

**КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ Г.БАРНАУЛА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №10» г.БАРНАУЛА**

СОГЛАСОВАНО:
протокол заседания
Педагогического совета

№ 2 от «10» марта 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «СШ №10»
г.Барнаула
_____ О.М. Примакова
«10» марта 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
в области физической культуры и спорта по виду спорта
«СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»
(спортивная дисциплина – греко-римская борьба)**

Срок реализации: 3 года

Программа адресована обучающимся в возрасте от 6 до 8 лет

Составители программы:

Круглицкий А.Ю. – тренер – преподаватель по греко-римской
борьбе

Часовских Е.В. – инструктор – методист

г. Барнаул
2025

СОДЕРЖАНИЕ

1	Пояснительная записка	3
2	Нормативная часть	8
3	Учебный план	12
4	Методическая часть	15
5	Содержание программы	20
6	Перечень информационного обеспечения	34
Приложения		
	Приложение 1 Подвижные игры	36
	Приложение 2 Контрольные нормативы	53
	Приложение 3 Календарный учебный план	54

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа (далее Программа) разработана на основе нормативных документов, регламентирующих физическое воспитание школьников.

В частности, Федерального закона от 30 апреля 2022 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»; Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями); Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»; Устава МБУ ДО «Спортивная школа №10» (далее – СШ).

В соответствии с уставными целями и задачами СШ Программа соответствует специфике, современным требованиям и тенденциям в сфере физической культуры и спорта в Российской Федерации, и в силу собственного содержания и особенностей вида спорта, создает максимальные условия и возможности для физического образования, воспитания и развития детей, отбора и подготовки одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, организации досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни и занятий спортом.

Актуальность программы заключается в том, что она предусматривает освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления занимающихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений за действиями противников, а также оценки своих возможностей.

Настоящая программа предназначается для учреждений дополнительного образования и представляет собой детализированное распределение учебного материала в системе занятий:

- с дошкольниками, отражающей основные содержательные линии воспитания, обучения и развития двигательной деятельности детей 6-летнего возраста.
- со школьниками 7-8 летнего возраста

Новизной представляемой программы является:

- внедрение начальных форм упражнений греко-римской борьбы для дошкольников 6-летнего возраста;
- реализация технологии содействия сохранению и укреплению здоровья дошкольников и младших школьников;

- систематизация требований к физической подготовленности занимающихся (по показателям физического развития, функционального состояния и развития психофизических качеств);
- преемственность изучения программного материала, отраженная в перспективном, текущем и оперативном планировании;
- разнообразие средств и методов, включенных в различные формы работы с дошкольниками и младшими школьниками;
- учитываются возрастные особенности детей, и требования санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН) для групп спортивно-оздоровительных, включена тема «Десятиминутные перерывы», где предложены упражнения для развития мелких групп мышц, творческие задания и задания для релаксации и активного отдыха занимающихся.

Настоящая комплексная программа по физическому воспитанию содержит все формы физической культуры, составляющие целостную систему физического воспитания детей 6-8 летнего возраста.

Растущий организм испытывает биологическую потребность в движении. Удовлетворение такой потребности – важнейшее условие его жизнедеятельности. Роль движения особенно велика в период интенсивного роста и развития организма – в детском и подростковом возрастах. Программа направлена на ликвидацию дефицита двигательной активности школьника, на профилактику и исправление нарушений опорно-двигательного аппарата, на углубленное обучение физическим упражнениям и повышение уровня здоровья детей.

Реализация программы по физической культуре для дошкольников и младших школьников (с начальными формами упражнений греко-римской борьбы) основывается на технологии содействия сохранению и укреплению здоровья.

Основной подход, реализуемый в технологии - формирование, сохранение и укрепление здоровья на основе использования всех позитивных факторов.

Принципы технологии сохранения и укрепления здоровья:

- создание оздоравливающей среды (организация целесообразного здоровьеукрепляющего пространства);
- профилактика здоровья детей (формирование рациональной осанки, укрепление свода стопы);
- природосообразность (учет и использование физиологических возможностей организма дошкольников и младших школьников в соответствии с возрастным развитием, дифференцированный и индивидуальный подход к ребенку);
- саморегуляция (важность приложения собственных усилий к укреплению здоровья).

Содержательные основы реализации технологии направлены на то, чтобы обеспечить сохранение и укрепление здоровья, всестороннее развитие личности и привить им устойчивый интерес и потребность к занятиям физическими упражнениями, изучить с детьми начальные формы упражнений греко-римской борьбы.

