

В данной программе определена общая последовательность изучения программного материала. Что позволит придерживаться в работе единого направления в воспитательно-образовательном процессе.

Нормативный срок освоения 5 лет, общее количество часов 380. Первый год обучения - 76 часов, второй год обучения 76 часов, 3-й год обучения - 76 часов, 4-й год обучения- 76 часов, 5-й год обучения 76 часов. Режим работы рассчитан на 36 недель учебного года - 2 раза в неделю по одному академическому часу, в соответствии с возрастными особенностями детей, непосредственно в условиях спортивной школы.

***Формы обучения* -** групповая, обучение с индивидуальным подходом.

Формы теоретической части занятий: беседа, разъяснение, пояснение, объяснение и др. Формы практической части: общеразвивающие упражнения, упражнения на общефизическую, специальную и техническую подготовку.

Два раза в год осенью и весной проводятся контрольные испытания по общей физической  и специальной физической подготовке с  анализом  результатов тестов.

***Режим занятий -*** 1,2 год - 2 раза в неделю по 1 часу, 3,4 год - 2 раза в неделю по 2 часа, 5 год - 3 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность одного занятия для детей 4-6 лет - 25-30 минут;

Продолжительность одного занятия для детей 7-9 лет - 45 минут;

В дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу **«**Спортивная борьба (дисциплина: греко-римская) борьба» могут вноситься изменения, дополнения и корректировка как ежегодно, так и после окончания освоения программы.

# 1.2. Цель и задачи программы

***Целью программы является*** - формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья обучающихся; создание фундамента   физической    и     функциональной     подготовленности, позволяющего успешно осваивать элементы техники греко-римской борьбы.

***Задачи программы***

***Обучающие:***

-Сформировать   систему теоретических  сведений о  врачебном  контроле и гигиенических нормах;

- Ознакомить с правилами подвижных игр с элементами греко-римской борьбы.

***Развивающие:***

- Пробудить интерес к занятиям спортом;

-Развивать волевые качества обучающихся: дисциплинированность, смелость, силу, терпеливость, целеустремлённость и др.

- развивать эстетическое восприятие и творческое воображение.

***Воспитательные:***

- создать    условия    для    воспитания обучающихся трудолюбия, аккуратности, приобщить к здоровому образу жизни;

- воспитывать морально-нравственные качества;

- формировать культуру общения, навыки работать в группе, воспитывать чувство патриотизма.

1.3.Содержание программы

**Учебно-тематический план дополнительной**

**общеобразовательной общеразвивающей программы**

**«Спортивная борьба (дисциплина: греко-римская) борьба»**

**Учебно-тематический план**

**первого и второго модуля (возраст 4-6 лет)**

*Таблица № 1*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | Количество часов | | |
| теория | практика | всего |
|  | **Теоретическая подготовка** | **4** | - | **4** |
|  | **В том числе:** |  |  |  |
| 1.1 | Режим дня и правила личной гигиены | 2 | **-** | 2 |
| 1.2 | Профилактика травматизма | 2 | **-** | 2 |
|  | **Общая физическая подготовка:** | - | **68** | **68** |
|  | **В том числе:** |  |  |  |
| 2.1 | Основные виды движений | **-** | 27 | 27 |
| 2.2 | Гимнастика и акробатика | **-** | 9 | 9 |
| 2.3 | Подвижные игры и эстафеты | **-** | 18 | 18 |
| 2.4 | Специальные игры и упражнения по греко-римской борьбе | **-** | 14 | 14 |
| **3.** | **Контрольные испытания** |  | **4** | **4** |
| **Итого:** | | **4** | **72** | **76** |

**Содержание дополнительной образовательной программы**

**первого и второго модуля (возраст 4-6 лет)**

1. **Теоретическая подготовка:**

*1.1 Беседа на тему «Режим дня и правила личной гигиены».*

Рациональный режим обеспечивает полное восстановление сил организма и создает оптимальные условия, содействующие укреплению здоровья, улучшению физического развития и достижению высоких спортивных результатов. Это объясняется тем, что при правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается определенный ритм деятельности организма, в результате чего спортсмен может наиболее эффективно в определенное время выполнить ту или иную работу. Рациональный режим дня не только помогает сохранить высокую работоспособность и эффективно тренироваться, но и дает возможность лучше планировать свое время.

Следует также помнить, что неуклонное соблюдение режима является прекрасным средством воспитания у детей организованности, воли и приучает к сознательной дисциплине.

Основные положения режима должны соблюдаться в любом случае. В распорядке дня юного спортсмена необходимо, прежде всего, обеспечивать: выполнение различных видов деятельности в строго определенное время; правильное чередование различных видов деятельности, способствующее предупреждению наступления утомления; рациональное и регулярное питание; длительный и полноценный сон.

Подъем следует проводить всегда в одно и то же время - не позднее 7 часов. Сразу же необходимо выполнить утреннюю гигиеническую гимнастику. Утренняя гимнастика ускоряет переход организма от сна к бодрствованию, создает бодрое и жизнерадостное настроение. Занятия лучше всего проводить на свежем воздухе в любую погоду.

Гимнастика в помещении проводится при открытой форточке или окне и заканчивается водными процедурами. Зарядку следует начинать со спокойной ходьбы, переходящей в бег. При этом выполняются упражнения невысокой интенсивности, которые постепенно вовлекают в работу большие мышечные группы тела. Продолжительность гимнастики 10-15 мин. После нее должно наступать чувство бодрости, небольшой усталости и удовлетворенности.

Личная гигиена – совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека. Включает общие гигиенические правила для людей любого возраста: правильное чередование умственного и физического труда, занятия физической культурой, сбалансированное питание, чередование труда и активного отдыха, полноценный сон. К личной гигиене относятся также гигиенические требования к содержанию тела, к белью, одежде, жилищу, приготовлению пищи.

Гигиена - это наука о сохранении и укреплении здоровья людей. Ее главная задача - изучения влияния условий жизни и труда на здоровье людей, предупреждение заболеваний, обеспечение оптимальных условий существования человека, сохранения его здоровья и долголетия.

Личная гигиена включает в себя: рациональный суточный режим, уход за телом и полостью рта, гигиену одежды и обуви, отказ от вредных привычек. Знание правил личной гигиены необходимо каждому человеку, так как строгое их соблюдение способствует укреплению здоровья, повышению умственной и физической работоспособности и служит залогом высоких достижений в любом виде деятельности.

*1.2 Беседа на тему «Профилактика травматизма».*

Большое место в физическом воспитании детей должна занимать работа по профилактике спортивных травм. В большинстве случаев спортивная травма является следствием нарушения правил ее предупреждения и, следовательно, событием, требующим специального анализа и принятия, соответствующих мер к предотвращению таких явлений. Большое значение в профилактике травм приобретает правильное, последовательное обучение детей техническим приемам с соблюдением всех мер предосторожности, с учетом анатомо-физиологических особенностей детского организма.

Практика показывает, что у детей в хорошо технически подготовленных, спортивных травм во много раз меньше. Целью профилактики служит также обязательное проведение специальной разминки перед тренировками. При занятиях спортом могут встречаться самые различные травмы. Это ушибы, ссадины, переломы, сотрясения. При организации занятий с юными спортсменами следует обратить внимание на недопущение резких движений при столкновениях. Необходимым условием профилактики травматизма является своевременный допуск к занятиям детей, перенесших ту или иную травму (обязательно с разрешения врача).

Соблюдение основных правил оказания первой помощи при спортивном травматизме часто бывает достаточным для сохранения здоровья и трудоспособности спортсмена в дальнейшем. Каждый тренер должен знать эти основные правила. При царапинах и ранениях кожного покрова - наложение стерильной повязки и обеспечение (в случае необходимости) быстрейшей врачебной помощи. При сильном кровотечении-наложение давящей повязки либо жгута выше места повреждения.

При закрытых травмах суставов конечностей - наложение давящей повязки и иммобилизация (обеспечение неподвижности) с обязательным врачебным осмотром. Тренер должен хорошо владеть приемами искусственного дыхания, так как при сильнейших ушибах возможна остановка дыхания, которая может иметь серьезные последствия, если не будет оказана своевременная помощь. При серьезных повреждениях с переломами костей необходимым условием является иммобилизация и срочная доставка больного в лечебное учреждение.

1. **Общая физическая подготовка**

В возрасте от 4 до 6 лет у детей формируется навык бега, в частности появляется фаза полета, попеременные движения рук при ходьбе и беге. Дети впервые овладевают прыжками (сначала подпрыгиваниями на месте, затем на одной ноге), метаниями и действиями с мячом.

Все эти навыки осваиваются постепенно. В возрасте после 4 лет начинают проявляться устойчивые двигательные предпочтения в использовании одной из сторон тела (право - или леворукость), активно используются туловище и ноги.

В этот период впервые появляется возможность проводить тестирование детей с установкой на лучший результат. Достижения детей в этом возрасте растут очень быстро. В дошкольном возрасте появляется возможность систематически обучать детей различным движениям. Опыт подготовки спортсменов показывает, что именно в этот период целесообразно осваивать основы техники многих спортивных движений.

* 1. *Основные виды движений.*

Строевые и порядковые упражнения: общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба: по диагонали, змейкой, на носках, на пятках, руки на поясе, с перекатом с пятки на носок.

Бег: бег с прыжками, ускорениями, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу), из разных исходных положений: высокий старт с ускорением: бег с низкого старта с ускорениями, эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Прыжок в длину способом «согнув ноги».

Прыжки: на месте (на одной, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места.

