

Муниципальное казенное образовательное
учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества «Мозаика»
г. Орлова Кировской области

Утверждаю:
директор МКОУ ДО ДТ «Мозаика»
Хохлова А.В.
Приказ № 39 от 29.05.2020 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Юный борец»
на 2020-2021 учебный год

Срок реализации – 2 года

Возраст детей – 5-9 лет

Мовсесян Рафаэл Львович
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа составлена на основании учебной программы для внешкольных учреждений по общей физической подготовке (автор-Ю.А. Воронин), Закон Российской Федерации «Об образовании» в редакции Федерального Закона от 13.01.96 г. №12-ФЗ, Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.95 г. №233), Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей, утвержденные на заседании Научно-методического совета по дополнительному образованию детей Минобразования России 03.06.2003, устав МКОУ ДО ДДТ «Мозаика» города Орлова.

Настоящая программа спортивной направленности предназначена для объединений спортивной борьбы (классическая, вольная, САМБО, дзю-до) и содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса будущих борцов на этапе начальной подготовки. Предусматривает изучение школьниками материала по общей физической подготовке с ориентированием на спортивную борьбу.

Спортивная борьба (самбо, дзюдо) – один из популярнейших среди молодежи видов спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Начальный возраст занятий борьбой - 10 лет. При занятиях борьбой огромное значение имеет всесторонняя физическая подготовленность. Обладая хорошими физическими качествами, юный борец легче осваивает сложные по координации борцовские приемы и применяет их в схватках. Занятия общей физической подготовкой в более раннем возрасте 5-9 лет, позволяют к 10 годам не только укрепить здоровье юных спортсменов, но и воспитывать их физические качества, формировать жизненно важные двигательные умения и навыки, составляющие основу техники и тактики борьбы, обращать внимание на нравственное воспитание.

Цель программы – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха.

Программный материал предполагает решение следующих основных задач:

Воспитательные:

- воспитание общественной активности у обучающихся;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности;

- воспитание целеустремленности, духовности, уважения к историческому прошлому, патриотизма.

Образовательные:

- выработка представлений о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;

- формирование знаний об истории спортивной борьбы, видах борьбы их отличиях.

Развивающие:

- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способностей;

Оздоровительные:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

Особенностью данной программы является:

- формирование первоначальных представлений о видах единоборств, их истории;

- большое внимание подвижным играм с элементами единоборств;

- изучение и выполнение подготовительных упражнений для отработки страховки при падении.

Общая характеристика программы.

Принимаются в объединение дети от **5 до 9 лет**.

Срок реализации программы – **2 года**.

Оптимальная наполняемость групп до 15 человек, на занятия отводится 4 часа в неделю.

При комплектовании групп учитывается физическая подготовка воспитанников. Возможно повторное прохождение курса с учетом совершенствования освоенных умений и навыков.

Важнейшим требованием проведения занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной

подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с принципом последовательного и постепенного освоения практических умений и навыков.

Ожидаемые результаты.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и

поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- знание истории спортивной борьбы;
- овладение умением различать виды борьбы по внешним признакам и техническим действиям;
- овладение умением организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость);
- улучшение физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости);
- формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту и трудовой деятельности.

1 год обучения
Учебный план занятий

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
1	Исторический обзор развития спортивной борьбы, виды борьбы	1
2	Влияние занятий спортом на строение и функции организма спортсмена	В процессе проведения занятий
3	Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена	В процессе проведения занятий
4	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях	1
5	Строевые упражнения	В процессе проведения занятий
6	Общеразвивающие упражнения	36
7	Акробатические упражнения	29
8	Подвижные игры	69
9	Контрольные испытания	8
	Итого:	144

Учебно-тематический план

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов	В том числе	
			Теоретические занятия	Практические занятия
1	2	3	4	5
1	Исторический обзор развития спортивной борьбы, виды борьбы	1	1	-
2	Влияние занятий спортом на строение и функции организма спортсмена	В процессе проведения занятий		
3	Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена	В процессе проведения занятий		
4	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях	1	1	-
5	Строевые упражнения	В процессе проведения занятий		
6	Общеразвивающие упражнения	36	-	36
7	Акробатические упражнения	29	-	29
7.1	Мостик	6	-	6
7.2	Стойка на голове	2	-	2
7.3	Шпагат	2	-	2
7.4	Кувырки	4	-	4
7.5	Стойка на руках	5	-	5
7.6	«Колесо»	3	-	3

7.7	Переворот вперед	4	-	4
7.8	Переворот назад	3	-	3
8	Подвижные игры	69	-	69
9	Контрольные испытания	8	-	8
	Итого:	144	2	142

Содержание программы

Раздел 1. Исторический обзор развития спортивной борьбы, виды борьбы.
 Зарождение спортивной борьбы в России. Виды спортивной борьбы. Профессиональная борьба и ее лучшие представители – И. Поддубный, А.А. Харлампиев, Е.М.Чумаков и др. Лучшие спортсмены нашего коллектива.

Раздел 2. Влияние занятий спортом на строение и функции организма спортсмена. Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств – силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармоничного телосложения.

Раздел 3. Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена. Общее понятие о гигиене физкультуры и спорта. Личная гигиена спортсмена: рациональный распорядок дня, уход за телом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы закаливания солнцем, воздухом, водой. Режим питания.

Раздел 4. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях. Правила поведения в спортивном зале. Запрещенные действия.

Раздел 5. Строевые упражнения. Общие понятия о строе, 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 сбега на шаг, изменение скорости движения.

Раздел 6. Общеразвивающие упражнения.
Комплекс упражнений №1.

- Ходьба на носках, на пятках, носками внутрь, носками наружу, на внутреннем и наружном крае стопы;
- Бег 1-2 минуты;
- Бег спиной вперед, боком вперед (приставными шагами, со скрещиванием ног);
- Ходьба с дыхательными упражнениями: поднимая руки - вдох, опуская – выдох;
- И.п. – основная стойка, руки на поясе. 1- поворот головы вправо, 2 – и.п., 3- влево, 4 –и.п. /8 раз/;
- И.п. – основная стойка. 1- руки в стороны; 2-3 вращение руками вперед; 4 – и.п.; 5 руки в стороны; 6-7 – вращение руками назад; 8-и.п. /10 раз/;
- И.п. – основная стойка. Наклоны вперед без сгибания ног, руками касаться ковра. /10 наклонов/;
- И.п. – ноги врозь, руки на пояс. 1- наклон вправо, правая рука над головой, 2 –и.п., 3 – то же самое влево, 4 – и.п. /8 раз/;
- И.п. – основная стойка. 1- руки вперед; 2 – поворот туловища вправо, руки рывком в стороны; 3 – то же самое влево; 4 – основная стойка. /8-10 раз/;
- И.п. – широкая стойка ноги врозь, наклон, руки в стороны «мельница». На счет – «раз» поворот корпуса вправо, левая рука касается правой стопы; на счет «два» поворот корпуса влево, правая рука касается левой стопы /8 раз/;
- И.п. – сед ноги вместе. Наклоны к прямым ногам, касаясь головой коленей /10 раз/;
- И.п. – сед ноги врозь. Наклоны вперед, касаясь грудью ковра /10 раз/;
- Из положения лежа на спине, поднимая ноги, достать носками ковер за головой /10 раз/;
- И.п. – сед на согнутых ногах. Лечь на спину 10 раз;
- И.п. – упор лежа, сгибание и разгибание рук /10-15 раз/;
- Переползания на животе головой вперед, ногами вперед, боком /20-30 метров/;
- Сгибание и разгибание туловища из положения сидя, руки за головой. Партнер держит голени /10-15 раз/;
- И.п. - лежа на животе, руки за головой. Прогибание в пояснице /10 раз/.