Основные задачи применения технологии:

1. Обучающие задачи:

- обучить комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по греко-римской борьбе;
- сформировать знания об истории развития вида спорта;
- сформировать понятия физического и психического здоровья.

2. Развивающие задачи:

- развить моторику, формирования жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;
- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды путем его закаливания;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование рациональной осанки;
- содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов;
- развитие физических качеств;
- формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков (ходьба, бег, прыжки, метание и ловля, безопасное падение, плавание, сохранение правильной осанки);
- формирование устойчивой потребности в занятиях физической культурой и интереса к начальным формам упражнений греко-римской борьбы.

3. Воспитательные задачи:

- воспитать нравственные и волевые качества в процессе занятий и сформировать устойчивые привычки в самовоспитании личностных качеств;
- приобщить обучающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- профилактика асоциального поведения;
- сформировать эмоциональное благополучие ребенка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;
- сформировать устойчивый интерес к занятиям греко-римской борьбой;
- способствовать формированию навыков самостоятельной работы;
- взаимодействовать с семьей обучающегося;
- сформировать нравственные, эстетические и интеллектуальные качества, а также основы знаний о гигиене;
- профилактика асоциального поведения согласно плану профилактических мероприятий.

При организации работы с дошкольниками широко используются следующие средства и факторы: гигиенические факторы, оздоровительные силы природы, элементарный физический труд по самообслуживанию, физические упражнения.

Отличительные особенности (от других видов борьбы)

В настоящее время в спортивную борьбу входят такие спортивные дисциплины как: греко-римская борьба, вольная борьба, грэпплинг, панкратион классический и традиционный.

Вольная и греко-римская борьба входят в программу Игр Олимпиады.

Все современные виды борьбы, к числу которых относятся вольная и греко-римская, можно разделить на две большие группы: борьба в стойке и борьба в партере. В разных странах (в том числе на территории бывшего СССР) распространены различные виды национальной борьбы, являющиеся основной частью народных праздников, а также практикующиеся как самостоятельные спортивные дисциплины. Друг от друга эти разновидности борьбы, имеющие в своей основе много общего, отличаются названием, продолжительностью поединков и некоторыми правилами. В целом эти правила похожи на международные. Например, правила азербайджанской борьбы гюлеш во многом схожи с правилами вольной борьбы: в ней допускаются подножки и другие воздействия ногами на ноги противника и т.д. В то же время различным видам борьбы присущи свои особенности.

Так, по правилам чрезвычайно популярной в Якутии борьбы хапсагай надо заставить соперника коснуться земли тремя любыми точками тела.)

К борьбе в стойке относятся:

- *без захватов ниже пояса и подножек*: молдавская трынтэ дряптэ; русская в крест; татарская куряш; узбекская (ферганский вариант) кураш; японская сумо;

- *с подножками без захвата ниже пояса*: армянская кох; казахская курес; киргизская куреш; грузинская чидаоба; молдавская трынтэ купэ дикэ; русская не в схватку; таджикская гуштингири; туркменская гореш; узбекская (бухарский вариант) кураш; якутская на поясах курдацан-тустуу;

- *с подножками и захватами ниже пояса*: английская кетч голд; монгольская барильда; тувинская хуреш; швейцарская (новая) сюис либр; швейцарская (старая) швейцр швиген; якутская хапсагай.

К борьбе в стойке и в партере относятся:

- *без подножек и захватов ниже пояса*: греко-римская (ранее известная также как французская или классическая);

- *с подножками и захватами ниже пояса*: вольная (по международным правилам); азербайджанская гюлеш; английская (ланкаширская) - олд фри рэстлинг; древнеегипетская; иранская чуха; турецкая гореш;

- *с подножками, захватами ниже пояса и болевыми приемами*: английская вольная кетч зе кетч кэн; американская вольно-профессиональная (рестлинг); самбо; голландская самозащита; японская дзюдо и джиу-джитсу.

В последнее время все единоборства обрели большую известность не только среди молодых людей, ими заинтересовались и более взрослые. Борьба в этом случае - не исключение. Более того, многие считают, что именно она является самым эффективным видом единоборств. Есть множество разновидностей этого спорта, но наиболее известными считаются вольная борьба и греко-римская. Отличия между ними есть, но они незначительные. Поэтому люди, не сильно увлекающиеся единоборствами, не знают разницу между вольной и греко-римской борьбой.

