

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по вольной борьбе для учащихся составлена на основе типового плана-проекта учебной программы для ДДТ. Образовательная программа является модифицированной, по направленности – физкультурно-оздоровительной, по уровню освоения – начальной, по способу подачи содержания и организации учебного процесса – комплексной. Вольная борьба приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха. Этим обусловлена **актуальность** данной программы. Новизна программы заключается в использовании различных способов обучению навыков вольной борьбе. Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально-активные формы деятельности, а именно в вольную борьбу. Отличительной особенностью данной программы является объект – объектные, объект – субъектные, субъект – субъектные отношения между тренером-преподавателем и воспитанником. Стремление к общим стандартам техники, средств и методов технической подготовки в стремлении достичь высоких результатов. Поэтому необходима творческая работа тренера над индивидуальными особенностями воспитанников. Главная задача процесса совершенствования личности обучаемых в теоретическом, техническом и тактическом развитии является усовершенствование структуры двигательных действий, их динамики и ритма с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

Цели программы:

- формирование основ здорового образа жизни;
- разностороннее физическое развитие обучающихся, через обучение вольной борьбе;
- развитие выносливости, силы воли и крепкого духа.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучение двигательным умениям и навыкам;
- обучение техническим приемам вольной борьбы;
- обучение разнообразным комбинациям, а также тренировки в паре;
- обучение правилам поведения на занятиях;
- обучение правилам судейства соревнований;

Развивающие:

- формирование познавательной активности;
- развитие кондиционных и координационных способностей;
- овладение двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой);
- овладение правилами судейства соревнований; приобретение соревновательного опыта.
- формирование социальной активности: капитан команды, старший в группе, судья по вольной борьбе;

Воспитательные:

- воспитание интереса к занятиям по вольной борьбе;
- воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;
- воспитание уважительного отношения к сопернику;
- воспитание коммуникативных навыков.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией школы совместно с тренером-преподавателем и педагогом дополнительного образования в целях установления более благоприятного режима тренировок, с учетом отдыха занимающихся, посещения учащимися других кружков, секций и дополнительных занятий.

Расписание занятий.

Дни недели	Время проведения	Место проведения
Понедельник	с 15ч.00м.- до 18ч.00м.	Спортивный зал
Вторник	с 15ч.00м.- до 18ч.00м.	Спортивный зал
Среда	с 15ч.00м.- до 18ч.00м.	Спортивный зал
Четверг	с 15ч.00м.- до 18ч.00м.	Спортивный зал
Пятница	с 15ч.00м.- до 18ч.00м.	Спортивный зал

Программа включает нормативную и методическую часть и охватывает все стороны учебно-тренировочного процесса.

Календарно-тематическое планирование занятий

№	Тема занятия	Дата проведения
1	ТБ при занятиях вольной борьбой. ознакомление с правилами В/Б.	
2	Кроссовая подготовка.	
3	Спортивные игры.	
4	Силовая подготовка.	
5	Работа в партере.	
6	Обучение приема ключ.	
7	Работа в партере.	
8	Проходы в ногу.	
9	Работа в партере.	
10	Бросок через бедро.	
11	Обучение к приему накат.	
12	Силовая подготовка.	
13	Схватки 2х2х2.	
14	Работа над ошибками.	
15	Обучение к приему мельница.	
16	Броски со стойки.	
17	Игра баскетбол	
18	Специальные упражнения для развития выносливости.	
19	Обучения приема «кочерга».	
20	Работа в партере с сопротивлением.	
21	Защита от проходов в ноги.	
22	Защита от прохода в ноги подсечкой З.Н. Чукрова	
23	Схватки по 2 раза.	
24	Работа над ошибками.	
25	Прием прогибы разновидности.	
26	Обучение приему «крест».	
27	Повторение приема крест.	
28	Броски вертушкой.	
29	Защита от прохода в ноги подсечкой.	
30	Нырок подсечкой.	
31	Связки выход на балл и накат без рук.	
32	Защита от приема «накат».	

