

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Васильевка имени Героя  
Советского Союза Е. А. Никонова муниципального района Ставропольский  
Самарской области

Утверждаю  
к использованию в  
образовательном процессе  
Директор ГБОУ СОШ с. Васильевка  
С.В.Хопова  
« 07 » сентября 2020 год



**Образовательная программа по внеурочной деятельности**

**"Вольная борьба"**  
**начальная подготовка**  
**неспециализированных групп**  
**(Адаптированная)**

Составил тренер-преподаватель  
высшей квалификационной категории  
Яксонов Олег Игортович

2020 год

## Пояснительная записка

В целях реализации Федерального закона № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании Российской Федерации», закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» ч.2 ст.32, от 04.12.2007г. воспитание рассматривается как целенаправленная деятельность, осуществляемая в системе физической культуры и спорта, ориентированная на создание условий для физического развития и духовности обучающихся на основе общечеловеческих и отечественных ценностей, оказание им помощи в жизненном самоопределении, нравственном, гражданском и профессиональном становлении, создание условий для самореализации личности. В настоящее время наметилась тенденция омоложения спортсменов сборных команд по вольной борьбе. Такой подход привел к постепенному снижению возраста начала занятий борьбой. Специалисты считают, что занятия спортом с раннего возраста определяют дальнейшие спортивные успехи юного борца на мировой арене. В связи с этим для соответствия нормативным требованиям зачисления детей в спортивные школы была составлена данная программа. Программа, адаптированная на основе типовой программы «Вольная борьба» (авторы - Капралов В.А., Чувашов В.В., Руськин В.С.) для групп начальной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. При составлении программы использовались методические материалы заслуженного тренера СССР, к.п.н. А.М. Дякина и методические рекомендации д.п.н., профессора Г.С. Туманяна. Адаптированная программа по вольной борьбе неспециализированной начальной подготовки предназначена для детей младшего школьного возраста, желающих заниматься вольной борьбой с 7 летнего возраста. И именно в это время есть шанс обеспечить ребенка широкими возможностями для личностной самореализации в будущем, определить интерес к занятиям спортом и дальнейшей специализации по вольной борьбе. Предлагаемый учебный процесс - база для решения задачи по развитию в детях силы, ловкости, координации, удовлетворению потребности в движении, в тактильном и психологическом общении с взрослыми и сверстниками для повышения социальной адаптации, укрепления эмоционально - волевой сферы и общего физического здоровья.

Период обучения по программе рассчитан на 4 года. Содержание и организационные формы базового физического воспитания детей разработаны на основе принципов, ориентирующих воспитание на развитие социально-активной, образованной, нравственно и физически здоровой личности в изменяющихся условиях общественной жизни. Изменения внесены в объем часов практических занятий по годам обучения. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств детей. По данным лаборатории обмена веществ и энергии НИИ возрастной физиологии детей, оптимальными периодами у мальчиков являются для развития аэробных возможностей организма возраст от 8 до 10 лет.

Программный материал адаптирован с учетом возрастных особенностей детей младшего школьного возраста от 7 до 10 лет. Отличительной особенностью учебных занятий в начальной школе является акцент на решение образовательных задач: овладение «начальной школой движений», и формирование элементарных знаний об основах вольной борьбы и здоровом образе жизни. В процессе решения задач начальной физической подготовки создается база для освоения более сложных форм двигательной активности, развития координационных способностей, умения владеть своим телом. Учебный процесс складывается из теоретических и практических занятий. Теоретические занятия дают элементарные сведения о влиянии физических упражнений на состояние здоровья, его работоспособность. У детей формируются представления о выбранном виде спорта - вольной борьбе, личной гигиене борцов, режиме дня и питания, ознакомление с основными правилами техники безопасности во время занятий. Практические занятия приобщают детей к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, выявляют предрасположенность к виду спорта. Даются азы техники и тактики вольной борьбы, обучающиеся осваивают базовые элементы и формы борьбы в специализированных подвижных, с элементами борьбы играх. Игровой метод позволяет осуществлять процесс постепенного овладения простейшими элементами техники борьбы. Восстановительные мероприятия: наибольшее значение имеют педагогические средства восстановления, которые предусматривают оптимальное построение педагогического процесса, рациональное сочетание игр, упражнений и интервалов отдыха в тренировочных занятиях,

упражнения для дыхания и расслабления. Из дополнительных средств восстановления рекомендуются систематическое применение гигиенического душа, а также водных процедур закаливающего характера, плавание в бассейне, прогулки на свежем воздухе. Предусмотрено участие детей в учебных соревнованиях, сдача контрольно-нормативных требований по общей физической подготовке. Игровой метод позволяет осуществлять процесс постепенного овладения простейшими элементами техники борьбы. Основными задачами психологической подготовки в группах начального обучения являются привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на успешную реализацию тренировочного процесса. При составлении учебного плана учитывается режим учебно-тренировочной работы на 34 недели занятий, с нагрузкой 3 часа в неделю. Общее количество учебных часов в год составляет 102 часа.

**Цель программы** — создание необходимых организационных, информационных, методических условий для обеспечения систематическими занятиями доступным видом спорта детей младшего школьного возраста.

#### **Основные задачи:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- укрепление здоровья детей, улучшение физического развития;
- овладение элементами техники выполнения физических упражнений:
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- обучение элементарным основам техники и тактики вольной борьбы;
- воспитание черт спортивного характера;
- привитие навыков гигиены и самоконтроля.