Вольная борьба – данный вид единоборств является состязанием двух борцов, которые при помощи своего арсенала приёмов и бросков пытаются перевести противника в партер и прижать лопатками к ковру. Главное отличие вольной борьбы от греко-римской состоит в том, что здесь можно использовать подножки и захваты ног соперника.

Греко-римская борьба относится к международной спортивной борьбе. Характерной особенностью данной борьбы является борьба в партере и стойке. В греко-римской борьбе количество захватов ограничено, их можно производить не ниже пояса, также запрещены броски с действием ног. Но, несмотря на эти ограничения, арсенал этого единоборства включает достаточное количество переворотов и бросков. Борьба происходит на специальном ковре, аналогичном тому, на котором производится и вольная борьба. Костюм борцов также аналогичен костюму, который используется борцами вольной борьбы: красное или синие облегающее трико, плавки и ботинки – борцовки без каблуков и со шнурками без жестких наконечников.

Перед поединком соперники находятся в углах ковра, которые обозначены красным и синим цветом и располагаются по диагонали относительно друг друга. Прежде чем дать сигнал, возвещающий о начале поединка, арбитр приглашает спортсменов на середину ковра и проверяет их готовность.

Два вида этих единоборств состоят в программах Олимпиады: вольная борьба и греко-римская. Отличия друг от друга имеют место, в основном в применении ног. Греко-римские борцы используют в основном свою физическую силу, ведь их главной задачей является повалить соперника с помощью мощи верхних конечностей. Однако это не так просто, данный вид единоборств чрезвычайно сложен с технической точки зрения. Следующее отличие вольной борьбы от греко-римской в том, что второй вид подразумевает близкий контакт соперников, которые при падении «сопровождают» противника на ковёр. У борцов греко-римского стиля должны быть развиты верхние конечности для успешного выступления.

Греко-римская и классическая борьба являются синонимами, представляют один и тот же вид единоборств. Эту борьбу ещё называют европейской, французской и т. д. Но самым знаменитым названием считается «борьба греко-римского стиля».

Отличия между вольной борьбой и греко-римской борьбой в активном использовании нижней части тела у одних и категорическом запрете этого действия у других. Основной целью вольников является перевод соперника в партер. Для этого они могут использовать подножки, подсечки и любые другие приёмы, связанные с ногами. Спортсмены классического стиля лишены этой возможности и совершают захваты и броски только с помощью верхних конечностей. Вывод Чем отличается вольная борьба от греко-римской? Различий не очень много, но они есть. Любители спорта не могут прийти к одному мнению по поводу зрелищности этих двух видов борьбы. Одним нравится наблюдать за противостояниями вольников, другие отдают предпочтение борцам греко-римского вида единоборств.

Обобщая всё вышесказанное, необходимо выделить главные различия двух наиболее популярных видов единоборств. Вольная борьба и греко-римская отличия имеют такие: - в вольной борьбе, в сравнении с классической, допускается применение захватов ног противника; - греко-римские борцы применяют в основном мощь верхней части тела для выполнения бросков и захватов; - вольная борьба берёт своё начало в Великобритании, а родиной греко-римской является Древняя Греция; - в СССР классический стиль борьбы был более популярным и развивался намного быстрее, чем вольный.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Условия реализации программы

- выполнение в полном объеме учебно-тренировочных работ;
- выполнение в полном объеме воспитательной работы;
- систематическое посещение учебно-тренировочных занятий, участие в соревнованиях, мероприятиях обучающимися;
- обеспечение учебно-тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий.

Образовательная организация имеет право реализовывать программу в сокращенные сроки в случае усвоения программного материала обучающимися.

По характеру деятельности — образовательная.

По педагогическим целям — физкультурно-спортивная

По форме обучения – учебно-тренировочное занятие.

По форме занятий – групповая.

По возрастным особенностям – от 6 до 8 лет.

Сроки реализации программы – 3 года обучения.

Продолжительность занятий по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта устанавливаются в неделю – 5-6 часов, периодичность - 2-3 раза, продолжительность - по 1-2 академических часа (в зависимости от возраста обучающихся).

Продолжительность одного академического занятия 45 минут. Продолжительность учебной недели – 6 дней, согласно расписанию. Расписание тренировочных занятий (тренировок) утверждается после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировочных занятий, отдыха обучающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

Продолжительность программы: 46 недель и 6 недель, предусмотренных для самостоятельной работы, восстановительных мероприятий в условиях каникулярного периода.

Финансирование: на основании муниципального задания.

Наличие лицензии на право ведения образовательной деятельности. Наполняемость групп: разрабатывается и утверждается ежегодно комплектованием учреждения, согласно муниципальному заданию на текущий год. Минимальная наполняемость учебных групп от 10 человек.