Комплекс упражнений №2.

- Ходьба на носках, на пятках, носками внутрь, носками наружу, на внутреннем и наружном крае стопы;
- Бег 1-2 минуты;
- Бег с доставанием пятками ягодиц;
- Бег с высоким подниманием бедра;

- Ходьба с дыхательными упражнениями: поднимая руки - вдох, опуская – выдох;
- И.п. – основная стойка, руки на поясе. 1- поворот головы вправо, 2 – и.п., 3- влево, 4 –и.п. /8 раз/;
- И.п. – основная стойка. 1- руки в стороны; 2-3 вращение руками вперед; 4 – и.п.; 5 руки в стороны; 6-7 – вращение руками назад; 8-и.п. /10 раз/;
- И.п. – основная стойка, руки согнуты в локтях перед грудью. Рывки руками: 1- согнутые руки в стороны; 2 – прямые руки в стороны; 3 - согнутые руки в стороны; 4 – прямые руки в стороны /10 раз/;
- И.п. – основная стойка. Наклоны вперед без сгибания ног, головой касаться коленей. /10 наклонов/;
- И.п. – основная стойка, руки в стороны. Повороты туловища вправо-влево в стороны. /8-10 раз/;
- И.п. – сед ноги вместе. Наклоны к прямым ногам, касаясь головой коленей /10 раз/;
- И.п. – сед ноги врозь. Наклоны вперед, касаясь грудью ковра /10 раз/;
- Из положения лежа на спине, поднимая ноги, достать носками ковер за головой /10 раз/;
- И.п. – сед на согнутых ногах. Лечь на спину 10 раз;
- И.п. – упор лежа, сгибание и разгибание рук /10-15 раз/;
- Переползания на животе головой вперед, ногами вперед, боком /20-30 метров/;
- Из положения лежа на спине, поднимая ноги, достать носками ковер за головой /10-15 раз/;
- И.п. - лежа на животе, руки за головой. Прогибание в пояснице /10 раз/.

Комплекс упражнений №3.

- Ходьба на носках, на пятках, носками внутрь, носками наружу, на внутреннем и наружном крае стопы;
- Бег 1-2 минуты;
- Бег по линии с поворотами;
- Ходьба с дыхательными упражнениями: поднимая руки - вдох, опуская – выдох;
- Повороты головы в движении на каждый шаг, руки на поясе /8 раз/;
- Руки в замок. Волны руками перед грудью с одновременным поворотом туловища на каждый шаг /10 шагов/;
- Выполнение руками упражнения «ножницы» в движении /10 шагов/;
- Руки сзади в замок, наклон туловища на каждый шаг, одновременно поднимая руки вверх /10 шагов/;
- Ходьба спиной вперед на носках /10-20 шагов/;
- Ходьба спиной вперед на пятках /10-20 шагов/;
- Ходьба спиной вперед выпадами /10 шагов/;

- Ходьба в полуприседе /20 шагов/;
- Ходьба в полном приседе /20 шагов/;
- Пряжки ноги вместе – ноги врозь с продвижением вперед /10 раз/;
- И.п. – сед ноги вместе. Наклоны к прямым ногам, касаясь головой коленей /10 раз/;
- И.п. – сед ноги врозь. Наклоны вперед, касаясь грудью ковра /10 раз/;
- Из положения лежа на спине, поднимая ноги, достать носками ковер за головой /10 раз/;
- И.п. – сед на согнутых ногах. Лечь на спину 10 раз;
- И.п. – упор лежа, сгибание и разгибание рук /10-15 раз/;
- Переползания на животе головой вперед, ногами вперед, боком /20-30 метров/;
- Из положения лежа на спине, поднимая ноги, достать носками ковер за головой /10-15 раз/;
- И.п. - лежа на животе, руки за головой. Прогибание в пояснице /10 раз/.

Комплекс упражнений №4.

- Ходьба на носках, на пятках, носками внутрь, носками наружу, на внутреннем и наружном крае стопы;
- Бег 2-3 минуты;
- Ходьба с дыхательными упражнениями: поднимая руки - вдох, опуская – выдох;
- И.п. – основная стойка, руки на поясе. 1- поворот головы вправо, 2 – и.п., 3- влево, 4 –и.п. /8 раз/;
- И.п. – основная стойка. 1- руки в стороны; 2-3 вращение руками вперед; 4 – и.п.; 5 руки в стороны; 6-7 – вращение руками назад; 8-и.п. /10 раз/;
- И.п. – основная стойка, руки согнуты в локтях перед грудью. Рывки руками: 1- согнутые руки в стороны; 2 – прямые руки в стороны; 3 - согнутые руки в стороны; 4 – прямые руки в стороны /10 раз/;
- И.п. – основная стойка. Наклоны вперед без сгибания ног, ладонями касаться ковра. /10 наклонов/;
- И.п. – основная стойка, руки за головой. Наклоны вправо- влево /10 наклонов/;
- И.п. – основная стойка, руки за головой. Повороты туловища вправо- влево /8-10 раз/;
- И.п. – сед ноги вместе. Наклоны к прямым ногам, касаясь головой коленей /10 раз/;
- И.п. – сед ноги врозь. Наклоны вперед, касаясь грудью ковра /10 раз/;
- Из положения лежа на спине, поднимая ноги, достать носками ковер за головой /10 раз/;
- И.п. – сед на согнутых ногах. Лечь на спину 10 раз;

- И.п. – упор лежа, руки на уровне плеч, сгибание и разгибание рук /10-15 раз/;
- И.п. – упор лежа, руки на шире плеч, сгибание и разгибание рук /10-15 раз/;
- И.п. – упор лежа, на кулаках, сгибание и разгибание рук /10-15 раз/;
- Переползания на спине головой вперед /20-30 метров/;
- Из положения лежа на спине, поднимая ноги, достать носками ковер за головой /10-15 раз/;
- И.п. - лежа на животе, руки за головой. Партнер держит ноги. Прогибание в пояснице /10 раз/;
- И.п. - лежа на спине, руки за головой. Партнер держит ноги. Сгибание-разгибание туловища /10 раз/.

Комплекс упражнений №5.

- Ходьба на носках, на пятках, носками внутрь, носками наружу;
- Бег 2-3 минуты;
- Ходьба с дыхательными упражнениями: поднимая руки - вдох, опуская – выдох;
- И.п. – основная стойка, руки на поясе. 1- поворот головы вправо, 2 – и.п., 3- влево, 4 –и.п. /8 раз/;
- И.п. – основная стойка. 1- руки в стороны; 2-3 вращение руками вперед; 4 – и.п.; 5 руки в стороны; 6-7 – вращение руками назад; 8-и.п. /10 раз/;
- И.п. – основная стойка, прижимаем правую (левую) руку к груди /5 раз каждую/;
- И.п. – основная стойка, руки сцеплены над головой. Заводим правую (левую) руку за голову /4 раза каждую/;
- И.п. – основная стойка. Наклоны вперед без сгибания ног, ладонями касаться ковра. /10 наклонов/;
- И.п. – основная стойка, руки в стороны. 1- наклон вправо, левая рука над головой, правая за спиной, 2 – и.п., 3 – то же самое влево, 4 – и.п. /10 наклонов/;
- И.п. – основная стойка, руки согнуты на уровне груди. Повороты туловища вправо-влево /8-10 раз/;
- И.п. – сед ноги вместе. Наклоны к прямым ногам, касаясь головой коленей /10 раз/;
- И.п. – сед ноги врозь. Наклоны вперед, касаясь грудью ковра /10 раз/;
- Из положения лежа на спине, поднимая ноги, достать носками ковер за головой /10 раз/;
- И.п. – сед на согнутых ногах. Лечь на спину 15 раз;
- И.п. – упор лежа, руки на уровне плеч, сгибание и разгибание рук /10-15 раз/;
- Переползания на спине боком /20-30 метров/;

- Из положения лежа на спине, поднимая ноги, достать носками ковер за головой /10-15 раз/;
- И.п. - лежа на животе, руки за головой. Партнер держит ноги. Прогибание туловища в пояснице с круговым движением вправо-влево/10 раз/;
- И.п. - лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях. Партнер держит ноги. Сгибание-разгибание туловища /10 раз/.