#### **Ожидаемый результат:**

Показатели физической культуры учащихся:

**Знания:** влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособность; гигиенические правила при выполнении физических упражнений, режим дня и двигательный режим; элементарные знания о правилах и формах занятий физическими упражнениями.

#### **Двигательные умения, навыки и способности:**

В гимнастических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами; выполнять прыжки с места на маты с поворотом направо или влево;

В подвижных играх: уметь играть в подвижные игры с бегом и прыжками, элементарно владеть мячом: удержание, передача на расстояние 3-5 м., ловля, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр, соблюдать правила игры, выполнять соревновательные элементы.

**Физическая подготовленность:** Адаптация организма к физическим нагрузкам в процессе тренировки; повышение силовой выносливости мышц, работоспособности; укрепление здоровья и улучшение физического развития детей.

Овладение основами техники выполнения физических упражнений и простейшими формами ведения единоборств.

Показывать результаты не ниже среднего уровня развития основных физических способностей.

#### **Оценка уровня физической подготовленности учащихся**

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень						
				мальчики			девочки			
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Скоростно-силовые (Бег) 30 м,с	7-8	7,5 и выше	7,3-6,2	5,6 и ниже	7,6 и выше	7,5-6,4	5,8 и выше
		8-9	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
		9-10	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0-6,9	5,3	
2	Координационные Челночный бег 3x10 м.,с.	7-8	11,2 и выше	10,8	9,9	11,7	11,3	10,2
		8-9	10,4	10,0	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
		9-10	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
3	Скоростно-Силовые Прыжки в длину с места	7-8	100 и ниже	115-135	155	85 и ниже	110-130	150 и выше
		8-9	110	125-145	165	90	125-140	155
		9-10	120	130-150	175	100	135-150	160
4	Выносливость 6-минутный бег,м	7-8	700 и ниже	750-900	1100 и выше	500 и ниже	600-800	900 и выше
		8-9	750	800-950	1150 и выше	550 и ниже	650-850	950 и выше
		9-10	800	850-1000	1200 и выше	600 и ниже	700-900	1000 и выше
5	Гибкость Наклон вперед из положения сидя	7-8	1 и ниже	3-5	+9 и выше	2 и ниже	6-9	12,5
		8-9	1 и ниже	3-5	+7,5 и выше	2 и ниже	5-8	11,5
		9-10	1 и ниже	3-5	+7,5 и выше	2 и ниже	6-9	13,0

### **Необходимые условия для реализации программы**

1. Занятия проводить регулярно 3 раза в неделю.
2. Заниматься можно через 1,5-2 часа после еды.
3. Перед занятиями проветрить зал и провести влажную уборку.
4. Во время занятий следить за правильным дыханием.
5. Одежда детей для занятий должна быть легкой, не стесняющей движения.
6. Наличие соответствующего спортивного инвентаря обязательно.

## 2. Нормативная часть учебной программы

На начальном этапе физического воспитания осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение двигательными действиями, а также знаниями о правилах поведения, режиме, гигиене. При этом выполняются контрольные нормативы.

### 2.1. Примерный учебный план занятий 1 года обучения в (неспециализированных) группах начальной подготовки

п	Разделы подготовки	Всего часов									
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
	Теоретическая подготовка	12	2	2	2	1	1	1	1	1	1
	Общая физическая подготовка	21	2	2	2	2	2	3	3	2	3
	Подвижные игры. Специализированные подвижные игры, с элементами борьбы	32	3	3	4	4	4	3	3	4	4
	Волевая и нравственная подготовка	14	2	2	2	2	1	1	1	1	2
	Восстановительные мероприятия	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Учебные соревнования	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Зачетные требования	2	1	1							
	<b>Итого</b>	<b>99</b>	12	12	12	11	10	10	10	10	12

**2.2. Примерный учебный план занятий 2 и 3 годов обучения  
в (неспециализированных) группах начальной подготовки**

№ п/ п	Разделы подготовки	Всего часов	Месяц									
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
1.	Теоретическая подготовка	10	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	Общая физическая подготовка	24	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2
3.	Специализированные подвижные игры, с элементами борьбы	30	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4
4.	Волевая и нравственная подготовка	14	1	2	2	2	2	1	1	2	1	
5.	Восстановительные мероприятия	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
6.	Учебные соревнования	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
7.	Зачетные требования	4	2	2								
8.	<b>Итого</b>	<b>102</b>	12	12	12	12	11	10	10	11	12	

**2.3. Примерный учебный план занятий 4 года обучения в (неспециализированных) группах начальной подготовки**

№ п/ п	Разделы подготовки	Всего часов	Месяц									
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
1.	Теоретическая подготовка	10	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	Общая физическая подготовка	24	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2
3.	Специализированные подвижные игры, с элементами борьбы	30	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4
4.	Волевая и нравственная подготовка	14	1	2	2	2	2	1	1	2	1	
5.	Восстановительные мероприятия	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
6.	Учебные соревнования	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
7.	Зачетные требования	4	2	2								
8.	<b>Итого</b>	<b>102</b>	12	12	12	12	11	10	10	11	12	

### III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

Примерный план по теоретической подготовке 1 года обучения представлен в табл.1. В содержании учебного материала выделено 12 основных тем, которые охватывают минимум знаний, необходимых учащимся 1 класса успешно овладеть навыками выполнения упражнений. Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической подготовкой. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