Кадровое обеспечение:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих подготовку по дополнительной общеразвивающей программе, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 № 652н (зарегистрирован Минюстом России 17.12.2021, регистрационный № 66403), Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 №761н (зарегистрирован Минюстом России 06.10.2010, регистрационный № 18638).

Прием и зачисление обучающихся в группы МБУ ДО «СШ №10» г.Барнаула оформляется приказом на основании ходатайства тренера – преподавателя, заявления родителей (законных представителей), заявления на обработку персональных данных и допуска врача поликлиники по месту проживания, а также протокола нормативов общей и специальной физической подготовки (при наличии конкурса на бюджетные места). Зачисление на учебный год проводится с 1 сентября по 15 октября, далее зачисление проводится по итогам текущей аттестации обучающихся и по итогам просмотра.

Продолжительность этапов спортивно-оздоровительной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих подготовку в группах на этапах спортивно-оздоровительной подготовки по виду спорта греко-римская борьба, а также режимы недельной тренировочной работы представлены в таблице 1.

Таблица 1

Продолжительность спортивно-оздоровительных этапов, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы, минимальное количество лиц, обучающихся в группах на спортивно-оздоровительных этапах по виду спорта спортивная борьба
«дисциплина – греко-римская борьба»

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальное количество занимающихся в группе (человек)	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
спортивно - оздоровительный	1-й	с 6 лет	15	5	Овладение основами техники спортивной тренировки. Нормативы по ОФП.
	2-й	с 7 лет	15	5	
	3-й	с 8 лет	15	6	

Характеристика детей дошкольного возраста

Всестороннее развитие дошкольников в значительной степени зависит от двигательной активности, которая служит источником не только познания окружающего мира, но и психического, физического развития маленького человека. Своевременность и высокая эффективность использования различных средств физической культуры в дошкольном возрасте содействуют гармоничному развитию детей, положительно влияет на их умственную сферу, повышает уровень подготовленности к обучению в школе.

В возрасте 6 лет на фоне общего физического развития совершенствуется нервная система ребенка: улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются», при перегрузках возникает охранительное торможение. Отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, сила и выносливость пока еще недостаточно развиты.

Кроме сюжетно-ролевых игр, у детей интенсивно развиваются и другие формы игры – игры – фантазии, игры с правилами.

После шести лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

В старшем дошкольном возрасте происходит активное развитие диалогической речи, зарождается и формируется новая форма речи – монолог. Познавательные процессы претерпевают качественные изменения; развивается произвольность действий. Наряду с наглядно-образным мышлением появляются элементы словесно-логического мышления. Начинают формироваться общие категории мышления (часть – целое, причинность, пространство, время, предмет – система предметов).

Старшие дошкольники проявляют большой интерес к природе – животным, растениям, камням, различным природным явлениям. Они с удовольствием узнают буквы, овладевают звуковым анализом слова, счетом и пересчетом отдельных предметов.

Эстетическое отношение к миру у старшего дошкольника становится более осознанным и активным. Он уже в состоянии не только воспринимать красоту, но в какой-то мере создавать ее.

Характеристика детей младшего школьного возраста

Организм развивается интенсивно. Прирост длины тела в год 3-4 см. кости таза еще не срослись, кости скелета легко поддаются деформации, не окончен процесс окостенения. Мышцы недостаточно развиты, есть угроза искривления позвоночника. Основные изменения имеют нестойкий функциональный характер и могут быть исправлены при помощи физических упражнений.

Младшие школьники плохо переносят сильные монотонные раздражители. Процесс возбуждения преобладает над процессом торможения. Внимание неустойчиво. Наилучшая устойчивость внимания достигается при применении игрового метода. Анализ движений пока еще не доступен, воспринимается только внешний вид движения, а не содержание. Поэтому необходимо использовать разнообразные движения, команды лучше заменить распоряжениями.