Комплекс упражнений №6.

- Ходьба на носках, на пятках, носками внутрь, носками наружу, на внутреннем и наружном крае стопы;
- Бег 3-4 минуты;
- Ходьба с дыхательными упражнениями: поднимая руки - вдох, опуская – выдох;
- И.п. – основная стойка, руки на поясе. 1- поворот головы вправо, 2 – и.п., 3- влево, 4 –и.п. /8 раз/;;
- И.п. – основная стойка. 1- наклон, постараться коснуться руками пола, 2-3 - держаться в наклоне, 4- вернуться в исходное положение /7 раз/;
- И.п. – основная стойка. 1- прыжком в стойку ноги врозь, руки вверх, хлопок над головой, 2 – прыжком вернуться в исходное положение /10 раз/;
- И.п. – выпад правой. 1- прыжком перейти из выпада правой в выпад левой, 2- прыжком вернуться в исходное положение /10 раз/;
- И.п. – сед ноги вместе. Наклоны к прямым ногам, касаясь головой коленей /10 раз/;
- И.п. – сед ноги врозь, правая нога согнута в колене. Наклоны к ногам, касаясь головой коленей /10 раз к каждой/;
- И.п. – сед ноги врозь, левая нога согнута в колене. Наклоны к ногам, касаясь головой коленей /10 раз к каждой/;
- И.п. – сед на согнутых ногах. Лечь на спину /10 раз/;
- Из положения лежа на спине, поднимая ноги, достать носками ковер за головой /15 раз/;
- И.п. – упор лежа, сгибание и разгибание рук /10-15 раз/;
- Переползания на животе головой вперед, ногами вперед, боком /20-30 метров/;
- Из положения лежа на спине, поднимая ноги, достать носками ковер за головой /10раз/;
- И.п. - лежа на животе, руки за головой. Прогибание в пояснице /10 раз/;
- Ходьба на руках –«тачка». Партнер держит за ноги /20-30 метров/.
- Сгибание и разгибание туловища из положения сидя, руки за головой. Партнер держит голени /20 раз/.

Комплекс упражнений №7.

- Ходьба на носках, на пятках, носками внутрь, носками наружу, на внутреннем и наружном крае стопы;
- Бег 2 минуты;
- Бег по линии с поворотами;
- Ходьба с дыхательными упражнениями: поднимая руки - вдох, опуская – выдох;
- Повороты головы в движении на каждый шаг, руки на поясе /8 раз/;
- Наклоны головы в движении на каждый шаг, руки на поясе /8 раз/;
- Круговые движения руками вперед в ходьбе /8 раз/;
- Круговые движения руками назад в ходьбе /8 раз/;
- Наклон туловища вперед на каждый шаг /10 шагов/;
- Движение выпадами /10 шагов/;
- Прыжки «лягушкой» с продвижением вперед /10 раз/;
- И.п. – сед ноги вместе. Наклоны к прямым ногам, касаясь головой коленей /10 раз/;
- И.п. – сед ноги врозь. Наклоны вперед, касаясь грудью ковра /10 раз/;
- Из положения лежа на спине, поднимая ноги, достать носками ковер за головой /10 раз/;
- И.п. – сед на согнутых ногах. Лечь на спину /15 раз/;
- И.п. – упор лежа, сгибание и разгибание рук /10раз/;
- Переползания на животе головой вперед, ногами вперед, боком /20-30 метров/;
- Из положения лежа на спине, поднимая ноги, достать носками ковер за головой /10-15 раз/;
- Прыжки с поворотами в воздухе на 180-360 градусов.

Комплекс упражнений №8.

- Ходьба на носках, на пятках, носками внутрь, носками наружу, на внутреннем и наружном крае стопы;
- Бег 2 минуты;
- Ходьба с дыхательными упражнениями: поднимая руки - вдох, опуская – выдох;
- И.п. – основная стойка, руки на поясе. 1- поворот головы вправо, 2 – и.п., 3- влево, 4 –и.п. /8 раз/;
- И.п. – основная стойка, руки опущены. Круговые движения руками вперед /10 раз/;
- И.п. – основная стойка, руки опущены. Круговые движения руками назад /10 раз/;
- И.п. – основная стойка, руки в стороны. Круговые движения руками вперед в локтевом суставе /10 раз/;

- И.п. – основная стойка, руки в стороны. Круговые движения руками назад в локтевом суставе /10 раз/;
- И.п. – основная стойка. 1- наклон, постараться коснуться правой ступни, 2- левой ступни, 3 – пола, 4- вернуться в исходное положение /7 раз/;
- И.п. – ноги врозь, спиной к стене. Повороты вправо-влево с опорой руками на стену /10 раз/.
- Махи ногой вперед, назад, в стороны (с максимальной амплитудой) /по 10 раз/.
- И.п. – выпад правой. 1-3 покачивания, 4 - поворотом перейти из выпада правой в выпад левой /10 раз/;
- Из положения лежа на спине, поднимая ноги, достать носками ковер за головой /15 раз/;
- И.п. – упор лежа, сгибание и разгибание рук /10-15 раз/;
- Переползания на животе головой вперед, ногами вперед, боком /20-30 метров/;
- Лежа на животе прогибания в спине до касания головы ступнями ног /3x10 секунд/;
- Из положения лежа на спине, поднимая ноги, достать носками ковер за головой /10раз/;
- Прыжки на руках – «тачка». Партнер держит за ноги /10 прыжков/;
- Сгибание и разгибание туловища из положения сидя, руки за головой. Партнер держит голени /10-15 раз/.

Раздел 7. Акробатические упражнения.

Тема 7.1. Мостик. Мостик на месте. Проведение конкурса на самое короткое расстояние между руками и ногами. Движение в мостике головой вперед, ногами вперед, боком. Подвижные игры с использованием мостика. Мостик из стойки на ногах. Стойка на ногах из мостика.

Тема 7.2. Стойка на голове. Стойка на голове с подстраховкой тренера. Стойка на голове у стены с согнутыми ногами. Стойка у стены с прямыми ногами. Стойка на голове без подстраховок.

Тема 7.3. Шпагат. Пружинистые движения в положении продольного шпагата, руки упираются в ковер. Пружинистые движения в положении поперечного шпагата, руки упираются в ковер.

Тема 7.4. Кувырки. Группировка в положении сидя, приседе, лежа на спине. Перекаты по спине в группировке. Кувырок вперед через голову. Кувырок назад через голову. Серия кувырков вперед. Серия кувырков назад. Чередование кувырка вперед и кувырка назад. Кувырок с мячом в руках. Кувырок. Держась руками за стопу. Кувырки через мягкие предметы.