33	Игра в мини футбол.	
34	Приемы в стойке.	
35	С,У на силу рук и ног.	
36	По 2 схватки 2х2х2.	
37	Атакующие действия.	
38	Игра в баскетбол	
39	Обхват ногой.	
40	Подсечка внешней стороны стопы с раскручиванием.	
41	Подсечка ногой из захвата из под рук.	
42	ОФП.	
43	Продергивание за руку с ложной атакой в ноги.	
44	Обучение к приему вертушка.	
45	С,У для развития быстроты.	
46	Подсечка Ю. Андреева.	
47	Прием «подхват» с захватом внутренней стороны ноги.	
48	Прием «подхват» с захватом ноги снаружи.	
49	Прием «обвив» с зацепом ногой.	
50	Переводы и сваливания.	
51	Переворот скручиванием, зашагивая ногой за туловище.	
52	Продергивание под себя с ложной атакой в ноги.	
53	Проход в ноги с раскручиванием.	
54	Обучение к приему «лампочка».	
55	Бег на 3 км.	
56	Работа в партере.	
57	Учебные схватки.	
58	Прием «мельница».	
59	Прием «кочерга».	
60	Игра в футбол.	
61	Прием «накат» с захватом рук.	
62	Проход в ноги.	
63	Защита от проходов в ноги.	
64	С.У для выносливости.	
65	Выход на балл.	
66	Схватки 2х2х2. Работа над ошибками. броски со стойки.	
67	Элементы национальной борьбы «Бок Бярлдян».	

68	Отработка приемов лампочка, накаты, крест.	
69	Отработка приемов в партере с сопротивлением.	
70	Нырок, переводы.	
71	ОФП.	
72	Связка приемов.	
73	Отработка контр приемов.	
74	Проходы в ноги.	
75	Приемы в стойке.	
76	Схватки 2х2х2.	
77	4-х бальные броски.	
78	Работа в положении.	
79	Забег, высед.	
80	Обучение к приему «ножницы».	
81	Накаты с сопротивлением.	
82	Схватки 2х2х2.	
83	Работа над ошибками.	
84	Вязка рук.	
85	ОФП.	
86	Борьба в партере.	
87	Проходы в ноги.	
88	Забег на 1 бал спереди.	
89	Отработка приемов в партере.	
90	Кроссовая подготовка.	
91	Элементы национальной борьбы «Бок Бярлдян».	
92	Вязка рук.	
93	Связки приемов.	
94	Отработка контр приемов.	
95	Игра в баскетбол.	
96	Отработка приемов крест и ножницы.	
97	Работа над ошибками.	
98	Работа в партере.	
99	С.У для развития гибкости.	
100	Прием мельница.	
101	Проход в ноги.	
102	Защита от проходов в ноги.	

103	Клинч.	
104	Работа в партере.	
105	Обучение приема ключ.	
106	Работа в партере.	
107	Проходы в ногу.	
108	Работа в партере.	
109	Бросок через бедро.	
110	Обучение к приему накат.	
111	Силовая подготовка.	
112	Схватки 2х2х2.	
113	Работа над ошибками.	
114	Обучение к приему мельница.	
115	Броски со стойки.	
116	Игра баскетбол	
117	Специальные упражнения для развития выносливости.	
118	Обучения приема «кочерга».	
119	Работа в партере с сопротивлением.	
120	Защита от проходов в ноги.	
121	Защита от прохода в ноги подсечкой Н. Захарова.	
122	Схватки по 2 раза.	
123	Работа над ошибками.	
124	Прием прогибы разновидности.	
125	Обучение приему «крест».	
126	Повторение приема крест.	
127	Броски вертушкой.	
128	Защита от прохода в ноги подсечкой.	
129	Нырок подсечкой.	
130	Связки выход на балл и накат без рук.	
131	Защита от приема «накат».	
132	Игра в мини футбол.	
133	Приемы в стойке.	
134	С,У на силу рук и ног.	
135	По 2 схватки 2х2х2.	
136	Атакующие действия.	
137	Игра в баскетбол	

138	Обхват ногой.	
139	Подсечка внешней стороны стопы с раскручиванием.	
140	Подсечка ногой из захвата из под рук.	
141	ОФП.	
142	Продергивание за руку с ложной атакой в ноги.	
143	Обучение к приему вертушка.	
144	С,У для развития быстроты.	
145	Подсечка Ю. Андреева.	
146	Прием «подхват» с захватом внутренней стороны ноги.	
147	Прием «подхват» с захватом ноги снаружи.	
148	Прием «обвив» с зацепом ногой.	
149	Прием «накат» с захватом рук.	
150	Проход в ноги.	
151	Защита от проходов в ноги.	
152	С.У для выносливости.	
153	Выход на балл.	
154	Схватки 2х2х2. Работа над ошибками.броски со стойки.	
155	Элементы национальной борьбы «Бок Бярлдян».	
156	Отработка приемов лампочка, накат, крест.	
157	Отработка приемов в партере с сопротивлением.	
158	Нырок, перевод.	
159	Схватки 2х2х2.	
160	Связка приемов.	
161	Отработка контр приемов.	
162	Проходы в ноги.	
163	Приемы в стойке.	
164	Схватки 2х2х2.	
165	4-х бальные броски.	
166	Работа в положении.	
167	Забег, высед.	
168	Обучение к приему «ножницы».	
169	Накаты с сопротивлением.	