#### 3. 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

##### 1 год обучения

№ п/п	Название темы и её краткое содержание	Кол-во часов
1	Когда и как возникли физическая культура и спорт. Что такое физическая культура.	1
2	Твой организм. Основные части тела. Основные внутренние органы. Скелет. Мышцы. Осанка. Сердце и кровеносные сосуды.	1
3	Личная гигиена. Закаливание организма.	1
4	Мозг и нервная система. Тренировка ума и характера.	1
5	№ п/п Название темы и её краткое содержание	Кол-во часов
5	1 Органы дыхания	1
6	1 Современные Олимпийские игры	1
7	2 Бодрость, грация, координация. Пища и питательные вещества	1
8	3 Вода и питьевой режим	1
9	4 Спортивные, подвижные, специализированные игры Спортивная одежда и обувь	1
10	4 Самоконтроль, важное умение. Плавание. Подготовительные упражнения.	1
11	5 Техника безопасности и правила поведения на занятиях в спортивном зале, зале борьбы. Техника безопасности и правила поведения на занятиях, в бассейне, на соревнованиях.	1
12	6 Врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой помощи. Личная гигиена и закаливание организма. Питание и режим	1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>12</b>
7	Влияние занятий борьбой на строение организма	1
8	Физическая подготовка борца	1
9	Волевая и нравственная подготовка	1
10	Врачебный контроль. Самоконтроль. Массаж.	1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>10</b>

2  
год  
обу  
чен  
ия

##### 3 год обучения

№ п/п	Название темы и её краткое содержание	Кол-во часов
1	Физическая культура и спорт в РФ. Спортивная деятельность, направленная на достижения результатов в выбранном виде спорта.	1
2	История развития вольной борьбы. Виды и характер борьбы у различных народов нашей страны.	1
3	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.	1
4	Гигиена, закаливание, питание и режим борца.	1
5	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.	1
<b>Итого</b>	<b>Врачебный контроль. Самоконтроль. Массаж.</b>	<b>1</b>
<b>7/п</b>	<b>Понятие о спортивной технике.</b>	<b>1</b>
8	Спортивная деятельность, направленная на достижения результатов в выбранном виде спорта.	1
9	Физическая подготовка борца	1
9	Волевая и нравственная подготовка	1
10	История развития вольной борьбы. Виды и характер борьбы у различных народов нашей страны.	1
10	Правила соревнований по игровым комплексам миниборьбы.	1
3	<b>ИТОГО:</b>	<b>10</b>
	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.	
4	Личная гигиена и закаливание организма. Питание и режим	1
5	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.	1
6	Врачебный контроль. Самоконтроль. Массаж.	1
7	Понятие о спортивной технике.	1
8	Физическая подготовка борца	1
9	Волевая и нравственная подготовка	1
10	Техника безопасности и правила поведения на занятиях, в бассейне, на соревнованиях	1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>10</b>

**4  
год  
обу  
чен  
ия**

**3.2.  
ПР  
АК**

## **ТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ:**

### **1 – 2 год обучения**

#### **2. Общая физическая подготовка**

В этом разделе приводятся упражнения, знакомства с которыми начинается в группах первого года обучения и продолжается на протяжении всех лет с постепенным усложнением уровня выполнения упражнений.

#### **Развитие физических качеств:**

Разминка:

- Знание последовательности упражнений в разминке.
- Умение полностью и правильно выполнять все упражнения разминки.

Общие цели разминки:

1. Психологический настрой на занятие
2. Развитие умения слушать, воспринимать, сосредотачиваться, поддерживать сознательную дисциплину

**Бег по кругу** - лицом, спиной, боком приставными шагами с подскоком.

**Ходьба по кругу;**

Упражнения в ходьбе:

ходьба в разных направлениях; на носках; пятках; на внутренней (внешней) стороне стопы; «змейкой»; между расставленными предметами; с различными положениями рук (на поясе, в стороны, за спиной); приставным шагом; с высоким подниманием коленей.

**Метания** (бросания) - предметов: через веревочку, с места, с разного расстояния, стоя, на коленях, сидя, лежа, правой, левой рукой, с места, с шага, с разбега, из разных положений, увеличивая расстояние.

**Лазанье** — по гимнастической стенке, скамейке, бревну, через стулья, предметы, на коленях, четвереньках, вперед, назад, влево, вправо, перешагиванием, с движениями одноименными ног и рук, как жуки, как раки, по стенке с переходом на соседнюю, скамейке с различными положениями ног, под углом, под уклон, одноименным способом, по диагонали, разноименным способом, приставными и скрестными шагами.

**Акробатика** — ходьба по канату, балансирование, прыжки с поворотом, назад, вперед, кувырки, равновесия, танцевальные упражнения.

Упражнения в беге: бег в разных направлениях; с высоким подниманием колен, с захлестом голени назад; «змейкой»; между расставленными предметами, непрерывный бег (1 -1,5 мин); бег 40 - 60 м в чередовании с ходьбой; на скорость 20 – 30 м, челночный бег.

Упражнения в прыжках: подпрыгивание на двух ногах (ноги вместе — ноги врозь); прыжки на двух ногах с продвижением вперед (3 — 4 метра); Подскоки вверх (на месте, направо, налево); подскок на месте 20 раз; прыжки на правой (левой) ноге; в длину с места (50 —70 см); в длину через 4 — 6 линий; через 2 — 3 предмета (высотой 5 — 10 см): в чередовании с ходьбой разными способами.

Упражнения на равновесие: ходьба по линии (шнуру на полу); с поворотом на ограниченной поверхности; ходьба по доске (вверх, вниз) длина 15 - 25 см, лежащей наклонно (20-25 градусов); кружение в обе стороны (руки в стороны, на пояс); перешагивание через набивные мячи.