Тема 7.5. Стойка на руках. Стойка на руках с подстраховкой тренера у стены. Стойка на руках у стены самостоятельно. Стойка на руках без подстраховок.

Тема 7.6. «Колесо». Стойка на руках ноги врозь с помощью тренера, поддерживающего со стороны спины. Стойка на руках с переходом на одну

ногу в сторону. «Колесо» с подстраховкой тренера. Выполнение «колеса» самостоятельно без подстраховки тренера.

Тема 7.7. Переворот вперед. Отжимания в гимнастический мост из положения лежа на спине. Стоя в гимнастическом мосту. Покачивания вперед-назад, с переносом тяжести тела с ног на руки и обратно. Медленный переворот вперед с помощью тренера. Переворот вперед с опорой головой и руками. Переворот вперед с места с помощью тренера. Переворот вперед с 2-3 шагов разбега.

Тема 7.8. Переворот назад. Опускание в гимнастический мост из стойки. Переход из гимнастического моста с помощью тренера в стойку на руках. Переворот назад со страховкой.

Раздел 8. Подвижные игры.

а) преимущественно влияющие на развитие *быстроты*:

- «Борьба за захват» (группа встает по парам, по команде надо взять определенный захват, кто берет раньше, тот выигрывает);

- «Наступи на ногу» (группа встает по парам, по команде необходимо наступить большее количество раз на ногу оппоненту);

- «Захвати пояс» (группа встает по парам, по команде надо захватить оппонента за пояс);

- «Увернись от мяча» (упражнение в парах, бросок мяча в партнера, задача партнера увернуться от мяча);

- «Захвати ногу» (группа делится по парам, по команде надо захватить за ногу оппонента);

б) преимущественно влияющие на развитие *силы*:

- «Перетягивание пояса» (упражнение в парах, перетягивание пояса через линию);

- «Прорыв цепи» (группа делится на две команды, одна встает в шеренгу держась за руки, а вторая команда бежит, пытаясь расцепить);

- «Пятнашки с обхватом» (упражнение в парах занимающиеся обхватывают друг друга за пояс и по команде необходимо наступить оппоненту на ногу);

- «Борьба руками» (одноименные руки соревнующихся ставятся на твердую, ровную поверхность (как правило, стол), и ладони сцепляются в

замок. Задачей соревнующегося рукоборца является прижатие руки противника к поверхности);

в) преимущественно влияющие на развитие *координации движений*:

- «Петушиный бой» (стоя друг перед другом на одной ноге, захватить рукой голень своей одноименной ноги, а другую руку заложить за спину. Передвигаясь в таком положении, толчками плечом или грудью заставить противника коснуться противника коснуться земли другой ногой);

- «Втолкни в сектор» (упражнение в парах, в группа делится на 1 и 2 номера, по команде первые номера вталкивают вторых номеров в определенный сектор, задача вторых номеров сопротивляться и не зайти в сектор);

- «Столкни с черты» (упражнение в парах, один встает на линию второй пытается его столкнуть нее, задача второго удержаться на линии);

- «Кто кого?» (встать лицом друг к другу, ноги одна за другой на одной линии, руки ладонями вперед перед грудью. Толчками ладонями в ладони соперника заставить его сойти с места. Этот поединок можно проводить и на гимнастической скамейке);

г) преимущественно влияющие на развитие *гибкости*:

- «Эстафета с гимнастическим мостом» (все играющие в командах встают в мостик по одной линии. По сигналу проводящего каждый играющий должен проползти под мостиками своих товарищей по команде. Побеждает команда, игроки которой выполнят задание быстрее);

-«Дотянись до флажка» (играющие располагаются в положении сед ноги врозь друг против друга на расстоянии 4 метра. По сигналу проводящего игроки стремятся коснуться флажка (предмета). Побеждает тот, кто коснулся флажка быстрее других. В игре могут участвовать 2 и более занимающихся);

д) преимущественно влияющие на развитие *выносливости*:

- «Салки с касаниями» (во время игры водящий залит играющих за часть тела, которая указана проводящим (нога, рука, спина и т.д.);

- «Футбол с набивным мячом» (занимающиеся делятся на 2 команды и играют в футбол);

- «Захват базы» (играют две команды. У каждой своя база (мягкие предметы). По команде проводящего необходимо коснуться рукой базы противника, раньше соперника. Игра проводится в положении на коленях, вставать на ноги нельзя. Во время игры можно выполнять захваты на противнике, делать удержания).

Раздел 9. Контрольные испытания.

Контроль развития физических качеств

№ п/п	Упражнения	Норматив
1.	Бег 30 м (с)	7,0
2.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	4
3.	Прыжок в длину с места (см)	100
4.	Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы вперед (м)	4,0
5.	Броски набивного мяча (1 кг) назад (м)	4,5
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	9
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз)	5
8.	Сгибание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	12
9.	Сгибание туловища из положения лежа на спине за 20 с (кол-во раз)	6
10.	Бег «змейкой» 3x10 м (с)	10
11.	5 кувырков вперед (с)	15

Контроль развития сенсомоторных качеств

Качество	Суть упражнения	Оценка в относительных числах
Устойчивость	Прыжки влево-вправо на 360 градусов с точностью приземления в круге диаметром 30 см	кол-во удачных <u>попыток</u> общее число прыжков (10)

Разнонаправленная скорость	10 сдвоенных прыжков влево-вправо на 180 градусов за 10 сек.	количество <u>прыжков</u> 10
Мышечная согласованность	Одна рука движется вверх-вниз, другая - по кругу (обе в сагиттальной плоскости)	кол-во удачных <u>попыток</u> общее число движений (10)
	Рука и нога движутся по кругу в противоположные стороны (обе во фронтальной плоскости)	
Предрасположенность к направлению вращения	Прыжки влево (вправо) на 360 градусов с точностью приземления в круге диаметром 30 см (мера асимметрии определяется в % от общей плановой суммы)	кол-во удачных <u>попыток</u> общее число прыжков (10)
Моделирование действий	Прыжки на точность приземления с произвольной сменой расстояний (по заданию тренера)	кол-во удачных <u>попыток</u> общее число прыжков (10)
Ручная реакция слежения	Ловля пролетающего по фронту футбольного мяча	кол-во удачных <u>попыток</u> общее число движений (10)
Опорная реакция слежения	Избегание удара тростью по голени снаружи при широкой стойке за счет поднимания атакуемой ноги (5 спонтанных ударов слева и 5 – справа)	кол-во удачных <u>попыток</u> общее число движений (10)
Слалом «грудной»	Пробегание зигзагом по оси, обходя 10 висящих тросов с грузами на расстоянии друг от друга – 1м, с задачей не зацепить тросы (время не более 10 секунд), превышение времени на одну секунду – штрафное очко)	кол-во удачных <u>попыток</u> общее число тросов (10)
Слалом опорный	Пробегание 5 метров прыжками с одной стороны скамейки на другую, приземляясь на одну, а затем на другую ногу в обозначенные зоны (по 5 зон с каждой стороны за время 5 сек.). (превышение времени на 1 сек. – 1 штрафное очко)	кол-во удачных <u>попыток</u> общее число зон (10)