Общеразвивающие упражнения:

- наклоны, повороты, размахивания;

- упражнения с предметами: палкой, набивными мячами, скакалкой;

- волевые упражнения (медленные статические движения с разными уровнями мышечных напряжений и сокращений в волевых усилиях без внешнего сопротивления)

* 1. *Гимнастика и акробатика*

Передвижение ходьбой, бегом, прыжками на наклонной гимнастической скамейке. Спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку. Кувырки вперед, назад (сериями). Прыжки через скакалку.

Акробатические упражнения: группировка лежа на спине, перекаты в положении лежа в разные стороны, кувырки вперед, стойка на лопатках, кувырки назад,  комбинация прыжков.

* 1. *Подвижные игры и эстафеты*

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений «Придумай сам», «Мостик и кошка», «Совушка», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос?», «Что изменилось?», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Парашютисты».

На материале легкой атлетики: «Пятнашки», «Рывок за мячом», «Третий лишний», «Наступление», «Рыбки», «Не попади в болото», «Волк во рву», «Кто быстрее?», «Охотники и утки», «Вызов номеров», «Шишки, желуди, орехи».

Эстафеты: с мячом, с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, гонка за мячом по кругу, полоса препятствий.

* 1. *Специальные игры и упражнения по греко-римской борьбе*

1.Формирование осанки: Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев, стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.

2.Развитие силовых способностей: Динамические упражнения с переменной опорой на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи, гантели, гимнастические палки); перелазание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и на левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами направо/налево); комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

3.Развитие координации: бег с изменяющимся направлением во время передвижения; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из различных исходных положений; прыжки через скакалку.

4.Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; броски в стену и ловля теннисного мяча в максимальном темпе из разных исходных положений с поворотами; рывки с места и в движении по команде (по заданному сигналу).

5.Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой.

6.Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; передача набивного мяча в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей одной и обеими руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием руки подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед правым и левым боком, с доставанием ориентиров.

7. Развитие гибкости: широкие стойки на ногах, ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, взмахов ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полу шпагаты на месте; выкруты с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногами.

8. Упражнения без предметов:

а) *упражнения для рук и плечевого пояса*. Одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения), сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.

б) *упражнения для туловища*. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками), дополнительные пружинистые наклоны, круговые движения туловищем, прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами, переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной, поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от ковра, круговые движения ногами.

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

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

д) *упражнения на расслабление.* Из полу наклона туловища вперед – приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук, из положения руки вверх, в стороны – свободное опускание.

Покачивание и потряхивание расслабленных рук, из полу наклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти, махи свободно висящими руками при поворотах туловища, из стойки на одной ноге на скамейке - махи, свободные покачивания, встряхивание другой ноги, из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверх, расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев, согнувшись и др.

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

9. Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором руки в подбородок, наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками), наклон головы в сторону с помощью руки, движение головы вперед-назад, в стороны.

10. Упражнения на мосту: вставание на мост, лежа на спине, кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном) в руках, передвижения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо), забегания на мосту с помощью и без помощи партнера, сгибание и разбегание рук в положении на мосту, передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером.

***Специализированные игровые комплексы.***

*Игры в касания.*

Сюжет игры, ее смысл - кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Если рассматривать использование игр применительно к борьбе, то это означает, прежде всего, заставить играющего не только наклоняться, быстро перемещаться назад-вперед, в разные стороны, выпрямляться, в манере, характерной для спортивной борьбы, но и конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера. Распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи. Подчеркивая значимость данного материала на начальных этапах обучения спортивной борьбе, исходим из следующих посылок. Известно, что существует несколько основных захватов, связанных с определенными зонами соприкосновениями частей тела партнеров, соперником. В игре эти зоны можно ограничивать или расширять.

Но для этого, чтобы максимально приблизиться к поединку в борьбе, необходимо коснуться строго определенных точек (частей тела), защита которых вызывает определенную реакцию у занимающихся - принятие позы и выбор способа действий. Задание - коснуться двумя руками одновременно определенной точки или части тела вначале для ребенка представляет определенную трудность. По мере накопления им опыта достижения цели, даже случайно, однажды сблокировав одну из рук соперника (неожиданно освободился, коснулся двумя руками заданной части тела, определил партнера, победил), сам приходит к понятию «блокирования». Последнее, является одним из видов действия, довольно часто встречающихся в борьбе.

Принимая во внимание все возможные точки касания, находящиеся в поле зрения вольной, исключив для удобства в оценке точки касания, исключив в оценке точки касания в зоне рук, предлагается 10 точек.

Номера заданий для игр в касания.

*Таблица № 2*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Место касания** | **Способы касания руками** | | | |
| **Любой** | **Левой** | **Правой** | **Обеими** |
| 1. | Затылок | 1 | 11 | 12 | 31 |
| 2. | Спина | 2 | 13 | 14 | 32 |
| 3. | Поясница | 3 | 15 | 16 | 33 |
| 4. | Передняя часть живота | 4 | 17 | 18 | 34 |
| 5. | Левая часть живота | 5 | 19 | 20 | 35 |
| 6. | Левая подмышечная впадина | 6 | 21 | 22 | 36 |
| 7. | Левое плечо | 7 | 23 | 24 | 37 |
| 8. | Правая часть живота | 8 | 25 | 26 | 38 |
| 9. | Правая подмышечная впадина | 9 | 27 | 28 | 39 |
| 10. | Правое плечо | 10 | 29 | 30 | 40 |

По вертикали обозначены места касания, а по горизонтали - способы касания, все игры помечены цифрами от 1 до 40. Например, игра состоит в том, что оба игрока получают одно и тоже задание – первым коснуться правой рукой передней части живота, а игра - 40 - в том, что оба игрока получают одно и тоже задание - первым коснуться обеими руками правого плеча партнера.

Нумерация проставлена для удобства записи игр, их обозначения.

Партнеры могут получать разные задания. Для простоты и удобства записи этого вида игр предлагается пользоваться той же таблицей, по которой можно определить задание для партнеров «А» и «Б».например, борец «А» получает задание коснуться затылка партнера «Б» любой рукой (1), а борец «Б» - коснуться левой рукой поясницы партнера «А» (16). В этом случае запись игры будет выглядеть: А1-Б16.

Игры в касания систематически и постепенно подводят занимающихся к выбору выгодной позиции, позы для достижения успеха, подбору своей стойки. Обычно новички отдаляют ту часть тела, которой должен коснуться партнер, и сосредотачивают внимание на определенных движениях, а также частях тела соперника. Если дано задание коснуться правого плеча, то для защиты играющий, отдалив его разворотом, вынужден принять левостороннюю стойку и действовать в дальнейшем преимущественно в ней. Необходимость защищаться от касания любой части головы заставляет играющих выпрямиться, прогнуться. Задание коснуться живота вызывает реакцию наклониться, коснуться левого плеча - повернуться влево, приняв правую стойку. Выполнение задания коснуться двумя руками одной из сторон соперника вызывает более сложные повороты, развороты, маневрирования и т.п не только для атакующего, но и для защищающегося партнера.

На данных примерах становится понятным, что игровые комплексы составляются по принципу: убрать ту часть тела, которой угрожает касание, заставить в серии игр принимать нужную позу, действовать в определенной манере.

***Способы усложнения игр***

Изменение способов касания руками

Варианты способов касания руками каждого из партнеров

*Таблица № 3*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Борец А | Борец Б | № | Борец А | Борец Б |
| 1 | любой | любой | 9 | левой | любой |
| 2 | левой | правой | 10 | любой | двумя |
| 3 | правой | правой | 11 | левой | двумя |
| 4 | левой | левой | 12 | правой | двумя |
| 5 | правой | левой | 13 | двумя | любой |
| 6 | любой | левой | 14 | двумя | левой |
| 7 | любой | правой | 15 | двумя | правой |
| 8 | правой | любой |  |  |  |

Изменение способов защиты, противодействия:

1. Места касания прикрывать нельзя.
2. Места касания прикрывать можно.
3. Захватывать руки партнера нельзя.
4. Захватывать руки партнера можно.
5. Захватывать может только один из партнеров (с соответственной сменой).
6. Места касания прикрывать нельзя, захватывать руки партнера нельзя.
7. Места касания прикрывать можно, захватывать руки партнера можно.

В данном случае 6 и 7-й варианты рекомендуется проводить в ограниченный промежуток времени.

Изменение размеров игровой площадки:

1. В период ознакомления игры проводятся по всей площади зала. По мере освоения пространство (круги, квадраты, за пределы которых выходить запрещается) ограничивается.
2. Вводится запрещение отступать, разрешаются различные повороты (при диаметре кругов 3-6 м).
3. Время отдельных поединков постепенно сокращается за счет увеличения скорости перемещений, действий, появляется возможность увеличить общее их количество и разнообразие.

**3.Контрольные нормативы**

На каждом этапе обучения обучающиеся сдают приемные и переводные испытания (контрольные нормативы).(см. приложение № 1)

***Учебно-тематический план***

***третьего модуля (возраст 6 - 7 лет)***

*Таблица № 4*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | Количество часов | | |
| теория | практика | всего |
| **1.** | **Теоретическая подготовка** | **4** | - | **4** |
|  | **В том числе:** |  |  |  |
| 1.1 | Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка) | 2 | **-** | 2 |
| 1.2 | Профилактика травматизма | 2 | **-** | 2 |
| **2.** | **Общая физическая подготовка:** | - | **68** | **68** |
|  | **В том числе:** |  |  |  |
| 2.1 | Основные виды движений | **-** | 22 | 27 |
| 2.2 | Гимнастика и акробатика | **-** | 9 | 9 |
| 2.3 | Подвижные игры и эстафеты | **-** | 18 | 18 |
| 2.4 | Специальные игры и упражнения по греко-римской борьбе | **-** | 19 | 19 |
| **3.** | **Контрольные испытания** |  | **4** | **4** |
| **Итого:** | | **4** | **72** | **76** |

**Содержание дополнительной образовательной программы**

**третьего модуля (возраст 6 - 7 лет)**

1. **Теоретическая подготовка**

*1.1 Беседа на тему «Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка»*

Во время теоретического занятия обучающиеся узнают о строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении.

Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. В конце занятия обучающиеся узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя»

*Примерное содержание занятия:* Человек – это сложный живой организм. У вас, как и у всех людей есть голова и живот, спина и грудь, ноги и руки, глаза и уши. Ваше тело тебя слушается. Захотел,- встал, захотел – сел, захотел-прыгнул, захотел - побежал. Как будто всё просто. Но чтобы выполнить самое простое движение, организм должен выполнить очень много команд. Управляет всей работой - мозг.

А каждый орган человека отвечает за свои обязанности. Например: лёгкие за дыхание, желудок за переваривание пищи, кишечник за дальнейшее расщепление пищевых компонентов, которые помогает переваривать печень.

И один из самых важных органов - сердце. У взрослого оно бьётся медленнее, у от 80 до 90 ударов в минуту. Сердце прогоняет через себя 3 литра крови ежедневно по 3 тысячи раз, вот почему его называют мотором.

Неправильная осанка способствует появлению остеохондроза, неблагоприятному изменению положения внутренних органов грудной и брюшной полости (со снижением их функции). У школьников  с нарушением осанки, как правило, ослаблены опорно - двигательный аппарат и мышцы, снижены двигательные способности нижних конечностей. У них очень высокая степень риска получить тяжёлые травмы (переломы конечностей, тел позвоночников) при прыжках, выполнении упражнений на спортивных снарядах, на занятиях борьбой, баскетболом, футболом. Учащимся с нарушением осанки рекомендуются специальные упражнения для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, конечностей, физкультминутки (1-2 минуты).

Первая и главная причина нарушения осанки - слабая мускулатура тела. Как проверить осанку? Встать у стены вплотную спиной в привычной позе. Если в этом положении касаешься затылком, лопатками, ягодицами, пятками, то у тебя правильная осанка. Если не всеми точками, то осанка неправильная.

У человека более 500 мышц. Скелет – опора нашего организма. Кости защищают внутренние органы, их в организме более 200. Кости соединены суставами, которые помогают двигаться.

Если посмотреть на атлетов, то увидим их стройные, красивые тела, гибкие, изящные, грациозные  движения. Надо всем заниматься самосовершенствованием. Чтобы сделать один шаг в работу должно подключиться более20 мышц. Когда мышцы сокращаются, расположение костей меняется.

Сегодня вы много узнали о строении тела, внутренних органах,  о значении мышц, скелета человека. Познакомились с понятием  правильной осанки. Поняли, что занятия физкультурой необходимы для здоровья человека.

*1.2Беседа на тему «Профилактика травматизма».*

Большое место в физическом воспитании детей должна занимать работа по профилактике спортивных травм. В большинстве случаев спортивная травма является следствием нарушения правил ее предупреждения и, следовательно, событием, требующим специального анализа и принятия, соответствующих мер к предотвращению таких явлений. Большое значение в профилактике травм приобретает правильное, последовательное обучение детей техническим приемам с соблюдением всех мер предосторожности, с учетом анатомо-физиологических особенностей детского организма.

Практика показывает, что у детей в хорошо технически подготовленных, спортивных травм во много раз меньше. Целью профилактики служит также обязательное проведение специальной разминки перед тренировками. При занятиях спортом могут встречаться самые различные травмы. Это ушибы, ссадины, переломы, сотрясения. При организации занятий с юными спортсменами следует обратить внимание на недопущение резких движений при столкновениях. Необходимым условием профилактики травматизма является своевременный допуск к занятиям детей, перенесших ту или иную травму (обязательно с разрешения врача).

Соблюдение основных правил оказания первой помощи при спортивном травматизме часто бывает достаточным для сохранения здоровья и трудоспособности спортсмена в дальнейшем. Каждый тренер должен знать эти основные правила. При царапинах и ранениях кожного покрова - наложение стерильной повязки и обеспечение (в случае необходимости) быстрейшей врачебной помощи. При сильном кровотечении-наложение давящей повязки либо жгута выше места повреждения. При закрытых травмах суставов конечностей - наложение давящей повязки и иммобилизация (обеспечение неподвижности) с обязательным врачебным осмотром. Тренер должен хорошо владеть приемами искусственного дыхания, так как при сильнейших ушибах возможна остановка дыхания, которая может иметь серьезные последствия, если не будет оказана своевременная помощь. При серьезных повреждениях с переломами костей необходимым условием является иммобилизация и срочная доставка больного в лечебное учреждение.

**2.Общая физическая подготовка**

Возраст 6 -7 лет - это возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Позвоночный столб отличается большой гибкостью и неустойчивостью к изгибам.

Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен.

Интенсивно развивается мышечная система и центры регуляции движений: крупные мышцы развиваются быстрее мелких, тонус сгибателей преобладает над тонусом разгибателей, затруднены мелкие и точные движения.

Регулярные механизмы сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной, и нервной систем несовершенны. Продолжительность активного внимания, сосредоточенности, и умственной работоспособности не велика - до 15 минут. Особенно велика роль подражательного и игрового рефлексов. Антропометрические размеры на 1/3 меньше взрослых.

*2.1Основные виды движений.*

Ходьба: по диагонали, змейкой, на носках, на пятках, на внутренних и внешних сводах стопы, руки на поясе, с перекатом с пятки на носок, в полу присяде.

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками, ускорениями, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений: высокий старт с ускорением: бег с низкого старта с ускорениями, челночный бег 3х10м. Бег с преодолением препятствий. Стартовое ускорение. Финиширование. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Прыжки: на месте (на одной, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места: спрыгивание с горки матов и запрыгивание на нее, на месте с поворотами на 90 и 180 градусов. По разметкам, через препятствия, в высоту с прямого разбега, в длину с разбега способом «согнув ноги».

Общеразвивающие упражнения:

- наклоны, повороты, размахивания;

- упражнения с предметами: палкой, набивными мячами, скакалкой;

- упражнения на снарядах (гимнастической стенке, перекладине);

- волевые упражнения (медленные статические движения с разными уровнями мышечных напряжений и сокращений в волевых усилиях без внешнего сопротивления)

*2.2Гимнастика и акробатика*

Передвижение ходьбой, бегом, прыжками на наклонной гимнастической скамейке. Спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку. Преодоление прыжком боком небольшого препятствия с опорой на левую (правую) руку и правую (левую) ногу. Кувырки вперед, назад (сериями). Прыжки через скакалку и через гимнастического «козла» в ширину. Акробатические комбинации. Лазание по канату в два приема. Совершенствование техники ранее изученных гимнастических и акробатических упражнений. Стойка на голове и руках с согнутыми ногами. Акробатические комбинации из освоенных упражнений. Упражнения на равновесие. Опорные прыжки. Висы и упоры.

Акробатические упражнения: кувырки вперед: упор присев, перекат вперед, группировка, упор присев, основная стойка, скрестив голени, перекат вперед.

*2.3Подвижные игры и эстафеты*

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений«Увертываясь от мяча», «Гонки мяча по кругу», «Догонялки на марше», «Веселые задачи», «Запрещенное движение». «Придумай сам», «Мостик и кошка», «Совушка», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос?».

На материале легкой атлетики: «Космонавты», «Мышеловка», «Салки с ленточками», «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит?», «Мяч среднему», «Круговая охота», «Капитаны». «Пятнашки», «Рывок за мячом».

Эстафеты: с мячом, с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, гонка за мячом по кругу, полоса препятствий.

*2.4.Специальные игры и упражнения по греко-римской борьбе*

1. Развитие гибкости: широкие стойки на ногах, ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахов ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полу шпагаты на месте; выкруты с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногами, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках, в седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

2. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением движения с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы по заданию; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, седах); жонглирование малыми предметами, преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелазание через горку матов; комплексы упражнений на координацию, с ассиметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «Ласточка» на широко ограниченной опоре с фиксацией равновесия положений; жонглирование мелкими предметами в процессе передвижений.

3. Формирование осанки: Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев, стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.

4. Развитие силовых способностей: Динамические упражнения с переменной опорой на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений(набивные мячи, гантели, гимнастические палки); комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающихся отягощением, лазание с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелазание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивания в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку, прыжковые упражнения с предметом в руках.

5. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением во время передвижения; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из различных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной и обеих ногах, поочередно на правой и на левой.

6. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; броски в стену и ловля теннисного мяча в максимальном темпе из разных исходных положений с поворотами; рывки с места и в движении по команде (по заданному сигналу).

7. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30м. с сохраняющимися или уменьшающимися интервалами отдыха; бег на дистанцию до 400м; равномерный бег (6 мин.).

8. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 м.); передача набивного мяча (1-2 кг.) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей одной и обеими руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием руки подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед правым и левым боком, с доставанием ориентиров.

9. Упражнения без предметов:

а) *упражнения для рук и плечевого пояса*. Одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения), сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.

б) *упражнения для туловища*. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками), дополнительные пружинистые наклоны, круговые движения туловищем, прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами, переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной, поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от ковра, круговые движения ногами.