Упражнения в катании, бросании, метании: катание мячей, обручей; бросание мяча вверх и ловля (3 — 4 раза подряд); ловля мяча с расстояния 1 — 1,5 м; перебрасывание мяча через препятствие (одной рукой из-за головы, двумя руками от груди); с расстояния 2 м; отбивание мяча об пол правой и левой руками не менее 5 раз; метание мяча в горизонтальную цель (2 — 2,5 м) правой и левой рукой; метание предметов на дальность (теннисный мяч, для пинг-понга мяч).

Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса; ног; туловища; шеи; ОРУ без предметов из различных исходных положений (сидя, лежа на животе, спине, стоя на коленях); ОРУ с предметами (малыми и большими мячами): обручем, гимнастической палкой, скакалкой, ленточкой, флажками.

Упражнения в ползании и лазании: ползание на четвереньках до 10 м; подлезание под предметы правым и левым боком вперед; проползание под предметами; лазание по наклонной гимнастической скамейке; хождение на четвереньках с опорой на стопы и ладони; проползание на животе по гимнастической скамейке (подтягиваясь руками); влезание на гимнастическую стенку (1,5 — 2 м) приставным и переменным шагом, слезание; лазание по гимнастической стенке с пролета на пролет (вправо, влево).

Построение, перестроение: равняться на ориентиры, делать повороты направо, налево, кругом.

**3. Специализированные подвижные игры:** «Возьми платок», «Перенеси товарища», Отнеси свой платок», Игры с касаниями». **Подвижные игры:** «Кошки и мышки»; «Обезьянки»; «Игра с мячом»; «Прятки»; «Пустое место»; «Кто лучше прыгает?»; «Удочка»; «Кто сделает больше (меньше) прыжков»; «К своим флажкам»; «Медведь и пчелы»; «Сбей кеглю»: «Охотники и зайцы»; «Брось до флажка»; «Попади в обруч»; «Хитрая лиса»; «Перебежки»; «Салки»; «Не сбей кеглю».

**Игры с элементами борьбы:** «Третья точка», «Переверни цаплю», «Оторви от ковра», «Береги спину», «Забег за спину»,

#### **4. Волевая подготовка**

Выполнение тренировочных заданий тренера: Добиваться правильного выполнения упражнения (при многократных попытках). Выдержка: не пить сырую воду после тренировки; преодоление усталости.

## **5. Нравственная подготовка**

Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений. Поддержка, страховка партнера. Вежливость, доброжелательность.

## **6. Восстановительные мероприятия:**

Восстановительные релаксационные занятия характеризуются малым объемом, интенсивностью, а также эмоциональностью: педагогические, психические, гигиенические, медико-биологические.

**Педагогические средства** являются основными, так как при рациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, и рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

## **Гигиенические средства восстановления:**

Прогулки по лесу, парку, посещение сауны, душа, ванн, использование бассейна, помещения для гигиенического сна.

## **Медико-биологическая группа восстановительных средств:**

Включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

**Медико-биологический контроль** связан с получением информации о функциональном и физическом состоянии обучающихся и воздействии тренировочного процесса на организм.

**7. Учебные соревнования:** Воспитание качеств и формирование навыков необходимых для участия в соревнованиях по общей физической подготовке. Развивать быстроту движений, ловкость, выносливость.

Участвовать в 1-2 соревнованиях (командных) во второй половине года.

## **3 – 4 год обучения**

### **2. Общая физическая подготовка**

**Ходьба:** на носках; на пятках; на внешней и внутренней стороне стопы; приставными шагами; с изменением направления; с высоким подниманием бедра; с различными положениями рук (вверху, на поясе, за спиной, в стороны)

**Упражнения в беге:** со сменой направления по сигналу; челночный (2x5; 2x10, 2x15); бег с высоким подниманием колен; с захлестом голени назад; эстафеты беговые (до 30м); бег из различных исходных положений бег до 6 минут.

**Упражнения в прыжках:** Выпрыгивания; через предметы; в длину с места и разбега; через скакалку; через скамейку; через 2-3 предмета (высотой 10-15 см); в глубину с высоты 20-30 см; на скамейку; со скамейки на маты; в чередовании с ходьбой,

**Упражнения на равновесие:** стоя на скамейке и продвигаясь вперед из различных исходных положений (в полуприседе руки в стороны; руки за спину); повороты в полуприседе на двух гимнастических скамейках, стоящих рядом.

**Упражнения в метании:** метание предметов на дальность (горизонтально и вертикально); в движущуюся цель (катящийся мяч); набивной мяч от груди двумя руками (снизу, из-за головы, стоя, сидя, с разбега — вес мяча до 1,5 кг); эстафеты с волейбольными, футбольными теннисными мячами.

Общеразвивающие упражнения: без предметов (основные сочетания движения рук и ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук); упражнения с предметами (на осанку; с обручем, с палкой, скакалкой, набивными мячами; флажками).

Упражнения в лазании и перелезании по гимнастической стенке; через полосу препятствий.

Построения и перестроения построение в колонну, шеренгу, круг; размыкание (на вытянутые руки) и смыкание.

Подвижные игры: «Мяч в корзину»; «К своим флажкам»; «Кто точнее»; «Пустое место»; «Ловля парами»; «Заяц без логова»; «Вызов номеров».

Эстафеты: с бегом и прыжками; с метанием и ловлей мячей; с обручами на ловкость; на быстроту реакции (мяч в обруч).

Подводящие упражнения:

а) акробатические: кувырок вперед, кувырок назад со скрещенными ногами; самостраховка из исходного положения стоя в полуприседе (назад, набок); самостраховка на правый и левый бок (попеременно); самостраховка перекатом через партнера; самостраховка перекатом назад.