2 год обучения

Учебный план занятий

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
1	Исторический обзор развития спортивной борьбы, виды борьбы	1
2	Влияние занятий спортом на строение и функции организма спортсмена	В процессе проведения занятий
3	Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена	В процессе проведения занятий
4	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях	1
5	Строевые упражнения	В процессе проведения занятий
6	Общеразвивающие упражнения	36
7	Акробатические упражнения	29
8	Подвижные игры	69
9	Контрольные испытания	8
	Итого:	144

Учебно-тематический план

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов	В том числе	
			Теоретические занятия	Практические занятия
1	2	3	4	5
1	Исторический обзор развития спортивной борьбы, виды борьбы	1	1	-
2	Влияние занятий спортом на строение и функции организма спортсмена	В процессе проведения занятий		
3	Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена	В процессе проведения занятий		
4	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях	1	1	-
5	Строевые упражнения	В процессе проведения занятий		
6	Общеразвивающие упражнения	36	-	36
7	Акробатические упражнения	15	-	15
7.1	Стойка на руках	5	-	5
7.2	«Колесо»	3	-	3
7.3	Переворот вперед	4	-	4
7.4	Переворот назад	3	-	3
8	Специальные упражнения	53	-	53
9	Подвижные игры	30	-	30

10	Контрольные испытания	8	-	8
	Итого:	144	2	142

Содержание программы

Раздел 1. Исторический обзор развития спортивной борьбы, виды борьбы.

Зарождение спортивной борьбы в России. Виды спортивной борьбы. Профессиональная борьба и ее лучшие представители – И. Поддубный, А.А. Харлампиев, Е.М.Чумаков и др. Лучшие спортсмены нашего коллектива.

Раздел 2. Влияние занятий спортом на строение и функции организма спортсмена.

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств – силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармоничного телосложения.

Раздел 3. Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена.

Общее понятие о гигиене физкультуры и спорта. Личная гигиена спортсмена: рациональный распорядок дня, уход за телом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы закаливания солнцем, воздухом, водой. Режим питания.

Раздел 4. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.

Правила поведения в спортивном зале. Запрещенные действия.

Раздел 5. Строевые упражнения.

Общие понятия о строе, 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 сбега на шаг, изменение скорости движения.

Раздел 6. Общеразвивающие упражнения.

Комплекс упражнений №1.

- Ходьба на носках, на пятках, носками внутрь, носками наружу, на внутреннем и наружном крае стопы;
- Бег 1-2 минуты;
- Бег спиной вперед, боком вперед (приставными шагами, со скрещиванием ног);

- Ходьба с дыхательными упражнениями: поднимая руки - вдох, опуская – выдох;
- И.п. – основная стойка, руки на поясе. 1- поворот головы вправо, 2 – и.п., 3- влево, 4 –и.п. /8 раз/;
- И.п. – основная стойка. 1- руки в стороны; 2-3 вращение руками вперед; 4 – и.п.; 5 руки в стороны; 6-7 – вращение руками назад; 8-и.п. /10 раз/;
- И.п. – основная стойка. Наклоны вперед без сгибания ног, руками касаться ковра. /10 наклонов/;
- И.п. – ноги врозь, руки на пояс. 1- наклон вправо, правая рука над головой, 2 –и.п., 3 – то же самое влево, 4 – и.п. /8 раз/;
- И.п. – основная стойка. 1- руки вперед; 2 – поворот туловища вправо, руки рывком в стороны; 3 – то же самое влево; 4 – основная стойка. /8-10 раз/;
- И.п. – широкая стойка ноги врозь, наклон, руки в стороны «мельница». На счет – «раз» поворот корпуса вправо, левая рука касается правой стопы; на счет «два» поворот корпуса влево, правая рука касается левой стопы /8 раз/;
- И.п. – сед ноги вместе. Наклоны к прямым ногам, касаясь головой коленей /10 раз/;
- И.п. – сед ноги врозь. Наклоны вперед, касаясь грудью ковра /10 раз/;
- Из положения лежа на спине, поднимая ноги, достать носками ковер за головой /10 раз/;
- И.п. – сед на согнутых ногах. Лечь на спину 10 раз;
- И.п. – упор лежа, сгибание и разгибание рук /10-15 раз/;
- Переползания на животе головой вперед, ногами вперед, боком /20-30 метров/;
- Сгибание и разгибание туловища из положения сидя, руки за головой. Партнер держит голени /10-15 раз/;
- И.п. - лежа на животе, руки за головой. Прогибание в пояснице /10 раз/.

Комплекс упражнений №2.

- Ходьба на носках, на пятках, носками внутрь, носками наружу, на внутреннем и наружном крае стопы;
- Бег 1-2 минуты;
- Бег с доставанием пятками ягодиц;
- Бег с высоким подниманием бедра;
- Ходьба с дыхательными упражнениями: поднимая руки - вдох, опуская – выдох;
- И.п. – основная стойка, руки на поясе. 1- поворот головы вправо, 2 – и.п., 3- влево, 4 –и.п. /8 раз/;

- И.п. – основная стойка. 1- руки в стороны; 2-3 вращение руками вперед; 4 – и.п.; 5 руки в стороны; 6-7 – вращение руками назад; 8-и.п. /10 раз/;
- И.п. – основная стойка, руки согнуты в локтях перед грудью. Рывки руками: 1- согнутые руки в стороны; 2 – прямые руки в стороны; 3 - согнутые руки в стороны; 4 – прямые руки в стороны /10 раз/;
- И.п. – основная стойка. Наклоны вперед без сгибания ног, головой касаться коленей. /10 наклонов/;
- И.п. – основная стойка, руки в стороны. Повороты туловища вправо-влево. /8-10 раз/;
- И.п. – сед ноги вместе. Наклоны к прямым ногам, касаясь головой коленей /10 раз/;
- И.п. – сед ноги врозь. Наклоны вперед, касаясь грудью ковра /10 раз/;
- Из положения лежа на спине, поднимая ноги, достать носками ковер за головой /10 раз/;
- И.п. – сед на согнутых ногах. Лечь на спину 10 раз;
- И.п. – упор лежа, сгибание и разгибание рук /10-15 раз/;
- Переползания на животе головой вперед, ногами вперед, боком /20-30 метров/;
- Из положения лежа на спине, поднимая ноги, достать носками ковер за головой /10-15 раз/;
- И.п. - лежа на животе, руки за головой. Прогибание в пояснице /10 раз/.

Комплекс упражнений №3.

- Ходьба на носках, на пятках, носками внутрь, носками наружу, на внутреннем и наружном крае стопы;
- Бег 1-2 минуты;
- Бег по линии с поворотами;
- Ходьба с дыхательными упражнениями: поднимая руки - вдох, опуская – выдох;
- Повороты головы в движении на каждый шаг, руки на поясе /8 раз/;
- Руки в замок. Волны руками перед грудью с одновременным поворотом туловища на каждый шаг /10 шагов/;
- Выполнение руками упражнения «ножницы» в движении /10 шагов/;
- Руки сзади в замок, наклон туловища на каждый шаг, одновременно поднимая руки вверх /10 шагов/;
- Ходьба спиной вперед на носках /10-20 шагов/;
- Ходьба спиной вперед на пятках /10-20 шагов/;
- Ходьба спиной вперед выпадами /10 шагов/;
- Ходьба в полуприседе /20 шагов/;
- Ходьба в полном приседе /20 шагов/;
- Прыжки ноги вместе – ноги врозь с продвижением вперед /10 раз/;

- И.п. – сед ноги вместе. Наклоны к прямым ногам, касаясь головой коленей /10 раз/;
- И.п. – сед ноги врозь. Наклоны вперед, касаясь грудью ковра /10 раз/;
- Из положения лежа на спине, поднимая ноги, достать носками ковер за головой /10 раз/;
- И.п. – сед на согнутых ногах. Лечь на спину 10 раз;
- И.п. – упор лежа, сгибание и разгибание рук /10-15 раз/;
- Переползания на животе головой вперед, ногами вперед, боком /20-30 метров/;
- Из положения лежа на спине, поднимая ноги, достать носками ковер за головой /10-15 раз/;
- И.п. - лежа на животе, руки за головой. Прогибание в пояснице /10 раз/.