У детей 7-9 лет усиливается потребность общения со сверстниками. Формируется иерархия мотивов и общения. Поэтому необходимо создавать адекватную самооценку у ребенка, формировать мотивы систематических занятий спортом.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Задачи и преимущественная направленность в СОГ:

- содействие укреплению здоровья и нормальному физическому развитию;
- направленное развитие физических качеств обучающихся средствами греко-римской борьбы и других видов спорта;
- формирование потребности в здоровом образе жизни и систематических занятиях греко-римской борьбой;
- воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств, а также навыков бесконфликтного общения в коллективе;
- содействие самовоспитанию и повышению организованности у обучающихся;
- расширение гигиенических знаний и формирование основ самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

На конец этапа обучающиеся должны:

- овладеть знаниями об укреплении здоровья, закаливании организма;
- обучиться комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по греко-римской борьбе;
- овладеть теоретическими знаниями данного этапа;
- сформировать понятие физического и психического здоровья;
- развить физические качества;
- приобрести устойчивый интерес к занятиям;
- приобрести определенные положительные морально-волевые, нравственные качества;
- научиться самостоятельно, работать.
- сдать итоговую аттестацию по выполнению нормативов по ОФП.

Формы и способы подведения итогов.

Формами подведения итогов являются: промежуточная и итоговые контрольно-переводные испытания, соревнования. Для проверки результатов обучения проводятся тесты, участие в соревнованиях.

Подведение итогов реализации программы.

Знание правил соревнований по греко-римской борьбе. Участие в товарищеских встречах.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Планирование тренировочного процесса.

Планирование предусматривает распределение физических упражнений и приемов их проведения в различных формах физического воспитания дошкольников на конкретных отрезках времени.

Составление учебных планов для дошкольников выполнено с учетом требований:

- соответствия плана нормативным и программным документам;
- учета общих принципов физического воспитания (гармоничного развития личности, связи с жизнедеятельностью, принципа оздоровительной направленности);
- реальности, конкретности, гибкости планирования.

Программа содержит следующие предметные области, отражённые в таблице 2

Таблица 2

Предметные области программы

№ п/п	Разделы подготовки	%
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10-14
2	Общая физическая подготовка	58-63
3	Специальная физическая подготовка	1-20
4	Техническая подготовка	5-6
5	Контрольные испытания (Промежуточная аттестация)	1-3

Таблица 3

Соотношение часов тренировочного процесса по виду спорта греко-римская борьба

№ п/п	Разделы подготовки	СОЭ		
		1 год	2 год	3 год
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	28	28	34
2	Общая физическая подготовка	138	138	166
3	Специальная физическая подготовка	44	44	52
4	Техническая подготовка	14	14	16
5	Контрольные испытания (Промежуточная аттестация)	6	6	8
	Итого часов	230	230	276

Перспективное планирование системы занятий составлено для одного календарного года и сводится к распределению программного материала по месяцам. В процессе перспективного планирования разработаны «Примерные годовые учебные планы занятий на 46 недель.

Текущее планирование предусматривает большую конкретность работы преподавателя по реализации задач и последовательности использования средств для их решения. Текущее планирование представлено в программе планами-графиками распределения материала для обучающихся.

Оперативное планирование охватывает временные рамки одной недели и представлено еженедельными план – схемами каждого занятия.

Таблица 4

Примерный учебный план занятий для детей 6-летнего возраста на 46 недель

№ п/п	Содержание	месяцы												
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Основы знаний	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
2.	Ходьба	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
3.	Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
4.	Бег	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
5.	Лазанье				+	+	+				+		+	
6.	Прыжки	+	+	+			+	+	+	+	+		+	
7.	Катание, бросание, ловля мяча							+	+	+	+		+	
8.	Имитационные упражнения			+	+	+	+	+	+	+	+		+	
9.	ОРУ (общеразвивающие упражнения)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
10.	Начальные формы упражнений борьбы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
11.	Висы				+	+		+	+	+	+		+	
12.	Упоры					+	+	+	+	+	+		+	
13.	Подвижные игры и игровые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
14.	Построения, перестроения	+	+			+	+	+	+	+	+		+	
15.	Десятиминутные перерывы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
16.	Контрольные испытания						+						+	
	Общее количество часов	22	22	22	22	19	19	20	22	18	22		22	230

Таблица 5

Примерный учебный план занятий для детей 7(8) –летнего возраста на 46 недель

№ п/п	содержание	месяцы												Всего
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
	Общее количество часов	22	22	22	22	19	19	20	22	18	22		22	230
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2		2	28
2	Общая физическая подготовка	13	13	13	13	11	12	13	15	11	15		12	138
3	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		4	44

4	Техническая подготовка	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1		1	14
5	Контрольные испытания (Промежуточная аттестация)						3						3	6
6	Медицинское обследование	Вне сетки часов												