**3. Специализированные подвижные игры:** «Игры с атакующими захватами», «Игры с теснениями», «Игры с касаниями», «Перенеси товарища», «Возьми платок», «Отнеси свой платок»

**Игры с элементами единоборств:** «Третья точка», «Переверни цаплю», «Оторви от ковра», «Оторви от ковра с колен», «Борьба на коленях», «Выведение из равновесия», «Сумей повернуться спиной». Борьба за площадь ковра в парах, за мяч между командами – стоя на коленях.

**4. Волевая подготовка:** Воспитываются волевые черты спортивного характера (целеустремленность, смелость и самообладание, выдержка), проявляемые в ходе подготовки и соблюдения тренировочного режима, питьевого режима. Настойчивость: освоение двигательных действий после многократного выполнения.

**5. Нравственная подготовка:** Формируются такие качества: общительность, доброжелательность к товарищам, уважение к тренеру и товарищам, взаимопомощь, взаимопонимание в группе, требовательность к себе, самокритичность, самовоспитание.

### **Упражнения для развития нравственных качеств средствами борьбы (для всех годов)**

Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений и задач тренировки.

Дисциплинированности: - выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций учебно-тренировочного коллектива.

### **Упражнения для развития нравственных качеств, средствами других видов деятельности.**

Инициативности: выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие.

Честности: выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок).

Доброжелательности: - стремление подружиться с партнером по выполнению упражнения, по тренировке.

Дисциплинированности: - не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях.

Трудолюбия: - выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка, мелкий ремонт инвентаря) обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

Аккуратности: Соблюдение спортивного режима. Регулярно работать, отдыхать, принимать пищу. Поддерживать в чистоте кожу, волосы, ногти, а также следить за чистотой костюма дзюдо сменной обуви, полотенца. Следить за чистотой полости рта, носа, ушей.

## **6. Восстановительные мероприятия:**

Восстановительные релаксационные занятия характеризуются малым объемом, интенсивностью, а также эмоциональностью: педагогические, психические, гигиенические, медико-биологические.

**Педагогические средства** являются основными, так как при рациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, и рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

### **Гигиенические средства восстановления:**

Прогулки по лесу, парку, посещение сауны, душа, ванн, использование бассейна, помещения для гигиенического сна.

### **Медико-биологическая группа восстановительных средств:**

Включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

**Медико-биологический контроль** связан с получением информации о функциональном и физическом состоянии обучающихся и воздействии тренировочного процесса на организм.

**7. Учебные соревнования:** Воспитание качеств и формирование навыков необходимых для участия в соревнованиях по общей физической подготовке. Развивать быстроту движений, ловкость, выносливость.

Участвовать в 1-2 соревнованиях (командных) во второй половине года.

## **VI. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ:**

### **4.1. Развитие физических способностей**

Во всех программах по физическому воспитанию для учащихся I—IV классов уделяется большое внимание необходимости разностороннего развития физических способностей. Для этого в каждом разделе программы (например, при прохождении подвижных игр или освоении гимнастических упражнений) предусмотрен соответствующий материал.

Хорошая физическая подготовленность, определяемая уровнем развития основных физических качеств, является фундаментом высокой работоспособности во всех видах учебной, трудовой и спортивной деятельности учащихся. У младших школьников основным видом деятельности становится умственный труд, требующий постоянной концентрации внимания, удержания тела в длительном сидячем положении за столом, необходимых в связи с этим волевых усилий. Все это требует достаточно высокого развития силы и выносливости соответствующих групп мышц.

Высокий уровень развития координационных способностей — основная база для овладения новыми видами двигательных действий, успешного приспособления к трудовым действиям и бытовым операциям. В современных условиях значимость различных координационных способностей постоянно возрастает.

Процесс освоения любых двигательных действий (трудовых, спортивных и т.д.) идет значительно успешнее, если занимающийся имеет крепкие, выносливые и быстрые мышцы, гибкое тело, высокоразвитые способности управлять собой, своим телом, своими движениями (координационные способности).

Наконец, высокий уровень развития физических способностей — это важный компонент состояния здоровья. Из этого далеко не полного перечня видно, насколько важно тренеру заботиться о постоянном повышении уровня физической подготовленности.

### **Развитие координационных способностей**

Младший школьный возраст особенно благоприятен для развития координационных способностей (КС). Естественный рост показателей КС с 6 до 10 лет составляет у девочек 28,6—92,3% (в среднем 62,3%), у мальчиков 22,5—80,0% (в среднем 56,2%). В развитии всех КС выявлены ярко выраженные особенности, что требует дифференцированного и индивидуального подхода к их совершенствованию. Педагогические воздействия, направленные на развитие КС, дают наибольший эффект, если их систематически и целенаправленно применять именно в этом возрасте, который, по-видимому, является ключевым для координационно-двигательного совершенствования. Упущенные в этот период возможности развития КС едва ли можно наверстать позднее, поэтому тренера должны позаботиться, чтобы эти годы использовать как можно более плодотворно для развития КС учащихся.

Главной задачей развития КС в младшем школьном возрасте является обеспечение широкого координационного базиса — фонда новых двигательных умений и навыков, рекомендованных школьной программой в I—IV классах, и на этой основе развитие специальных КС, относящихся к циклическим и ациклическим локомоциям, гимнастическим и акробатическим упражнениям, метательным движениям с установкой на дальность и меткость, подвижным играм, доступным единоборствам и спортивным играм.