Комплекс упражнений №4.

- Ходьба на носках, на пятках, носками внутрь, носками наружу, на внутреннем и наружном крае стопы;
- Бег 2-3 минуты;
- Ходьба с дыхательными упражнениями: поднимая руки - вдох, опуская – выдох;
- И.п. – основная стойка, руки на поясе. 1- поворот головы вправо, 2 – и.п., 3- влево, 4 –и.п. /8 раз/;
- И.п. – основная стойка. 1- руки в стороны; 2-3 вращение руками вперед; 4 – и.п.; 5 руки в стороны; 6-7 – вращение руками назад; 8-и.п. /10 раз/;
- И.п. – основная стойка, руки согнуты в локтях перед грудью. Рывки руками: 1- согнутые руки в стороны; 2 – прямые руки в стороны; 3 - согнутые руки в стороны; 4 – прямые руки в стороны /10 раз/;
- И.п. – основная стойка. Наклоны вперед без сгибания ног, ладонями касаться ковра. /10 наклонов/;
- И.п. – основная стойка, руки за головой. Наклоны вправо- влево /10 наклонов/;
- И.п. – основная стойка, руки за головой. Повороты туловища вправо- влево /8-10 раз/;
- И.п. – сед ноги вместе. Наклоны к прямым ногам, касаясь головой коленей /10 раз/;
- И.п. – сед ноги врозь. Наклоны вперед, касаясь грудью ковра /10 раз/;
- Из положения лежа на спине, поднимая ноги, достать носками ковер за головой /10 раз/;
- И.п. – сед на согнутых ногах. Лечь на спину 10 раз;
- И.п. – упор лежа, руки на уровне плеч, сгибание и разгибание рук /10-15 раз/;
- И.п. – упор лежа, руки на шире плеч, сгибание и разгибание рук /10-15 раз/;

- И.п. – упор лежа, на кулаках, сгибание и разгибание рук /10-15 раз/;
- Переползания на спине головой вперед /20-30 метров/;
- Из положения лежа на спине, поднимая ноги, достать носками ковер за головой /10-15 раз/;
- И.п. - лежа на животе, руки за головой. Партнер держит ноги. Прогибание в пояснице /10 раз/;
- И.п. - лежа на спине, руки за головой. Партнер держит ноги. Сгибание-разгибание туловища /10 раз/.

Комплекс упражнений №5.

- Ходьба на носках, на пятках, носками внутрь, носками наружу;
- Бег 2-3 минуты;
- Ходьба с дыхательными упражнениями: поднимая руки - вдох, опуская – выдох;
- И.п. – основная стойка, руки на поясе. 1- поворот головы вправо, 2 – и.п., 3- влево, 4 –и.п. /8 раз/;
- И.п. – основная стойка. 1- руки в стороны; 2-3 вращение руками вперед; 4 – и.п.; 5 руки в стороны; 6-7 – вращение руками назад; 8-и.п. /10 раз/;
- И.п. – основная стойка, прижимаем правую (левую) руку к груди /5 раз каждую/;
- И.п. – основная стойка, руки сцеплены над головой. Заводим правую (левую) руку за голову /4 раза каждую/;
- И.п. – основная стойка. Наклоны вперед без сгибания ног, ладонями касаться ковра. /10 наклонов/;
- И.п. – основная стойка, руки в стороны. 1- наклон вправо, левая рука над головой, правая за спиной, 2 – и.п., 3 – то же самое влево, 4 – и.п. /10 наклонов/;
- И.п. – основная стойка, руки согнуты на уровне груди. Повороты туловища вправую-левую стороны. /8-10 раз/;
- И.п. – сед ноги вместе. Наклоны к прямым ногам, касаясь головой коленей /10 раз/;
- И.п. – сед ноги врозь. Наклоны вперед, касаясь грудью ковра /10 раз/;
- Из положения лежа на спине, поднимая ноги, достать носками ковер за головой /10 раз/;
- И.п. – сед на согнутых ногах. Лечь на спину 15 раз;
- И.п. – упор лежа, руки на уровне плеч, сгибание и разгибание рук /10-15 раз/;
- Переползания на спине боком /20-30 метров/;
- Из положения лежа на спине, поднимая ноги, достать носками ковер за головой /10-15 раз/;

- И.п. - лежа на животе, руки за головой. Партнер держит ноги. Прогибание туловища в пояснице с круговым движением вправо-влево/10 раз/;
- И.п. - лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях. Партнер держит ноги. Сгибание-разгибание туловища /10 раз/.

Комплекс упражнений №6.

- Ходьба на носках, на пятках, носками внутрь, носками наружу, на внутреннем и наружном крае стопы;
- Бег 3-4 минуты;
- Ходьба с дыхательными упражнениями: поднимая руки - вдох, опуская – выдох;
- И.п. – основная стойка, руки на поясе. 1- поворот головы вправо, 2 – и.п., 3- влево, 4 –и.п. /8 раз/;;
- И.п. – основная стойка. 1- наклон, постараться коснуться руками пола, 2-3 - держаться в наклоне, 4- вернуться в исходное положение /7 раз/;
- И.п. – основная стойка. 1- прыжком в стойку ноги врозь, руки вверх, хлопок над головой, 2 – прыжком вернуться в исходное положение /10 раз/;
- И.п. – выпад правой. 1- прыжком перейти из выпада правой в выпад левой, 2- прыжком вернуться в исходное положение /10 раз/;
- И.п. – сед ноги вместе. Наклоны к прямым ногам, касаясь головой коленей /10 раз/;
- И.п. – сед ноги врозь, правая нога согнута в колене. Наклоны к ногам, касаясь головой коленей /10 раз к каждой/;
- И.п. – сед ноги врозь, левая нога согнута в колене. Наклоны к ногам, касаясь головой коленей /10 раз к каждой/;
- И.п. – сед на согнутых ногах. Лечь на спину /10 раз/;
- Из положения лежа на спине, поднимая ноги, достать носками ковер за головой /15 раз/;
- И.п. – упор лежа, сгибание и разгибание рук /10-15 раз/;
- Переползания на животе головой вперед, ногами вперед, боком /20-30 метров/;
- Из положения лежа на спине, поднимая ноги, достать носками ковер за головой /10раз/;
- И.п. - лежа на животе, руки за головой. Прогибание в пояснице /10 раз/;
- Ходьба на руках –«тачка». Партнер держит за ноги /20-30 метров/.
- Сгибание и разгибание туловища из положения сидя, руки за головой. Партнер держит голени /20 раз/.

Комплекс упражнений №7.