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

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

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

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

10. Упражнения на гимнастических снарядах.

а) *на гимнастической скамейке*. Упражнения на равновесие – в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращения рук в различных направлениях, вращение туловища, прыжки на двух ногах, с одной ноги на другую, на одной ноге с поворотом на 90 и 180 градусов, сидя на скамейке, поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног, сидя верхом на скамейке, поочередные наклоны к правой и левой ногам, наклоны к ноге, поставленной на скамейку, сидя на скамейке, прогибаясь, коснуться головой ковра и вернуться в и.п., поднимание и опускание ног в седе углом на скамейке с зафиксированными ногами, наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки и удерживаются партнером), лежа на спине, садиться и ложиться на скамейку.

б*) на гимнастической стенке*. Передвижение и лазание с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте, прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами, прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке, в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки, угол в висе, раскачивания в висе, вис на стенке ноги в сторону, захватом на рейке на разной высоте, соскоки из виса спиной к стенке, лицом к стенке, стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди).

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

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

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

13. Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине, положение рук при падении на спину, падение на спину из положения сидя, из приседа, из полу приседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера, через горизонтальную палку, положение при падении на бок, перекаты на бок, с одного бока на другой, падение на бок, из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку), кувырком вперед с подъемом, разгибом, кувырок вперед через плечо, кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера.

*Специализированные игровые комплексы. Игры в блокирующие захваты*

По мере освоения игр в касания определенных частей тела двигательная активность подростков легче приобретает специфическую направленность, т.е. больше приближается к спортивной борьбе. Это выражается, прежде всего, в умении сковывать действия противника, захватив одну, или обе руки (в зависимости от задач, которые предстоит решать в игре).

Таким образом, появление дополнительного условия - ограничение площадки игры, наказание при выходе за ее пределы - требует от учеников знаний и умения их выполнять блокирующие захваты. Вместе со стихийным появлением блокирующих захватов следует выбрать ситуацию, когда в группах играющих в касания появятся ученики, «открывшие блокирование», благодаря чему добивающиеся победы. Преподавателю следует на примере этих учеников (соответственно с дополнениями) объяснить сущность и смысл блокирующих захватов, который они несут в играх и бойцовском поединке.

*Суть игры* в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении заданный захват, стремиться удержать его до конца поединка (3-5 с, предел - 10 с.), другой старается как можно быстрее освободиться о захвата. Победа присуждается спортсмену, успешно решившему свою задачу, затем партнеры меняются ролями.

Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор), выход за пределы считается поражением. Проигрыш зачитывается и за касание пола рукой, коленом, за преднамеренное падение, попытку провести прием с падением (последнее относится к начальному периоду освоения и на площадках без мягкого покрытия).

*Игры в атакующие захваты.* Искусство владеть своим телом с позиции спортивного единоборства проявляется в умении осуществить захват, тонко чувствовать через него особенности опоры, прилагать усилия в нужном направлении и требуемой величины. В борьбе очень важно научить рационально прилагать усилия, что является одной из важнейших задач физического и трудового воспитания. Игры в захваты направлены на постепенный поиск способов решения большей части соревновательной схватки борцов, связанной с маневрированием, выполнением действий, несущих преимущество (сбить в партер, на колени, провести прием).

В зависимости от поставленных задач играм можно придать характер специальной силовой работы, где практически решаются все виды распределения усилий, встречающихся в борцовском поединке. В основу игр в атакующие захваты положены элементы позиционной борьбы, наблюдаемые в соревновательных поединках.

Суть игр заключается в том, чтобы добиться одного из захватов, обусловленных заданием, реализовать его каким-либо преимуществом над соперником. Последнее может выражаться в удержании захвата заданное время, сбить соперника на колени, зайти сзади, провести сваливание, теснить и т.д. Арсенал возможных атак, завершающихся оценочными приемами или признаками преимущества, у начинающихся борцов не велик.

Поэтому факт победы как конечная цель задания в играх усложняется постепенно. Главное назначение этого задания - приучить учащихся мыслить категориями решений, создавшейся ситуации, достижения преимущества над соперником за счет всех возможных в данном случае действий.

*Основные варианты атакующих захватов.*

*Руки* - двумя изнутри, двумя снаружи, на шее (при захвате противником головы атакуемого), поднятой вверх с соединением своих рук в крючок.

Руки - сверху за плечи; снизу под плечи; за плечо снизу и другое плечо сверху; плеча снизу и другого запястья; запястья и другой руки из-под плеча; сверху одной за плечо, другой под плечо; за разноименное запястье и другое предплечье изнутри; за разноименное запястье изнутри, снаружи; за одноименное запястье.

*Руки* и шеи - разноименного плеча (сверху) и шеи; одноименной руки за запястья (плечо) и шеи; сверху разноименного плеча и шеи; одноименной руки и шеи сверху (подбородка).

*Руки с головой* - спереди, сверху.

*Руки и туловища* - разноименной руки сверху (снизу) и туловища; одноименной руки и туловища спереди (сбоку, сзади); руки на шее и туловище.

*Шеи с рукой* - шеи с плечом спереди, соединяя руки в «петлю», в «крест», шеи с рукой сверху.

*Шеи и туловища* - спереди, сбоку.

Шеи и руки, шеи и плеча сверху; шеи сверху и разноименного плеча снизу; шеи сверху и руки на шее; шеи сверху и одноименного плеча.

*Туловища* - спереди с соединением рук и без соединения; сбоку - с соединением и без соединения рук; сзади – с соединением и без соединения рук.

*Туловища с рукой* - спереди, сбоку, сзади, с дальней рукой.

*Туловища с рукой* - спереди, сзади, сбоку.

**3.Контрольные нормативы**

На каждом этапе обучения обучающиеся сдают приемные и переводные испытания (контрольные нормативы).

***Учебно-тематический план***

***четвертого и пятого модуля (возраст 7 - 9 лет)***

*Таблица № 5*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | Количество часов | | |
| теория | практика | всего |
| 1. | **Теоретическая подготовка** | **4** | - | **4** |
|  | **В том числе:** |  |  |  |
| 1.1 | История физической культуры Физическая культура и спорт в России. | 1 | **-** | 1 |
| 1.2 | Гигиена, врачебный контроль, профилактика травматизма | 2 | **-** | 2 |
| 1.3 | Самоконтроль, техника безопасности | 1 |  | 1 |
| **2.** | **Общая физическая подготовка:** | - | **68** | **68** |
|  | **В том числе:** |  |  |  |
| 2.1 | Основные виды движений | **-** | 27 | 27 |
| 2.2 | Гимнастика и акробатика | **-** | 9 | 9 |
| 2.3 | Подвижные игры и эстафеты | **-** | 9 | 9 |
| 2.4 | Специальные игры и упражнения по греко-римской борьбе | **-** | 23 | 23 |
| **3.** | **Контрольные испытания** |  | **4** | **4** |
| **Итого:** | | **4** | **72** | **76** |

**Содержание дополнительной образовательной программы**

**четвертого и пятого модуля (возраст 7 - 9 лет)**

**1.Теоретическая подготовка**

*1.1 История физической культуры. Физическая культура и спорт в России.* Понятие о физической культуре. Значение занятий физической культурой. Распорядок дня и двигательный режим. Российские спортсмены – чемпионы Олимпийских игр, мира, Европы.

*1.2 Гигиена, врачебный контроль, профилактика травматизма.* Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Основные причины травматизма. Признаки заболевания. Медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере.

*1.3 Самоконтроль, техника безопасности.* Правила поведения на стадионе, в бассейне, в спортивном зале. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общей физической подготовки. Техника безопасности.

**2.Общая физическая подготовка**

Развитие в младшем школьном возрасте идет относительно равномерно. Происходят существенные изменения двигательной функции. По многим параметрам она достигает очень высокого уровня, поэтому создаются наиболее благоприятные предпосылки для обучения и развития физических качеств. Значительного развития достигает кора головного мозга, сигнальная система, слово имеет все большее значение. Силовые и статические упражнения вызывают быстрое утомление; лучше воспринимаются кратковременные скоростно-силовые упражнения.

***Основные виды движений***

Строевые и порядковые упражнения: общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба: по диагонали, змейкой, на носках, на пятках, руки на поясе, с перекатом с пятки на носок.

Бег: бег с прыжками, ускорениями, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу), из разных исходных положений: высокий старт с ускорением: бег с низкого старта с ускорениями, эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Прыжок в длину способом «согнув ноги».

Прыжки: на месте (на одной, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места.

***2.2 Гимнастика и акробатика***

Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Прыжок через козла. Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях.

Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. «Мост». Поворот в сторону. Стойка на руках с помощью.

Силовые упражнения. Вис на перекладине, равновесие, преодоление полосы препятствий, отжимание, подтягивание. Лазание по канату. Мальчики - подтягивание на перекладине с упором на руки тренера, подъем силой на перекладине. Девочки - подтягивание на перекладине при упоре пяток в пол, отжимание на скамейке и на полу.

Упражнения на преодоление собственного веса: для мышц верхнего плечевого пояса – отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 м; для мышц туловища - упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в т.ч. в парах); для мышц нижних конечностей - приседания на одной и двух ногах, упражнения для мышц голени - стоя на возвышении.

Упражнения на тренажерах. На тренажерах для мышц плеча, спины, брюшного пресса, бедра, голени.