Таблица 6

Примерный годовой план занятий для детей 8 (9) –летнего возраста на 46 недель

№ п/п	содержание	месяцы												Всего
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
	Общее количество часов	24	26	26	26	22	24	26	26	24	26		26	276
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	1	1	1	2	1	1	1	2	2		1	16
2	Общая физическая подготовка	13	17	17	17	12	12	16	17	15	16		13	166
3	Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	4	4	5	5	4	5		5	52
4	Техническая подготовка	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3		3	34
5	Контрольные испытания (Промежуточная аттестация)						4						4	8
6	Медицинское обследование	Вне сетки часов												

Формы аттестации и оценочные материалы

Для оценки уровня освоения программы в конце учебно-тренировочного года проводятся итоговая аттестация обучающихся. Порядок, форма и условия прохождения итоговой аттестации устанавливаются в соответствии с локальным нормативным актом спортивной школы, утверждённого приказом директора.

Основной формой сдачи итоговой аттестации является тестирование обучающихся (выполнение Нормативов общей физической и специальной подготовки). Нормативы общей физической и специальной подготовки представлены в Приложение № 2 к Программе.

Нормативы принимаются приемной комиссией, созданной приказом директора. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся спортивной школы, имеющие врачебный допуск на день испытаний. Результаты заносятся в протокол, обсуждаются на заседании приемной комиссии и выносятся на утверждение, заседания педагогического совета.

Материально-техническое обеспечение

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание программы,

предполагают:

- наличие спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для реализации Программы (таблица № 7)

Таблица 7

Оборудование и спортивный инвентарь

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1.	Ковер борцовский 12 х 12 м	комплект	1
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
2.	Весы до 200 кг	штук	1
3.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	3
4.	Мяч баскетбольный	штук	2
5.	Мяч футбольный	штук	2
6.	Маты гимнастические	штук	5
7.	Зеркало 2 х 3 м	штук	1
8.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
9.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
10.	Скакалка гимнастическая	штук	15
11.	Скамейка гимнастическая	штук	2
12.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
13.	Стенка гимнастическая	штук	2

4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Весь материал разделен на теорию и практику (физическая, техническая, тактическая, психологическая, теоретическая подготовка) и контрольные переводные нормативы. Продолжение занятий в учреждении и перевод спортсменов на следующий этап обучения осуществляется по решению тренерского совета и оформляется приказом директора.

В динамике развития работоспособности в рамках отдельного тренировочного занятия условно можно выделить несколько зон: зону предрабочих сдвигов (перед соревнованиями ее называют «предстартовым состоянием»); зону вработываемости; зону относительно устойчивого состояния работоспособности; зону снижения работоспособности.

С учетом основных зон применения работоспособности в рамках отдельного тренировочного занятия, исходя из специфических закономерностей обучения технике движений, а также развития тех или иных физических качеств, формирования черт личности спортсменов, последовательности и взаимосвязи применяемых упражнений, выполняемых нагрузок, при построении занятия выделяют три части: **подготовительную, основную и заключительную.**

В процессе подготовки спортсменов рекомендуется планировать основные и дополнительные тренировочные занятия. В основных занятиях выполняется основной объем работы, связанный с решением главных задач периода или этапа подготовки, в них используются наиболее эффективные средства и методы, планируются наиболее значительные нагрузки и др. В дополнительных занятиях решаются отдельные частные задачи подготовки, создается благоприятный фон для протекания адаптационных процессов. Объем работы и величина нагрузок определяется с учётом задач тренировочного процесса.

Рекомендуется применять различные варианты построения тренировочных занятий. По признаку локализации направленности средств и методов, применяемых в занятиях, занятия могут быть избирательной (способствующие преимущественному развитию отдельных свойств и способностей, определяющих уровень специальной подготовленности борцов – скоростных или силовых качеств, анаэробной или аэробной производительности, специальной выносливости и др.) и комплексной направленности (предполагают использование тренировочных средств, способствующих решению нескольких задач).

Для достижения высоких результатов на любом уровне подготовки спортсменов, тренер, планируя свою работу, должен:

1) создать условия для проведения регулярных круглогодичных занятий, проводить занятия в местах, где соблюдены санитарно-гигиенические требования к помещению, оборудованию и инвентарю для предупреждения травматизма;

2) обеспечить всестороннюю физическую подготовку в соответствии с возрастными особенностями спортсменов;

3) постоянно совершенствовать техническую подготовку;

4) систематически вести воспитательную работу, прививать занимающимся любовь к избранному ими виду спорта, интерес к регулярным занятиям и росту их спортивного мастерства, учить соблюдать спортивную этику, дисциплину, воспитывать преданность своей спортивной школе;

5) укреплять здоровье спортсменов, приучать к соблюдению требований личной и общественной гигиены, режима спортсмена.