Важная задача координационного совершенствования у детей I—IV классов — воспитание специфических КС, прежде всего способностей к точному воспроизведению и дифференцированию параметров движений, к равновесию и ритму. Наконец, третья задача, тесно связанная с двумя предыдущими, состоит в выработке общих восприятия движений в виде чувства пространства, времени дозирования мышечных усилий, развитии сенсомоторных реакций, формировании речемыслительных и интеллектуальных процессов, двигательной памяти и представления движений (это то, что характеризует сенсорную и интеллектуальную культуру движений ребенка).

Применяемые для решения этих задач координационные упражнения должны быть достаточно разнообразными.

### **Развитие скоростных способностей**

Главным критерием оценки скоростных способностей является быстрота (время) выполнения отдельного движения, нескольких движений или целостных двигательных актов. Тестами для оценки быстроты являются контрольные испытания по оценке быстроты реакций (например, время простых реакций у детей 6—10 лет находится в пределах примерно 180—350 м/с), определяющие скорость отдельных движений (время броска или удара по мячу), частоту движений (количество шагов в беге на месте за 5—10 с). В школьной практике более распространены тесты в беге со старта с максимальной скоростью (на 30, 60, 100 м). Для учащихся I—IV классов как сквозной экспресс-тест

рекомендуется бег на 30 м с высокого старта. По данному тесту в программе рекомендованы также уровни развития скорости бега (высокий, средний и низкий).

По данным ряда авторов (В. Ф. Ломейко, А. М. Шлемин, В. И. Лях), скоростные способности улучшаются в течение младшего школьного возраста у мальчиков на 13,5—14%. Однако есть дети, которые как бы на год и более опережают средние результаты сверстников. Поэтому в методике развития различных скоростных способностей требуется учет индивидуальных особенностей учащихся.

Основные положения в методике развития быстроты движений следующие:

— используемые для этих целей упражнения должны быть хорошо известны детям или хорошо ими освоены, чтобы их можно было выполнять на максимальных скоростях;

— во время движений внимание и волевые усилия надо направлять на скорость выполнения, а не на технику выполнения;

— продолжительность упражнений на быстроту у детей I—IV классов не должна превышать 5—8 с;

— развитие быстроты движений протекает более успешно, когда тренер широко варьирует условия выполнения скоростных упражнений путем их затруднения (переменный темп выполнения, ускорения, гандикап) или облегчения (бег с ходу, под уклон и т. п.);

— в процессе развития быстроты необходимо обращать внимание на расслабление мышц не только во время отдыха, но и в процессе выполнения упражнений;

— максимальная скорость ребенка в каком-либо движении зависит не только от развития у него быстроты, но и от ряда других факторов — владения техникой, скоростно-силовых способностей, гибкости, КС и др. Поэтому развитие быстроты должно быть тесно связано с совершенствованием техники и развитием прежде всего координационных и других кондиционных способностей.

Скоростные упражнения для детей младшего школьного возраста лучше всего использовать на основе метода сопряженного воздействия. Иначе говоря, они подбираются в связи с изучаемым двигательным действием (бегом, метанием, плаванием).

Одновременно применяется метод направленного воздействия: отдельно на развитие быстроты реакции, частоты движений, скорости одиночного движения, быстроты движений в целом. Широко используются в практике также подвижные и доступные спортивные игры, эстафеты, полосы препятствий, которые, как известно, разносторонне воздействуют на все или на многие скоростные способности ребенка.

Нагрузка и отдых при выполнении различных скоростных упражнений характеризуются при этом следующими чертами (таблица 1):

Таблица 1

### Нагрузка и отдых в упражнениях, направленных на различные скоростные способности

(по А. А. Гужаловскому, конкретизировано к возрасту)

Вид упражнений	Продолжительность	Число повторений	Интервалы отдыха
1. Упражнение на быстроту двигательной реакции	Мгновенное действие	8—10	10—30 с
2. Упражнение на быстроту выполнения отдельных движений (броски, метания)	От мгновенного до 1—2 с	8—10	10—30 с
3. Упражнение на быстроту выполнения ряда последовательных движений:			
а) без отягощения массой тела:	3-5 с	4—6	10—30 с
б) с частичным отягощением массой тела:	3-5 с	4—6	10—30 с
в) с отягощением массой тела	5—8 с	2—4	1—4 мин
4. Игры, эстафеты, полосы препятствий	От мгновенного до 8 с	1—10 и более	Произвольный

Упражнения для развития быстроты двигательной реакции целесообразно применить во вводной или в начале основной части занятия. В младшем школьном возрасте упражнения на быстроту

реакции можно сочетать с освоением строевых упражнений (команд, поворотов, построений, ходьбы). Например, выполнить как можно быстрее команду «Становись!» и т.д. Скоростные упражнения на одном занятии выполняются в небольшом объеме и ближе к началу основной части, пока не наступило утомление и организм свеж. Проведенные исследования (А. М. Шлемин, С. А. Баранцев и др., 1992) показали, что целенаправленное воздействие в течение от 1,5 до 4,5 мин во время каждого занятия на развитие скоростных способностей позволяет повысить их уровень уже за 8 занятий, а за год существенно.

### Развитие силовых способностей

**Силовые способности** — это возможности детей, которые проявляются в преодолении внешнего сопротивления или в противодействии ему за счет мышечных усилий. Силовые способности различаются в зависимости от режима работы мышц. Известно, что мышцы могут проявлять силу: 1) без изменения своей длины (такой режим называется статическим или изометрическим); 2) при уменьшении их длины (преодолевающий, миометрический режим); 3) при их удлинении (уступающий, полиметрический режим). Второй и третий режимы называются динамическими.