***2.3 Подвижные и спортивные игры***

Подвижные игры. «У ребят порядок строгий», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Вызов номеров», «Что изменилось», «Отгадай, чей голосок», «Салки», «Ловкие ребята», «Совушка», «Два мороза», «Волк во рву», «Мяч – соседу», «Через кочки и пенечки», «Космонавты», «Мяч – среднему», «Невод», «Третий лишний», «Предал – беги», «Линейная эстафета», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Удочка», «Не давай мяча водящему», «Бой петухов», «День и ночь», «Перебежка с выручкой», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Попади в мяч», «Не давай мяч водящему», «Перестрелка», «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета». Эстафеты с лазаньем и перелезанием, эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий.

**Спортивные игры.**

**Настольный теннис**. Правила игры. Стойка игрока. Продвижение шагами, выпадами, прыжками, способы держания ракетки. Удары по мячу. Подачи. Удар без вращения мяча («толчок») справа, слева. Удар с верхним вращением («накат»), справа, слева. Удар с нижним вращением («подрезка»), справа слева. Разновидности ударов, нападающие и защитные; по прямой и косые; короткие и средние, длинные; с низким, средним, высоким отскоком; быстрые, средней силы, медленные. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры соперника. Выбор позиции. Применение изученных ударов против ударов противника. Чередование и сочетание 2-3 различных приемов игры в быстром темпе по заданным квадратам. Сочетание сложных задач с защитными и атакующими ударами. Контрудары. Тактика парной игры. Подбор пар. Варианты тактики парной игры. Игра на счет.

**Футбол.** Правила игры. Передвижения и прыжки. Удары по мячу ногой. Удар носком, внутренней стороной стопы. Удары после остановки, ведения. Удары по мячу серединой, внутренней и внешней частью подъема. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъема, бедром. Удары по мячу головой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, меняя направление. Отбор мяча. Перехват. Выбивание мяча. Финты. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча. Индивидуальные тактические действия. Расстановка игроков на поле. Выбор места, целесообразного для технического приема.

Тактика игры в нападении. Групповые тактические действия в нападении: игра в «стенку», игра «треугольником». Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка. Первоначальная, зонная и комбинированные защиты.

**Баскетбол**. Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча при ведении и броске. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов. Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение.

Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты. Участие в соревнованиях. 8 игр.

**Волейбол.** Перемещение из стойки. Передача мяча сверху двумя руками. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Учебные игры.

***2.4.Специальные игры и упражнения по греко-римской борьбе***

1. Развитие гибкости: широкие стойки на ногах, ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахов ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; выкруты с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногами, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках, в седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

2. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением движения с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы по заданию; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, седах); жонглирование малыми предметами, преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелазание через горку матов; комплексы упражнений на координацию, с ассиметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «Ласточка» на широко ограниченной опоре с фиксацией равновесия положений; жонглирование мелкими предметами в процессе передвижений; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу; жонглирование мелкими предметами в движении (правым, левым боком, вперед назад).

3. Формирование осанки: Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев, стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.

4. Развитие силовых способностей: Динамические упражнения с переменной опорой на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений(набивные мячи, гантели, гимнастические палки); комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающихся отягощением, лазание с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелазание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивания в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку, прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и на левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами направо (налево); переноска партнера в парах; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

5. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением во время передвижения; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из различных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной и обеих ногах, поочередно на правой и на левой.

6. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; броски в стену и ловля теннисного мяча в максимальном темпе из разных исходных положений с поворотами; рывки с места и в движении по команде (по заданному сигналу).

7. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30м. с сохраняющимися или уменьшающимися интервалами отдыха; бег на дистанцию до 400м; равномерный бег (6 мин.).

8. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 м.); передача набивного мяча (1-2 кг.) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей одной и обеими руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием руки подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед правым и левым боком, с доставанием ориентиров. Расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание на горку матов и последующие спрыгивание.

9. Упражнения без предметов:

а) *упражнения для рук и плечевого пояса*. Одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения), сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.

б) *упражнения для туловища*. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками), дополнительные пружинистые наклоны, круговые движения туловищем, прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами, переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной, поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от ковра, круговые движения ногами.

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

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

д) *упражнения на расслабление.* Из полу наклона туловища вперед - приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук, из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание.

Покачивание и потряхивание расслабленных рук, из полу наклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти, махи свободно висящими руками при поворотах туловища, из стойки на одной ноге на скамейке - махи, свободные покачивания, встряхивание другой ноги, из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверх, расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев, согнувшись и др.

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

**10. Упражнения на гимнастических снарядах.**

а) *на гимнастической скамейке*. Упражнения на равновесие - в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращения рук в различных направлениях, вращение туловища, прыжки на двух ногах, с одной ноги на другую, на одной ноге с поворотом на 90 и 180 градусов, сидя на скамейке, поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног, сидя верхом на скамейке, поочередные наклоны к правой и левой ногам, наклоны кноге, поставленной на скамейку, сидя на скамейке, прогибаясь, коснуться головой ковра и вернуться в и.п., поднимание и опускание ног в седе углом на скамейке с зафиксированными ногами, наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки и удерживаются партнером), лежа на спине, садиться и ложиться на скамейку, в том же и.п. сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой, прыжки через скамейку на двух, ходьба и бег по наклонной скамейке, лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища, лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь, доставать ногами до рейки, поднимание скамейки группой и переставление ее в другую сторону (группа в колонне).

б*) на гимнастической стенке*. Передвижение и лазание с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте, прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами, прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке, в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки, угол в висе, раскачивания в висе, вис на стенке ноги в сторону, захватом на рейке на разной высоте, соскоки из виса спиной к стенке, лицом к стенке, стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможной амплитудой, стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге, стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед.

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

г) *на канате*. Лазание с помощью ног, без помощи ног, в положении сед углом, раскачивание в висе на канате, прыжки на дальность держась за канат, через препятствие (условное).

д) *упражнения на батуте*. Прыжок на две ноги, тоже с поворотом на 90, 180 градусов (в обе стороны), прыжки в группировке (согнувшись), прыжок в сед на колени, тоже с поворотом на 90, 180 градусов. Комбинация прыжков: прыжок ноги врозь на ноги - прыжок в сед - прыжок с поворотом на 180 градусов - прыжок на колени - прыжок с поворотом на 180 градусов на ноги.

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

12. Упражнения на мосту: вставание на мост, лежа на спине, кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном) в руках, передвижения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо), забегание на мосту с помощью и без помощи партнера, сгибание и разбегание рук в положении на мосту, передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером, уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

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

***Специализированные игровые комплексы.***

***Игры в атакующие захваты.***

Искусство владеть своим телом с позиции спортивного единоборства проявляется в умении осуществить захват, тонко чувствовать через него особенности опоры, прилагать усилия в нужном направлении и требуемой величины. В борьбе очень важно научить рационально прилагать усилия, что является одной из важнейших задач физического и трудового воспитания.

Игры в захваты направлены на постепенный поиск способов решения большей части соревновательной схватки борцов, связанной с маневрированием, выполнением действий, несущих преимущество (сбить в партер, на колени, провести прием). В зависимости от поставленных задач играм можно придать характер специальной силовой работы, где практически решаются все виды распределения усилий, встречающихся в борцовском поединке. В основу игр в атакующие захваты положены элементы позиционной борьбы, наблюдаемые в соревновательных поединках.

Суть игр заключается в том, чтобы добиться одного из захватов, обусловленных заданием, реализовать его каким-либо преимуществом над соперником. Последнее может выражаться в удержании захвата заданное время, сбить соперника на колени, зайти сзади, провести сваливание, теснить и т.д. Арсенал возможных атак, завершающихся оценочными приемами или признаками преимущества, у начинающихся борцов не велик. Поэтому факт победы как конечная цель задания в играх усложняется постепенно. Главное назначение этого задания - приучить учащихся мыслить категориями решений, создавшейся ситуации, достижения преимущества над соперником за счет всех возможных в данном случае действий.

***Основные варианты атакующих захватов.***

*Руки* - двумя изнутри, двумя снаружи, на шее (при захвате противником головы атакуемого), поднятой вверх с соединением своих рук в крючок.

Руки - сверху за плечи; снизу под плечи; за плечо снизу и другое плечо сверху; плеча снизу и другого запястья; запястья и другой руки из-под плеча; сверху одной за плечо, другой под плечо; за разноименное запястье и другое предплечье изнутри; за разноименное запястье изнутри, снаружи; за одноименное запястье.

*Руки* и шеи - разноименного плеча (сверху) и шеи; одноименной руки за запястья (плечо) и шеи; сверху разноименного плеча и шеи; одноименной руки и шеи сверху (подбородка).

*Руки с головой* - спереди, сверху.

*Руки и туловища* - разноименной руки сверху (снизу) и туловища; одноименной руки и туловища спереди (сбоку, сзади); руки на шее и туловище.

*Шеи с рукой* - шеи с плечом спереди, соединяя руки в «петлю», в «крест», шеи с рукой сверху.

*Шеи и туловища* - спереди, сбоку.

Шеи и руки, шеи и плеча сверху; шеи сверху и разноименного плеча снизу; шеи сверху и руки а шее; шеи сверху и одноименного плеча.

*Туловища* - спереди с соединением рук и без соединения; сбоку - с соединением и без соединения рук; сзади - с соединением и без соединения рук.

*Туловища с рукой* - спереди, сбоку, сзади, с дальней рукой.

*Туловища с рукой* - спереди, сзади, сбоку.

***Варианты усложнения заданий***

В период освоения игр сложность задания для партнеров постепенно возрастает: захват одной (правой или левой), двумя изнутри; захват туловища двумя (спереди, сбоку) и т.д.