Содержание работы со спортсменами на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой ведения поединка, модельными требованиями квалифицированных спортсменов, возрастными особенностями и возможностями спортсменов.

Совершенствование техники, в свою очередь, повышает эффективность проявлений двигательных способностей спортсмена через отдельные качества и

их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление.

Физическая подготовка включает в себя общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие спортсмена и проявления качеств, необходимые спортсмену.

Общая физическая подготовка направлена на подъём функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков.

Специальная физическая подготовка спортсменов, прежде всего, направлена на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования выполнения технико-тактических действий.

Её средствами являются приемы и действия, применяемые борцами на соревнованиях. Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-либо качества. Поэтому в физической подготовке в наибольшей мере должно быть использовано положительное взаимодействие различных двигательных навыков, которые качественно влияют на специальную подготовку. Необходимо учитывать также избирательное влияние упражнений на выработку отдельных качеств. Однако наибольшее развитие одного качества возможно только при одновременном повышении уровня развития других.

Физическая подготовленность создаёт основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать, как форму проявления двигательных возможностей спортсмена, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств. Кроме того, чем крепче у спортсмена здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высоко уровня развития двигательных качеств.

Тренировочный процесс должен строиться с учетом сенситивных периодов развития физических качеств.

Требования к технике безопасности

при проведении тренировочных занятий по греко-римской борьбе

Общие требования безопасности

К занятиям по греко-римской борьбе допускаются спортсмены, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, прошедшие инструктаж по технике безопасности.

При проведении тренировочных занятий по греко-римской борьбе необходимо соблюдать правила поведения, расписание тренировок, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий по греко-римской борьбе возможно воздействие на спортсменов следующих опасных факторов:

- травмы при несоблюдении правил греко-римской борьбы;
- травмы при выполнении упражнений на влажной поверхности борцовского ковра;
- наличие посторонних предметов на площади борцовского ковра

Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

Правильная организация и проведение тренировочных занятий.

Последовательное и прочное освоение воспитанниками технико-тактических действий и защитных приемов.

После проведения тренировочных занятий по греко-римской борьбе принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Требования безопасности перед началом занятий

Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

Проверить санитарно-гигиенические условия в местах занятий.

Поверхность борцовского ковра должна быть ровной, без щелей между матами.

Стены спортивного зала должны быть ровными, без выступающих частей и фрагментов (штырей, крюков и т.п.)

Ознакомить воспитанников с правилами поведения и техникой безопасности во время проведения тренировочного занятия.

Проверить состояние здоровья воспитанников перед тренировкой.

Требования безопасности во время занятий

Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе.

Не выполнять технических действий и не проводить тренировочных схваток без тренера.

Не выполнять технических действий без самостраховки.

Правильный подбор спарринг партнеров.

Занимающиеся должны располагаться по площади ковра, соблюдая достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

Не выполнять упражнения на борцовском ковре с влажной поверхностью.

При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

Соблюдать дисциплину на занятиях.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать воспитанников из спортивного зала и сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть по телефону 01. Приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

При получении воспитанником травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончании занятий

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом

Принципы ведения здорового образа жизни и преимущества ведения трезвого образа жизни в целях закрепления этих принципов у детей и подростков в МБУ ДО «Спортивная школа №10» г. Барнаула.

Одним из важнейших фактором обеспечения безопасности и стабильности развития государства является состояние здоровья населения, прежде всего детей подростков и молодёжи. Поэтому среди приоритетов в настоящее время важное место занимает формирование здорового образа жизни.

К основным факторам, определяющим здоровый образ жизни, отведены:

- отсутствие вредных привычек;
- полноценное и сбалансированное питание;
- физическая активность;
- регулярное осуществление профилактики и прохождение медицинских осмотров, диспансеризации;
- режим дня;
- состояние окружающей среды;
- здоровое психологическое и эмоциональное состояние.

Цели:

- формирование у обучающихся понимания значимости сохранения, укрепления здоровья и навыков здорового образа жизни;
- создание в школе организационно-педагогических, материально-технических, санитарно-гигиенических и других условий здоровьесбережения, учитывающих индивидуальные показатели состояния здоровья обучающихся;
- создание материально-технического, содержательного и информационного обеспечения агитационной и пропагандистской работы по приобщению подрастающего поколения к здоровому образу жизни;
- развитие организационного, программного и материально-технического обеспечения дополнительного образования обучающихся в аспектах здоровьесбережения, их отдыха, досуга.