- Ходьба на носках, на пятках, носками внутрь, носками наружу, на внутреннем и наружном крае стопы;
- Бег 2 минуты;
- Бег по линии с поворотами;
- Ходьба с дыхательными упражнениями: поднимая руки - вдох, опуская – выдох;
- Повороты головы в движении на каждый шаг, руки на поясе /8 раз/;
- Наклоны головы в движении на каждый шаг, руки на поясе /8 раз/;
- Круговые движения руками вперед в ходьбе /8 раз/;
- Круговые движения руками назад в ходьбе /8 раз/;
- Наклон туловища вперед на каждый шаг /10 шагов/;
- Движение выпадами /10 шагов/;
- Прыжки «лягушкой» с продвижением вперед /10 раз/;
- И.п. – сед ноги вместе. Наклоны к прямым ногам, касаясь головой коленей /10 раз/;
- И.п. – сед ноги врозь. Наклоны вперед, касаясь грудью ковра /10 раз/;
- Из положения лежа на спине, поднимая ноги, достать носками ковер за головой /10 раз/;
- И.п. – сед на согнутых ногах. Лечь на спину /15 раз/;
- И.п. – упор лежа, сгибание и разгибание рук /10раз/;
- Переползания на животе головой вперед, ногами вперед, боком /20-30 метров/;
- Из положения лежа на спине, поднимая ноги, достать носками ковер за головой /10-15 раз/;
- Прыжки с поворотами в воздухе на 180-360 градусов.

Комплекс упражнений №8.

- Ходьба на носках, на пятках, носками внутрь, носками наружу, на внутреннем и наружном крае стопы;
- Бег 2 минуты;
- Ходьба с дыхательными упражнениями: поднимая руки - вдох, опуская – выдох;
- И.п. – основная стойка, руки на поясе. 1- поворот головы вправо, 2 – и.п., 3- влево, 4 –и.п. /8 раз/;
- И.п. – основная стойка, руки опущены. Круговые движения руками вперед /10 раз/;
- И.п. – основная стойка, руки опущены. Круговые движения руками назад /10 раз/;
- И.п. – основная стойка, руки в стороны. Круговые движения руками вперед в локтевом суставе /10 раз/;
- И.п. – основная стойка, руки в стороны. Круговые движения руками назад в локтевом суставе /10 раз/;

- И.п. – основная стойка. 1- наклон, постараться коснуться правой ступни, 2- левой ступни, 3 – пола, 4- вернуться в исходное положение /7 раз/;
- И.п. – ноги врозь, спиной к стене. Повороты вправо-влево с опорой руками на стену /10 раз/.
- Махи ногой вперед, назад, в стороны (с максимальной амплитудой) /по 10 раз/.
- И.п. – выпад правой. 1-3 покачивания, 4 - поворотом перейти из выпада правой в выпад левой /10 раз/;
- Из положения лежа на спине, поднимая ноги, достать носками ковер за головой /15 раз/;
- И.п. – упор лежа, сгибание и разгибание рук /10-15 раз/;
- Переползания на животе головой вперед, ногами вперед, боком /20-30 метров/;
- Лежа на животе прогибания в спине до касания головы ступнями ног /3x10 секунд/;
- Из положения лежа на спине, поднимая ноги, достать носками ковер за головой /10раз/;
- Прыжки на руках – «тачка». Партнер держит за ноги /10 прыжков/;
- Сгибание и разгибание туловища из положения сидя, руки за головой. Партнер держит голени /10-15 раз/.

Раздел 7. Акробатические упражнения.

Тема 7.1. Мостик. Мостик на месте. Проведение конкурса на самое короткое расстояние между руками и ногами. Движение в мостике головой вперед, ногами вперед, боком. Подвижные игры с использованием мостика. Мостик из стойки на ногах. Стойка на ногах из мостика.

Тема 7.2. Стойка на голове. Стойка на голове с подстраховкой тренера. Стойка на голове у стены с согнутыми ногами. Стойка у стены с прямыми ногами. Стойка на голове без подстраховок.

Тема 7.3. Шпагат. Пружинистые движения в положении продольного шпагата, руки упираются в ковер. Пружинистые движения в положении поперечного шпагата, руки упираются в ковер.

Тема 7.4. Кувырки. Группировка в положении сидя, приседе, лежа на спине. Перекаты по спине в группировке. Кувырок вперед через голову. Кувырок назад через голову. Серия кувырков вперед. Серия кувырков назад. Чередование кувырка вперед и кувырка назад. Кувырок с мячом в руках. Кувырок. Держась руками за стопу. Кувырки через мягкие предметы.

Тема 7.5. Стойка на руках. Стойка на руках с подстраховкой тренера у стены. Стойка на руках у стены самостоятельно. Стойка на руках без подстраховок.

Тема 7.6. «Колесо». Стойка на руках ноги врозь с помощью тренера, поддерживающего со стороны спины. Стойка на руках с переходом на одну ногу в сторону. «Колесо» с подстраховкой тренера. Выполнение «колеса» самостоятельно без подстраховки тренера.

Тема 7.7. Переворот вперед. Отжимания в гимнастический мост из положения лежа на спине. Стоя в гимнастическом мосту. Покачивания вперед-назад, с переносом тяжести тела с ног на руки и обратно. Медленный переворот вперед с помощью тренера. Переворот вперед с опорой головой и руками. Переворот вперед с места с помощью тренера. Переворот вперед с 2-3 шагов разбега.

Тема 7.8. Переворот назад. Опускание в гимнастический мост из стойки. Переход из гимнастического моста с помощью тренера в стойку на руках. Переворот назад со страховкой.

Раздел 8. Специальные упражнения

1. Бег на коленях.
2. Бег на коленях со скрещиванием ног.
3. Бег на четвереньках.
4. Бег на четвереньках в сторону.
5. Бег на четвереньках назад.
6. Перекаты в сторону.
7. Кувырки вперед.
8. Кувырки назад.
9. Выседы. Переход из выседа на правом бедре в высед на левом.
10. Ползание по-пластунски.
11. Забегания.
12. Забегания на мосту.
13. Ползание на спине.
14. Стойки борца самбиста (дзюдоиста), дистанции, передвижения.
15. Удержание сбоку (с захватом шеи и руки).
16. Удержание поперек.
17. Уход от удержания сбоку садясь, отжиманием головы ногой, с помощью вращения, перетаскиванием.
18. Переворот захватом рук сбоку (благоприятные условия: противник стоит на четвереньках, расставив руки нешироко).
19. Задняя подножка под выставленную ногу.
20. Бросок рывком за пятку с упором в колено.
21. Выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи.
22. Учебные схватки.

Раздел 9. Подвижные игры.

а) преимущественно влияющие на развитие *быстроты*:

- «Борьба за захват» (группа встает по парам, по команде надо взять определенный захват, кто берет раньше, тот выигрывает);

- «Наступи на ногу» (группа встает по парам, по команде необходимо наступить большее количество раз на ногу оппоненту);

- «Захвати пояс» (группа встает по парам, по команде надо захватить оппонента за пояс);

- «Увернись от мяча» (упражнение в парах, бросок мяча в партнера, задача партнера увернуться от мяча);

- «Захвати ногу» (группа делится по парам, по команде надо захватить за ногу оппонента);

б) преимущественно влияющие на развитие *силы*:

- «Перетягивание пояса» (упражнение в парах, перетягивание пояса через линию);

- «Прорыв цепи» (группа делится на две команды, одна встает в шеренгу держась за руки, а вторая команда бежит, пытаясь расцепить);

- «Пятнашки с обхватом» (упражнение в парах занимающиеся обхватывают друг друга за пояс и по команде необходимо наступить оппоненту на ногу);

- «Борьба руками» (одноименные руки соревнующихся ставятся на твердую, ровную поверхность (как правило, стол), и ладони сцепляются в замок. Задачей соревнующегося рукоборца является прижатие руки противника к поверхности);