Условие игры в зависимости от степени освоения действий должны предусматривать два варианта маневрирования: «отступать можно» и «отступать нельзя». При условии «отступать можно» предполагается увеличение времени решение поставленной задачи, возможность освоить положения за счет неограниченного маневрирования на площадке. Если условие игры «отступать нельзя» - сопернику ставятся жесткие рамки дефицита времени, что предполагает быстрое решение задачи (т.к действует правило круга: вышел за его пределы - проиграл). Выигрывает борец, зафиксировавший захват в течение 3-5 с. и т.д

Для того, чтобы максимально приблизить вышеперечисленные игры - задания к требованиям соревновательной схватки, по мере освоения учебного материала постепенно вводятся усложнения: ограничение игровой площади 9круг диаметром 6,4,3 м), проигрыш за выход из круга, необходимость решение захвата действием (зайти за спину, сбить в партер). Как указывалась в предыдущем разделе, необходимо предупредить попытки решения заданий только теснением партнера за пределы ограниченной линии путем соответствующих оценок, разъяснений. Совершенно другая ситуация возникает, когда основной целью является теснение за пределы круга. При ограничении игровой площади и запрещении отступать - это возможный способ решения вопросов скоростно-силовой подготовки юных борцов.

***Игры в теснения.***

Как отмечалось, борьба за участок площадки является одним из основных компонентов спортивного поединка. Это не просто выталкивание, это теснение активными действиями из зоны поединка (в пределах правил), парализуя его попытки к действию, вынуждая к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцу, огромно. Умелое использование игр в касания и захваты с постепенным переходом к элементам теснения соперника учит подростков понимания психологического состояния конкурентов, умению использовать их слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать захват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение - это уже соревнование, борьба, а борец, получивший ряд предупреждений за уходы с ковра в захвате, снимается с поединка. Итак, игры с заданием теснить соперника являются базовой подготовкой к овладению элементами борьбы.

Подчеркивая значимость игр в теснение для подготовки спортсмена-борца, не следует и житейские стороны дела. Общеизвестно, что единоборства являются одним из немногих способов воспитания мужества. Реальность экстремальных ситуаций в жизни в сравнительно трудной обстановке предполагает напряжение, как правило, связанные с неприятными, возможно, болевыми ощущениями, необходимость терпеть, выдержать, суметь преодолеть трудность. Игры в теснение являются первым практически шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути. Очень важно, чтобы преподаватель в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия игрового мастерства.

Игры в перетягивание для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания с захватами за руки, за палку; перетягивание каната; перетягивание кистями рук в положении лежа, головой к голове соперника; сидя, стоя.

Игры с опережением и борьбой за выгодное положение для формирования умений быстро находить и осуществлять атакующие решения из неудобных исходных положений: лежа на спине, на животе, на боку, ногами друг к другу - выйти на верх и прижать соперника лопатками к ковру; стоя на коленях, сидя, лежа – по сигналу встать и зайти за спину партнера.

Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях: в положении руки за спину, стоя на одной ноге, толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной ноге - толчками ладонями в ладони вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие; стоя на скамейке, сидя на гимнастическом коне, парами с сидящим на плечах партнером - толчками руками добиться потери равновесия соперника.

Игры с отрывом соперника от ковра для развития физических качеств и формирования навыков единоборства: в разных исходных положениях, с различными захватами, с ограничением площади передвижения.

Игры за овладение обусловленным предметом (мячом, палкой, булавой, манекеном) для формирования навыков маневрирования, сохранения позы, совершенствования атакующих и защитных действий, развитие скоростных и скоростно-силовых качеств.

Игры с прорывом через строй, из круга для формирования навыков единоборства и развития физических качеств.

**3.Контрольные нормативы**

На каждом этапе обучения обучающиеся сдают приемные и переводные испытания (контрольные нормативы).(см. приложение № 1)

1.4. Планируемые результаты

В результате освоения программного материала по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Спортивная борьба (дисциплина: греко-римская) борьба» обучающиеся должны:

***Знать:***

- о развитии греко-римской борьбы в России;

- гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом;

- гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий;

- значение всесторонней физической подготовки.

***Уметь****:*

- соблюдать режим дня

- применять на практике программный материал.

1-й модуль:

* иметь представление о значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья;
* у обучающихся будет сформирована мотивация к ведению здорового образа жизни;
* Обучающиеся познакомятся с историей греко-римской борьбы;
* Будут уметь выполнять элементарные строевые движения, комплексы упражнений
* Обучающиеся должны соблюдать нормы поведения страховки и самостраховки в борцовском зале;
* Соблюдать правила поведения в коллективе и в обществе;
* Уметь выполнять задания на занятиях;
* Соблюдать основные правила личной гигиены на тренировках.

2-й модуль:

* знать историю греко-римской борьбы города Новокузнецка;
* иметь мотивация к ведению здорового образа жизни;
* знать термины упражнений, используемых при выполнении упражнений общей физической подготовки;
* Знать технику безопасности на занятиях по общефизической подготовке;
* Проявлять самостоятельность в действиях во время занятий по выполнению общефизических упражнений;

3-й модуль:

* Выполнять правила техники безопасности на занятиях по общей физической подготовке,
* Уметь выполнять простейшие технические элементы греко-римской борьбы:
* уметь показывать и выполнять гимнастические упражнения: группировку, перекаты и пр.;
* должны иметь координацию, гибкость, общую физическую выносливость;
* уметь прыгать в длину с места, с высоты 40 см, бросать мяч снизу, из- за головы;
* проявлять интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, участвовать в различных мероприятиях проводимых в объединении.

4-й модуль: Быть дисциплинированными, целеустремленными, проявлять настойчивость, упорство, выдержку и самообладание

* уметь выполнять элементы технической подготовки: основные положения в борьбе, элементы маневрирования;
* Развивать специальные физические качества, необходимые в греко-римской борьбе

5-й модуль:

* Совершенствовать специальные физические качества, необходимые в греко-римской борьбе.
* Овладеть простейшими техническими элементами в греко-римской борьбе;
* уметь выполнять элементы тактической подготовки: приемы борьбы в стойке и в партере;
* проявлять волевые качества – целеустремленность, настойчивость и упорство, выдержку и самообладание, инициативу и самостоятельность, дисциплинированность;
* совершенствовать специальную физическую подготовку.

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1.Календарный учебный график

**Даты начала и окончания учебных периодов/этапов**:

Стартовый уровень - учебные (тренировочные) занятия начинается с 15 сентября и заканчивается 31 мая;

**Количество учебных недель** - программа предусматривает обучение в течение 180 недель. Учебный год - 36 недель.

**Продолжительность каникул** - в период осенних, весенних каникул занятия проводятся по расписанию.

*Таблица № 6*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Количествоучебных часов | Количество учебных  дней | Количество учебных недель | Режим занятий |
| 1 год | 76 | 72 | 36 | 2 учебных (тренировочных) занятие в неделю по 1  акад.часу |
| 2 год | 76 | 72 | 36 | 2 учебных (тренировочных) занятие в неделю по 1  акад.часу |
| 3 год | 76 | 72 | 36 | 2 учебных (тренировочных) занятие в неделю по 1  акад.часу |
| 4 год | 76 | 72 | 36 | 2 учебных (тренировочных) занятие в неделю по 1  акад.часу |
| 5 год | 76 | 72 | 36 | 2 учебных (тренировочных) занятие в неделю по 1  акад.часу |

2.2.Условия реализации программы

***1. Материально-техническое обеспечение***

Для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивная борьба (дисциплина: греко-римская) борьба» необходимо следующее материально-техническое обеспечение: зал, площадью не менее 144 м2; борцовский ковер толщиной 50 мм, окаймленный по всему периметру деревянными брусками высотой 30 мм.; высота стен - не менее 5 м, наличие приборов для искусственной вентиляции и фармацевтических средств для обработки покрывала ковра.

***2. Оборудование и спортивный инвентарь для прохождения спортивной подготовки***

1. Мячи (футбольные, волейбольные, баскетбольные);
2. Гимнастические снаряды (брусья, перекладина, канат, скакалки, гимнастические лавки и шведские стенки);
3. Скакалки.

***3. Информационное обеспечение:*** видео-, фото-, интернет источники.

***4. Кадровое обеспечение:*** для успешной реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивная борьба (дисциплина: греко-римская) борьба» работают педагоги с высшим специальным образованием.

***2.3.Формы аттестации***

- Тестовые задания по теоретической и технической подготовке;

- Тестирование по общей физической и технической подготовке проводится в начале и конце учебного года. Основной критерий - повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатом в начале года.

2.4.Оценочные материалы

Оценочные процедуры освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивная борьба (дисциплина: греко-римская) борьба» осуществляются в ходе текущего итоговой аттестации и представляют собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого тренерами-преподавателями производится оценка освоения обучающимися образовательной программы.

Оценочные материалы, представлены тестовыми заданиями по оценке уровня физической подготовки.