Исходя из сказанного, выделяют собственно силовые (в статических режимах и медленных упражнениях) и скоростно-силовые (динамическая сила в быстрых движениях, в частности амортизационная, взрывная сила и др.) способности. В этой связи здесь и пойдет речь о методиках воспитания собственно силовых способностей и скоростно-силовых способностей у младших школьников.

Оценить силовые способности можно с помощью приборов и тестов. Для оценки силы основных мышечных групп (наиболее распространено измерение силы кисти и становой силы) рекомендуется использовать динамометры, а также подтягивания из виса на высокой перекладине (мальчики), из виса лежа на низкой перекладине (девочки).

Для оценки силы учащихся I—IV классов вполне подходят всевозможные упражнения по сгибанию и разгибанию рук, подниманию и опусканию прямых ног (например, в висе спиной к гимнастической стенке), приседание и вставание с партнером на плечах (оба держатся на уровне груди за рейки гимнастической стенки) и др.

Для оценки скоростно-силовых способностей предлагаются такие контрольные испытания, как всевозможные прыжки и метания. Наиболее распространен среди них тест—прыжок в длину с места, который из-за своей высокой добротности и относительной простоты проведения входит в большинство батарей тестов (в том числе и в рекомендованную в программе), определяющих физическую подготовленность человека,

Таким образом, об уровне силы судят по величине поднятого веса, силе сжатия динамометра (в кг), количеству отжиманий в упоре или числу подтягиваний в висе, дальности прыжка, метания и т. п.

Силовые способности вполне успешно развиваются у учащихся начальной школы. По данным ряда специалистов (В. Ф. Ломейко, А. М. Шлемин, С. А. Баранцев и др.), различные силовые способности у мальчиков 7—10 лет улучшаются на 28,0—36,0%, а у девочек—на 26,0—56,6%. Однако необходимо учитывать индивидуальные различия в проявлении силы различных мышц и исходя из этого подбирать средства и методы их совершенствования.

Экспериментально доказано, что целенаправленные воздействия на собственно силовые и скоростно-силовые способности учащихся начальной школы длительностью 1,5—4,5 мин (на одном занятии) дают прирост в развитии указанных качеств уже за 8 занятий, а в течение года эффект воздействия становится весьма заметным (А. М. Шлемин, С. А. Баранцев).

К основным положениям методики развития силовых способностей детей младшего школьного возраста можно отнести следующие:

- тренеру необходимо обеспечить гармоничное развитие силы всех мышечных групп двигательного аппарата учащегося;
- преимущественный объем упражнений на силу должен состоять из упражнений скоростно-силового и скоростного характера (прыжки, метания, бег на скорость, ускорения, общеразвивающие упражнения с предметами:

гантелями, набивными мячами—и без предметов, подвижные игры, доступные единоборства, эстафеты);

— вес внешних сопротивлений не должен превышать 0,5 массы тела ребенка;

— упражнения, отягощенные весом собственного тела, вполне допустимы и необходимы. В этом случае движение в силовом отношении является более легким, чем при преодолении внешнего сопротивления такой же массы, Например, мальчику значительно легче подтягиваться в висе на высокой перекладине, чем выжать штангу весом, близким к собственному;

— при воздействии на собственные силовые возможности вес отягощения подбирается такой, чтобы упражнение с ним можно было повторить 4—7 или 8—12 раз. Это же правило вполне подходит к разнообразным упражнениям, отягощенным весом собственного тела (отжимание, приседание, подтягивание и т. п.). Однако в последнем случае число возможных повторений в одном подходе может быть и меньшим— 1—3 раза;

— как только сила вырастает настолько, что ребенок может легко выполнять какое-либо движение на силу 12 раз, упражнение нужно усложнить. чтобы его можно было выполнять 4—7 раз. Например, от отжимания в упоре лежа перейти к отжиманию в упоре с опорой ногами о гимнастическую скамейку и т. п.;

— в занятиях вполне допустимо использовать 2—3 изометрических упражнения в виде повторных напряжений длительностью 3—6 с (например, удержание тела в висе на согнутых руках);

— силовые упражнения следует сочетать со скоростно-силовыми и координационными упражнениями и заданиями на гибкость;

обобщенные характеристики нагрузки и отдыха в упражнениях на силу приведены в таблице 2.

Средствами развития силовых способностей являются силовые и скоростно-силовые упражнения. Силовые упражнения делятся на две группы (Л. П. Матвеев): 1. Упражнения с внешним сопротивлением (вес предметов, противодействие партнера, сопротивление упругих предметов, сопротивление внешней среды). 2. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Кроме этого, силовые упражнения делят еще по степени избирательного воздействия (общего воздействия и относительно локального), по режиму функционирования мышц (изометрические, собственно силовые, скоростно-силовые, преодолевающие, уступающие).

Таблица 2

Нагрузка и отдых в упражнениях, направленных на развитие силовых способностей

Вид силовых способностей	Объем	Нагрузка			Пример упражнений	Метод развития
		Число повторений	Интенсивность	Отдых		
Собственно силовые	Малый	2—3, 4—7, 8—12	Максимальная, суб-максимальная	Полный, 2—5 мин	Подтягивания, отжимания, приседания	Повторный
	Малый	4—7, 8—12	Субмаксимальная	Полный, 2—5 мин	С весом отягощений	Повторный
	Малый	2—3	Максимальная,	Неполный, 1—2 мин	Удержание тела в висе	Метод изометрического напряжения
Скоростно-силовые	Малый	6—10	Субмаксимальная,	Полный, 3—4 мин	Прыжки, многоскоки, метания	Повторный, интервальный
					Перетягивание каната	Подвижные игры, эстафеты

В числе методов развития силы называют методы повторного упражнения (преодоление предельных отягощений с предельным числом повторений), метод прогрессивно изменяющегося отягощения (возможны различные варианты этого метода, например с последовательностью увеличения или уменьшения величины отягощения), метод предельных усилий (в занятиях с

учащимися младшего школьного возраста практически не применяется, за исключением отдельных упражнений, отягощенных весом собственного тела), метод повторно-прогрессирующего упражнения (преодоление сопротивлений с предельной скоростью), метод изометрических напряжений, а также игровой и соревновательный методы.