в) преимущественно влияющие на развитие *координации движений*:

- «Петушиный бой» (стоя друг перед другом на одной ноге, захватить рукой голень своей одноименной ноги, а другую руку заложить за спину. Передвигаясь в таком положении, толчками плечом или грудью заставить противника коснуться противника коснуться земли другой ногой);

- «Втолкни в сектор» (упражнение в парах, в группа делится на 1 и 2 номера, по команде первые номера вталкивают вторых номеров в определенный сектор, задача вторых номеров сопротивляться и не зайти в сектор);

- «Столкни с черты» (упражнение в парах, один встает на линию второй пытается его столкнуть нее, задача второго удержаться на линии);

- «Кто кого?» (встать лицом друг к другу, ноги одна за другой на одной линии, руки ладонями вперед перед грудью. Толчками ладонями в ладони соперника заставить его сойти с места. Этот поединок можно проводить и на гимнастической скамейке);

г) преимущественно влияющие на развитие *гибкости*:

- «Эстафета с гимнастическим мостом» (все играющие в командах встают в мостик по одной линии. По сигналу проводящего каждый играющий должен проползти под мостиками своих товарищей по команде. Побеждает команда, игроки которой выполнят задание быстрее);

-«Дотянись до флажка» (играющие располагаются в положении сед ноги врозь друг против друга на расстоянии 4 метра. По сигналу проводящего игроки стремятся коснуться флажка (предмета). Побеждает тот, кто коснулся флажка быстрее других. В игре могут участвовать 2 и более занимающихся);

д) преимущественно влияющие на развитие *выносливости*:

- «Салки с касаниями» (во время игры водящий залит играющих за часть тела, которая указана проводящим (нога, рука, спина и т.д.);

- «Футбол с набивным мячом» (занимающиеся делятся на 2 команды и играют в футбол);

- «Захват базы» (играют две команды. У каждой своя база (мягкие предметы). По команде проводящего необходимо коснуться рукой базы противника, раньше соперника. Игра проводится в положении на коленях, вставать на ноги нельзя. Во время игры можно выполнять захваты на противнике, делать удержания).

Раздел 9.Контрольные испытания.

Контроль развития физических качеств

№ п/п	Упражнения	Норматив
1.	Бег 30 м (с)	7,0
2.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	4
3.	Прыжок в длину с места (см)	100

4.	Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы вперед (м)	4,0
5.	Броски набивного мяча (1 кг) назад (м)	4,5
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	9
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз)	5
8.	Сгибание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	12
9.	Сгибание туловища из положения лежа на спине за 20 с (кол-во раз)	6
10.	Бег «змейкой» 3x10 м (с)	10
11.	5 кувырков вперед (с)	15

Контроль развития сенсомоторных качеств

Качество	Суть упражнения	Оценка в относительных числах
Устойчивость	Прыжки влево-вправо на 360 градусов с точностью приземления в круге диаметром 30 см	кол-во удачных <u>попыток</u> общее число прыжков (10)
Разнонаправленная скорость	10 сдвоенных прыжков влево-вправо на 180 градусов за 10 сек.	количество <u>прыжков</u> 10
Мышечная согласованность	Одна рука движется вверх-вниз, другая - по кругу (обе в сагиттальной плоскости)	кол-во удачных <u>попыток</u> общее число движений (10)
	Рука и нога движутся по кругу в противоположные стороны (обе во фронтальной плоскости)	
Предрасположенность к направлению вращения	Прыжки влево (вправо) на 360 градусов с точностью приземления в круге диаметром 30 см (мера асимметрии определяется в % от общей плановой суммы)	кол-во удачных <u>попыток</u> общее число прыжков (10)
Моделирование действий	Прыжки на точность приземления с произвольной сменой расстояний (по заданию тренера)	кол-во удачных <u>попыток</u> общее число прыжков (10)

Ручная реакция слежения	Ловля пролетающего по фронту футбольного мяча	кол-во удачных <u>попыток</u> общее число движений (10)
Опорная реакция слежения	Избегание удара тростью по голени снаружи при широкой стойке за счет поднимания атакующей ноги (5 спонтанных ударов слева и 5 – справа)	кол-во удачных <u>попыток</u> общее число движений (10)
Слалом «грудной»	Пробегание зигзагом по оси, обходя 10 висящих тросов с грузами на расстоянии друг от друга – 1м, с задачей не зацепить тросы (время не более 10 секунд), превышение времени на одну секунду – штрафное очко)	кол-во удачных <u>попыток</u> общее число тросов (10)
Слалом опорный	Пробегание 5 метров прыжками с одной стороны скамейки на другую, приземляясь на одну, а затем на другую ногу в обозначенные зоны (по 5 зон с каждой стороны за время 5 сек.). (превышение времени на 1 сек. – 1 штрафное очко)	кол-во удачных <u>попыток</u> общее число зон (10)

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Библиотечный фонд:

- примерные учебные программы по ОФП для внешкольных учреждений
- поурочные разработки по физической культуре для начальных классов;
- учебники по физической культуре (рекомендованные Министерством образования);
- методические издания по спортивной борьбе для тренеров и учителей физкультуры.

Демонстрационный материал:

- плакаты методические;
- портреты выдающихся спортсменов.

Технические средства:

- видеопроектор (или телевизор с универсальной подставкой);
- компьютер и принтер;
- цифровая видеокамера;
- экран (на штативе или навесной);
- аудиозаписи к урокам и видеоматериалы
- аудиопроигрыватель.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- борцовский ковер;
- борцовские пояса;
- канат;
- стенка гимнастическая;
- малые мячи (мягкие);
- мячи набивные (1 кг);
- мяч футбольные (футзальный и для улицы);
- мячи-хопы;
- компрессор для накачивания мячей;
- рулетка измерительная (30м);
- секундомер;
- перекладина;
- мягкие предметы (брусочки, кирпичики, блинчики, кубики);
- скакалка веревочная;
- аптечка медицинская.

Список литературы

- Бутин И.М. Развитие физических способностей детей 1-4 классы.[Текст] : учебное пособие для учителей / И.М.Бутин, А.Д.Викулов.- М.: Издательский центр «ВЛАДОС пресс» , 2002.- 80с
- Гриженя В.Е. Организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и в школе[Текст]: Пособие предназначено для студентов вузов физкультурного профиля и учителей общеобразовательной школы/В.Е.Гриженя.-М.: Издательский центр «Советский спорт»,2004.-40с.
- Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию[Текст]: Предназначается преподавателям физического воспитания, тренерам /И.А.Гуревич.-Минск.: Издательский центр «Высшая школа»,2000.-319с.
- Жуков М.Н. Подвижные игры [Текст]:учебник для студентов педагогических ВУЗов/ М.Н.Жуков.- М.: Издательский центр «Академия», 2000.- 160 с.
- Кузин В.В. 500 игр и эстафет[Текст] :книга адресована детям и родителям, учителям физической культуры в школе также организаторам спортивных, оздоровительных и культурно- массовых мероприятий/ В.В.Кузин.- М.: Издательский центр «Физкультура и спорт»,2003.- 304с.
- Рудман Д.Л. Самбо. М., 1979.
- Чумаков Е.М. Сто уроков самбо. М., 1998.
- Филин В.П., Фомин Н.А Основы юношеского спорта. М., 1980.
- Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитание и спорта[Текст]:учебное пособие для студентов ВУЗов/ Ж.К.Холодов.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.- 480 с.
- Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. М., 1982.