**Контрольные нормативы для стартового уровня**

*Нормативные требования к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей.*

*Таблица № 7*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название упражнения** | **Баллы** | **Возраст обучающихся** | | | | |
| **4-5 лет** | **6 лет** | **7 лет** | **8 лет** | **9 лет** |
| Бег 30 м/сек | 5  4  3  2  1 | Б  Е  З  У  Ч  Е  Т  А  В  Р  Е  М  Е  Н  И | 6,1  6,2-6,7  6,8-7,3  7,4-8,0  8,1 | 6,2  6,4  6,6  6,8  7,0 | 6,0  6,2  6,4  6,6  6,8 | 5,8  6,0  6,2  6,4  6,6 |
| Метание малого мяча, м. | 5  4  3  2  1 | 12  10-11  8-9  7  6 | 13  12  10  9  8 | 14  13  12  11  10 | 15  14  13  12  11 |
| Бег 10 м. между предметами, сек | 5  4  3  2  1 | 6,2  6,4  6,6  6,8  7,0 | 6,0  6,2  6,4  6,6  6,8 | 5,8  6,0  6,2  6,4  6,6 | 5,0  5,1-5,8  5,9-7,1  7,2-9,8  9,9 |
| Прыжок в длину с места, см | 5  4  3  2  1 | 110  100  90  80  70 | 120  110  100  90  80 | 150  140  126-140  110-125  100 | 160  150  130-145  120-130  110 |
| Поднятие туловища за 30 сек, кол-во раз | 5  4  3  2  1 | 8  7  6  5  4 | 10  9  8  7  6 | 11  10  9  8  7 | 15  13-14  11-12  8-10  7 |
| Челночный бег 5х6 м., сек. | 5  4  3  2  1 | 11,3  11,4-12,9  13,0-14,6  14,7-16,3  16,4-18,0 | 8,8  9,0  9,2  9,4  9,6 | 8,6  8,8  9,0  9,2  9,4 | 8,4  8,6  8,8  9,0  9,2 |

2.5.Методические материалы

**Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке**

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

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

Выталкивание партнера в определенном захвате из площади единоборства посредством игр в теснение.

Перетягивание партнера в обоюдном захвате за край площади ковра, за черту.

Отрыв партнера от ковра в обоюдном захвате, вынесение его из площади единоборства.

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

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

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

Выполнение комбинаций в партере, стойке.

Выполнение изучаемых приемов на оценку, на точность приземления партнера.

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

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

Уходы с моста:

а) забеганием в сторону от противника;

б) переворотом в сторону противника.

Контрприемы с уходом с моста:

а) переворот через себя захватом руки двумя руками;

б) выход наверх выседом;

в) переворот через себя захватом туловища.

Удержание захватом шеи с плечом спереди.

Уход с моста: переворот в сторону захваченной руки.

Контрприем: переворот захватом шеи с плечом.

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

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

а) задания по совершенствованию умения:

- проводить схватки в атакующем стиле (с заданием как можно чаще атаковать);

- ведение схватки на краю ковра (с задачей вывести соперника за красную зону);

- проводить конкретные приемы с опережением соперника;

- перехода от борьбы стоя к борьбе лежа и развитие последующей атаки в этом положении;

- к искусственной маскировке своих атакующих (защитных) действий;

- к эффективному ведению поединка с борцом, ушедшим в глухую защиту;

- к рациональному ведению борьбы при передвижении соперника в различных направлениях;

- осуществлять блокирующие захваты, не дать сопернику выполнить излюбленный атакующий захват;

- атаковать на первых минутах схватки;

- выполнять приемы за короткий промежуток времени (10-15с), на фоне утомления;

- проводить приемы в момент выхода противника из неудачно выполненного приема;

- добиваться преимущества при необъективном судействе;

- добиваться уверенного преимущества за счет применения разнообразного арсенала технико-тактических действий;

б) учебные схватки:

- попеременные схватки различного характера (с разными заданиями) с односторонним соперником; смена через 1 мин.;

- схватки с ограничением зрительного анализатора (с завязанными глазами);

- схватки с разрешением захватом только одной рукой;

- схватки на одной ноге;

- уходы от удержаний на «мосту» на время;

- удержание на «мосту» на время;

- схватки со сменой партнеров;

- схватки с заданием:

провести конкретный прием (другие не засчитываются);

проводить только связки (комбинации) приемов;

провести прием или комбинацию за заданное время.

Подвижные игры с элементами борьбы - «БОРЬБА ЗА КАСАНИЕ»: игра начинается по сигналу тренера. По заданию первые номера должны коснуться руками или ногами указанных мест: шеи, плеч, поясницы, спины, кистей рук, стоп ног, вторые - препятствовать касаниям. Затем по команде учащиеся меняются ролями. Правила - при касании попытка засчитывается и игра продолжается. Побеждает участник, сумевший выполнить наибольшее количество касаний за определенный отрезок времени. Разрешается произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию, а также оказывать сопротивление, препятствовать касанию. Побеждает команда, участники которой сумели выполнить больше касаний.

«ТРЕТЬЯ ТОЧКА»: участники команд распределяются на пары. По условному сигналу тренера они начинают толкать, сваливать друг друга, для того чтобы заставить соперника коснуться ковра третьей точкой тела. При условии победы того или иного участника, борьба вновь продолжается до сигнала преподавателя. Не разрешается; бросать и ударять соперника, делать болевые захваты.

Побеждает игрок, большее число раз заставивший соперника коснуться третьей точкой тела. Команда-победительница определяется по наибольшей сумме очков набранной участниками команды.

«ЦАПЛЯ»: игроки одной команды являются нападающими, а другой - защищающимися. Защищающийся игрок стоит на одной ноге, другая у него захвачена нападающим. По сигналу тренера нападающий игрок старается, толкая, сваливая и сбивая, заставить защищающегося игрока коснуться рукой мата, а защищающийся игрок - сохранить равновесие и остаться в стойке.

Смена положения происходит по команде тренера. Нельзя проводить броски, ударять соперника и делать болевые захваты.

Побеждает игрок, наибольшее количество раз заставивший соперника потерять равновесие и коснуться ковра рукой или телом. Команда-победительница определяется по набранной сумме побед участников.

«ОТОРВИ ОТ КОВРА»: по команде преподавателя стоящие лицом друг к другу соперники после вхождения в захват пытаются оторвать один другого от ковра. Не разрешается проводить броски, удары и болевые захваты.

Побеждает игрок, наибольшее число раз оторвавший соперника от ковра. Командная победа определяется по количеству завоеванных участниками побед.

«НА ПРОРЫВ»: взявшись за руки, образуют круг игроки одной команды, Их соперники располагаются внутри круга. По сигналу игроки в круге парами идут «на прорыв». Затем команды меняются ролями. Вариант игры: игроки по трое берутся за руки. В образовавшийся прорыв не может пройти больше одной пары.

Побеждает команда, участники которой за определенное время имели больше выходов из круга.

«ОТНИМИ МЯЧ»: игра начинается, когда команды занимают исходное положение. Два игрока стоят, друг против друга, обхватив обеими руками мяч.

По сигналу каждый игрок старается отнять мяч у соперника. Варианты игры:

1) мяч находится только у одного из игроков, другой старается отнять его за определенное время (10-20 с);

2) мяч - в центре, куда по свистку к нему устремляются соперники. В ходе игры нельзя применять болевые приемы.

Выигрывает та команда, которой удалось большее количество раз завладеть мячом.

2.6.План воспитательной работы

Одной из основных задач МАУ ДО «ДЮСШ № 5» является воспитательная работа, в результате которой создаются необходимые условия для личностного развития.

**Формы организации воспитательной работы**

-  собрания, лекции и беседы с обучающимися;

-  информации о спортивных событиях в стране, мире;

-  встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;

-  родительские собрания;

-  взаимодействие с общеобразовательными учреждениями;

-  культурно-массовые мероприятия;

-  традиционные мероприятия: торжественный прием новых спортсменов в школу, посвящение в юных борцов и др.