Применяемые упражнения для развития скоростно-силовых и силовых способностей весьма разнообразны. Их без труда может дополнить тренер, опираясь на изложенные методики и рекомендуемые варианты таких упражнений.

**Гибкость** — это возможность морфофункциональных свойств организма, которые определяют степень подвижности его звеньев. Различают два основных вида гибкости — активную и пассивную. Активная проявляется в результате собственных мышечных усилий, а пассивная — путем приложения к движущейся части тела внешних сил (усилий партнера, снаряда, отягощения).

Гибкость зависит от эластичности мышц и связок — на соревнованиях при эмоциональном подъеме она выше; от внешней температуры — при ее повышении гибкость увеличивается; от суточной периодичности — в утренние часы она снижена; от утомления — активная уменьшается, пассивная увеличивается (Е. П. Васильев); от уровня силы — чрезмерное увлечение силовыми упражнениями без сочетания их с заданиями на гибкость может привести к ограничению подвижности в суставах.

Основным критерием оценки гибкости является максимальная амплитуда движений в каком-либо суставе. Гибкость оценивают обычно в угловых либо в линейных мерах и с помощью ряда испытаний.

Мнения о развитии гибкости в младшем школьном возрасте противоречивы. Это можно объяснить применением авторами разных тестов и процедур оценки гибкости различных сегментов тела, постановкой уровня физического воспитания в школе и классе и др.

Обобщенные нами данные говорят о возрастании гибкости у детей от 6 до 10 лет на 10,7 и 15,8% (соответственно мальчики и девочки). В целом в младшем школьном возрасте складываются благоприятные условия для развития и совершенствования гибкости, уровень которой существенно определяется индивидуальными особенностями и используемыми для этой цели средствами и методами ее развития.

### **Основные положения методики развития и совершенствования гибкости**

Уровень гибкости должен быть таким, чтобы можно было беспрепятственно выполнять необходимые движения. Наибольшее значение имеет подвижность в суставах позвоночника, тазобедренных, плечевых и кисти

Основным средством развития гибкости являются упражнения на растягивание. Эти упражнения делятся на две группы: активные и пассивные.

К активным упражнениям относятся: однофазные и пружинистые движения (наклоны); маховые и фиксированные; без отягощения; с партнером (парные). Пассивные — упражнения в самозахватах, на снарядах, с партнером, с отягощением.

Большое место в занятиях с учениками младшего школьного возраста надо отводить активным упражнениям.

Упражнения на растягивание рекомендуется выполнять сериями по несколько повторений в каждой. Число повторений должно возрастать постепенно от 8 - 10 на первом занятии до 20-40 раз через 2-3 месяца занятий. В частности, для развития подвижности плечевых и тазобедренных суставов количество повторений должно составлять 15 - 25 раз.

Упражнения для развития активной гибкости выполняются, как правило, в темпе одно повторение в одну секунду. Темп упражнений на пассивную гибкость несколько реже. Время выдержек в статических упражнениях — 4-6 с.

Для развития гибкости у школьников наиболее целесообразны маховые движения с постепенным увеличением амплитуды, пружинящие движения с выпадами, приседания, наклоны и т. п. Особенно полезны эти движения с опорой о снаряд и с помощью партнера (А. А. Гужаловский).

В отдельных занятиях упражнения на растягивание выполняют до появления легкой болезненности. В занятие их включают главным образом в конце основной части, а также в подготовительной части во время разминки, в интервалах между другими упражнениями, особенно силовыми.

Упражнения на гибкость наиболее эффективны, если их выполнять ежедневно. Поэтому их полезно давать при проведении других форм физического воспитания или в виде домашних заданий.

Пропорции между динамическими упражнениями (для развития активной гибкости), упражнениями для воздействия на пассивную гибкость и статическими упражнениями могут быть разными, но к начальному школьному возрасту вполне подходит вариант 60:30: 10.

#### **Список использованной литературы:**

1. Вольная борьба Программа для детско-юношеских спортивных школ, групп начальной подготовки. Авторы – профессор, заслуженный тренер СССР, ЗМС, Шахмурадов Ю.А., доктор пед. наук Пилюян Р.А., ст. преподаватель кафедры ГЦОЛИФК Живорой П.В., аспирант кафедры борьбы Бардамов Г.Б. М., 1991 г.
2. Дякин А.М. Вольная борьба. Программа для ДЮСШ, М., 1977 г.
3. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М., Ф и С, 1984 г.
4. Под ред. Р.А. Пилюяна Начальный этап в многолетней подготовке борцов (учебное пособие), Малаховка, 1991 г.
5. Лях В.И. Мой друг физкультура, М., «Просвещение», 2005 г.
6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М., Физкультура и спорт, 1977 г.
7. Чупин В.Н., Ю.М. Тамошин Методические рекомендации по организации и оценке качества физкультурно-оздоровительной работы в образовательном учреждении.