*Таблица № 8*

|  |  |
| --- | --- |
| Дата | Наименование |
| СЕНТЯБРЬ | |
| 1 сентября | День знаний  День основания МАУ ДО «ДЮСШ №5». |
| 3 сентября | День окончания Второй мировой войны |
| День солидарности в борьбе с терроризмом |
| 4-15 сентября | Декада дополнительного образования |
| 8-9 сентября | Городской фестиваль «Вместе за Кузбасс» |
| 17 сентября | Всероссийский день бега «Кросс нации» |
| 27 сентября | День работника дошкольного образования |
| 27 сентября | День туризма |
| ОКТЯБРЬ | |
| 1 октября | Международный день пожилых людей.  Всероссийский день ходьбы |
| 4 октября | Всероссийский День спортсменов силовых видов спорта (в первое воскресенье октября) |
| 5октября | День учителя |
| 7 октября | Всемирный день каратэ |
| 8 октября | День рождения Ивана Поддубного (1871 г) |
| 15октября | День отца в России |
| 16октября | День рождения В.В.Петина (1940г.) |
| 22 октября | День рождения Льва Яшина, советский футболист, вратарь. |
| 29 октября | Всероссийский день гимнастики (в последнюю субботу октября). |
| 30 октября | День тренера. |
| 31 октября | День рождения Александра Алехина, русского шахматиста, четвертого чемпиона мира по шахматам. |
| НОЯБРЬ | |
| 4 ноября | День народного единства |
| 8ноября | День памяти погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел России |
| 9 ноября | День рождения Василия Таля, восьмого чемпиона мира по шахматам. |
| 11 ноября | Всемирный день мини-лыж |
| 18 ноября | День рождения Деда Мороза |
| 27ноября | День матери в России |
| 30ноября | День Государственного герба Российской Федерации |
| ДЕКАБРЬ | |
| 1 декабря | Всероссийский день хоккея. |
| 3 декабря | День неизвестного солдата |
| 5 декабря | День ниндзя. |
| Международный день инвалидов |
| 5декабря | День добровольца (волонтера) в России |
| 9декабря | День Героев Отечества |
| 10 декабря | День рождения почетного гражданина города Берлина, города Вайсенфельсе, Тяжинского района и поселка Тяжин, Героя Кузбасса Николая Ивановича Масалова. |
| 10 декабря | Всемирный день футбола |
| 12декабря | День Конституции Российской Федерации |
| 19 декабря | День Рождения Олимпийского Мишки. |
| 23 декабря | Всемирный день сноубордиста. |
| 25декабря | День принятия Федеральных конституционных законов о Государственных символах Российской Федерации |
| ЯНВАРЬ | |
| 9 января | День утверждения Гимна Кемеровской области - «Рабочая мелодия Кузбасса» |
| 10 января | День санок. День катания на коньках. |
| 15 января | День фигурного катания. Всемирный день снега. |
| 16 января | День ледовара. |
| 25 января | День Российского студенчества |
| 26 января | 81 год со дня образования Кемеровской области |
| 27 января | День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады. День катания на сноуборде. |
| День освобождения Красной армией крупнейшего «лагеря смерти» Аушвиц-Биркенау (Освенцима) - День памяти жертв Холокоста |
| 27 января | День полного освобождения Ленинграда отфашисткой блокады-80 лет |
| 30 января | День рождения Бориса Спасского, десятого чемпиона мира по шахматам. |
| ФЕВРАЛЬ | |
| 2 февраля | 81 год со дня победы Вооруженных сил СССР над армией гитлеровской Германии в 1943 году в Сталинградской битве |
| 5 февраля | День рождения В.П.Манеева (1932 г.) |
| 8февраля | День Российской науки-300 лет (1724 г.) |
| 11 февраля | День зимних видов спорта в России. |
| 12 февраля | Лыжня России |
| 14 февраля | День зимней рыбалки |
| 15февраля | День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества. 35 лет со дня вывода советских войс из Республики Афганистан (1989г.) |
| 23февраля | День защитника Отечества |
| МАРТ | |
| 8 марта | Международный женский день |
| 18 марта | День воссоединения Крыма с Россией-10лет (2014 г.) |
| 19 марта | День гибели Героя РФ С.Е.Цветкова (2009г.) |
| 24 марта | День рождения Василия Смыслова, седьмого чемпиона мира по шахматам. |
| Апрель | |
| 7 апреля | Международный день спорта на благо развития и мира  Всемирный день настольного тенниса |
| 12 апреля | День космонавтики. |
| 19 апреля | День памяти о геноциде советского народа нацистами и их пособниками в годы Великой Отечественной войны |
| 22 апреля | Всемирный день Земли |
| МАЙ | |
| 1 мая | Праздник Весны и Труда |
| 9 мая | День Победы |
| 19 мая | День детских общественных организаций России. |
| 19 мая | День рождения Кузнецкого района. |
| 23 мая | Международный день борьбы. |
| 30 мая | День рождения велосипедного спорта |
| ИЮНЬ | |
| 1 июня | День защиты детей |
| 3 июня | Всемирный день велосипеда |
| 12 июня | День России |
| 19 июня | Всемирный день мотоциклиста (третий понедельник июня)  Всемирный день детского футбола |
| 21 июня | Международный день йоги.  Международный день скейтбординга |
| 22 июня | День памяти и скорби |
| 23 июня | Международный Олимпийский день |
| 27 июня | День молодежи |
| ИЮЛЬ | |
| 2 июля | Международный день спортивного журналиста |
| 2 июля | День рождения города Новокузнецка |
| 8 июля | День семьи, любви и верности |
| 9 июля | Всемирный день тенниса |
| 20 июля | Международный день шахмат |
| 22 июля | Международный день бокса. День старта первых автогонок |
| 26 июля | День парашютиста в России |
| 30 июля | День Военно-морского флота |
| АВГУСТ | |
| 8 августа | Международный день альпинизма |
| 12 августа | День физкультурника |
| 22 августа | День Государственного флага Российской Федерации |

Список литературы

1. Классическая борьба. \ Под ред. А.З. Катулина. - М.: ФИС, 1962. - 2000 с.

2. Кожарский В.П., Сорокин Н.Н.. Техника классической борьбы. - М.: ФИС, 1978.- 280 с.

3. Ленц А.Н. Классическая борьба. - М.: ФИС, 1960. - 415 с.

4. Мазур А.Г. Классическая борьба. - М.: Воениздат МО СССР, 1969. – 2000 с.

5. Сорокин Н.Н. Спортивная борьба (классическая и вольная): Учебник для ИФК. - М.: ФИС, 1960. - 484 с.

6. Спортивная борьба (классическая и вольная, самбо): Учебник для ИФК. / Под ред. Н.М. Галковского, А.З. Катулина. - М.: ФИС, 1968.- 584 с.

7. Спортивная борьба / Учеб. Пособие для тренеров. / Под общ, ред. А.Н. Ленца. - М.: ФИС, 1964. - 495 с.

8. Спортивная борьба: Учебник для ИФК. / Под ред. А.П. Купцова. - М.: ФИС, 1978. - 424 с.

9.Крепчук И.Н., Рудницкий В.И. Специализированные подвижные игры - единоборства. Минск: Изд. «Четыре четверти», 1998. – 120 с.

**Для педагога**

1. Бекетов В.А. На ковре - юные борцы. - Киев: «ЗДОРОВ Я», 1990. - 158 с.

2. Беккер И.Б., Семенеев С.В. Классическая борьба. - Кишенёв: Картя Молдовеняскэ, 1986. - 92 с.

3. Белов В.С. Строки из истории Греко-римской борьбы. - Новосибирск: Заринск, 1999. - 70 с.

4. Белов ВюС. Греко-римская борьба. Строки из истории. М.: РИА «ИМИНФОРМ», 2000. - 156 с.

5. Игуменов В.М. Сз\хватка. - М.: Млодая гвардия, 1979. - 176 с.

6. Игуменов В.М., Подливаев Б, А. Основы методики обучения в спортивной борьбе. - М.: 1986. - 36 с.

7. Иваницкий А.В. Решающий поединок. - М.: ФИС, 1981. - 175 с.

8. Шиян В.В. Совершенствование специальной выносливости борцов. - М.: ФОН, 1997. - 166 с.

9. Юшков О.П., Мишуков А.В., Джгамадзе Р.Г. спортивная борьба: Книга для тренеров. - М., 1977. - 83 с.

10. Юшков О.П., Шпанов В.И. Спортивная борьба. - М.: МГИУ, 2001. - 92 с.

11. Подливаев Б, А., Сусоколов Н.И. Пути совершенствования учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе: Метод. пособие - М.:ФОН, 1997. - 39 с.

12. Полиевский С.А., Подливаев Б.А., Григорьева О.В. Регулирование массы тела в единоборствах и биологически активные добавки (БАД)/ Метод. пособие.- М.:Принт-Центр, 2002. - 56 с.

13. Преображенский С.А. Борьба - занятие мужское. - М.: ФиС, 1978. - 176 с.

14.Савенков Г.И. Психолого-педагогическое воздействие на человека в системе спортивной тренировки (психологическая подготовка спортсмена). Учеб. пособие для препод. ИФК. - М., 2001. - 114 с

15. Чесноков Б.М. Спортивная борьба в СССР. Справочник. – М.: ФИС, 1954. - 420 с.

16. ШепиловА.А., Климин В.П. Выносливость борцов. - М.: ФИС, 1979. - 142 с.

17. Формирование высшего мастерства в спортивной борьбе / под ред. Р.А. Пилояна. - Малаховка, 1993. – 82 с.

**Для обучающихся**

1. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся фак. (отд-ний) физ. Воспитания пед. учеб. заведений.- М. : Просвещение, 1993. - 240с.

2. Калмыков С.В. Спортивная борьба для юношей. - Улан -Удэ, Бур.кн.изд., 1989. - 144 с.

3. Ленц А.Н. Тактика в спортивной борьбе. - М, ФиС, 1967. - 152 с.

4. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Учебник тренера по борьбе. - Красноярск: Изд. КПГУ, 1995. 213 с.

5.Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. система подготовки борцов международного класса. - Красноярск, 1996. - 102 с.

6. Международные правила соревнований по греко-римской и вольной борьбе. - М.: ФСБР, 1997. - 55.с.

7. Пархоменко А.А., Подливаев Б.А., Шиян В.В. Средства и методы воспитания специальной выносливости борцов: Метод.письмо. - М.: ВДФСО Профсоюзов, 1987. - 27 с.

8. Пилоян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. М.: ФИС, 1984. - 104 с.

9.Пилоян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев: Учеб. пособие. - Малаховка, 1999. - 99 с.

10. Сорокин Н.Н. Борьба классическая. - М.:ФИС, 1956. - 250 с.

11. Спортивная борьба: Учеб.пособие для техн. и инстит. Физ.культ. (пед.фак.) /Под ред. Г.С. Туманяна. - М.: ФИС, 1985. - 144 с.

12.Станков А.К., Климин В.В., Письменский И.А. индивидуализация подготовки борцов. - М.: ФИС, 1984. - 241 с.

13. Степанов Т.И. Юный борец. - М.: ФИС, 1958. - 274 с.

26. Туманян Г.С. Спортивная борьба: Отбор и планирование. - М.:ФИС, 1984. - 144 с.

***Интернет-ресурсы:***

|  |  |
| --- | --- |
| Министерство спорта РФ | - [minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru/#_blank) |
| Министерство образования и науки РФ | - [минобрнауки.рф](http://минобрнауки.рф) |
| Департамент образования и науки Кемеровской области | - [образование42.рф](http://образование42.рф) |
| Департамент молодежной политики и спорта Кемеровской области  Федерация спортивной борьбы Кемеровской области | - [dmps-kuzbass.ru](http://www.dmps-kuzbass.ru)  - http://wrestrus42.ru |