Задачи:

- вести разъяснительную и просветительскую работу с обучающимися, родителями;
- формирование системы выявления уровня здоровья обучающихся и его целенаправленного отслеживания в течение периода обучения;
- формировать у обучающихся в процессе учебно-тренировочных занятий и внутренировочной деятельности, системы знаний о здоровьесбережении, мотивации на сохранение здоровья;
- привлечение учебно-тренировочных занятий, внутренировочной деятельности, соревновательных мероприятий к формированию здорового образа жизни обучающихся;
- осваивать тренерами-преподавателями новые методы деятельности в учебно-тренировочных занятиях обучающихся, использовать их в учебно-тренировочных занятиях, берегающих здоровье обучающихся;
- гигиеническое нормирование учебно-тренировочной нагрузки, объема учебно-тренировочных занятий и режима дня;

- способствовать раскрытию потенциала личности обучающегося, через учебно-тренировочную, соревновательную и внутренировочную работу.

5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт в РФ

Понятие о физической культуре. Физические упражнения как одно из эффективных средств физического совершенствования человека, укрепление здоровья и всестороннего развития. Успехи российских спортсменов на международных соревнованиях.

2. Олимпийское движение

Зарождение олимпийского движения. Древние Олимпийские игры и Олимпийские игры современности. Сроки их проведения.

3. Спортивная борьба в СССР и России

Зарождение спортивной борьбы на Руси. Борьба – старейший и самобытный вид физических упражнений. Отражение ее в исторических летописях и памятниках народных эпосов.

4. Краткие сведения о строении и функциях организма

Системы жизнедеятельности человека. Сердечнососудистая система: сердце, изменение кровообращения при мышечной работе. Состав и функции крови. Виды дыхания, измерение жизненной емкости легких. Функции нервной системы. Строение и функции пищеварительной и выделительной систем. Общая характеристика органов чувств. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижений высоких спортивных результатов.

5. Гигиенические знания, умения и навыки борца

Понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий. Режим для школьников, занимающихся спортом. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний). Вредные привычки и их профилактика. Показатели веса тела в зависимости от ростовых показателей. Набор веса и переход в более тяжелую весовую категорию. Сброс веса и переход в более легкую весовую категорию.

6. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни

Понятие о врачебном контроле. Понятие о ЗОЖ. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Режим спортсмена. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна, работы. Примерный распорядок дня. Показания и противопоказания для занятий. Профилактика перетренированности. Самоконтроль как важное средство. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели. Пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие. Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.

7. Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях борьбой
Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе. Запрещенные действия и захваты в борьбе. Техника безопасности при выполнении различных упражнений на занятиях борьбой.

8. Правила дорожного движения и поведение на улице

Поведение на улице во время движения из мест проживания или учебы в спортивный зал. Поведение во дворе до и после занятий в спортивном зале.

9. Основы техники и тактики борьбы

Понятие о технике и тактики. Значение техники и тактики в совершенствовании мастерства борца. Основные положения борца: стойка, партер (высокий, низкий), мост.

10. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой

Спортивная одежда и обувь борца, и уход за ними. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях по борьбе. Уход за оборудованием и инвентарем.

Практическая подготовка

Программный материал физического воспитания детей 6 лет

Основы знаний: гигиена спортивной формы и мест занятий, техника безопасности, элементарные приемы закаливания.

Ходьба: в разных направлениях, на носках, на пятках, змейкой между расставленными предметами, с различными положениями рук (на поясе, в стороны, за спиной, вверх); приставным шагом в сторону, вперед, назад; на внешнем крае стопы, в чередовании с бегом с высоким подниманием бедра.

Равновесие: перешагивание через предметы, ходьба по рейке гимнастической скамейки, бег по лежащей веревке.

Бег: в различных направлениях с ловлей и увертыванием, с высоким подниманием бедра, «змейкой», между расставленными предметами, непрерывный 1-1,5 минуты, в чередовании с ходьбой 40-60 м, в быстром темпе 20-30 м.

Лазанье: по горизонтальной и наклонной гимнастической скамейке, по гимнастической стенке (высота 1,5-2 м) приставным и переменным шагом, с пролета на пролет, вправо-влево, проползание на животе, подтягиваясь руками на гимнастической скамейке.

Прыжки: на двух ногах (вместе, врозь), вверх с касанием головой шара, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), прыжки вверх на месте, направо, налево; подскок-прыжок на месте 20 раз (2-3 раза с перерывом), прыжки на одной ноге (правой, левой), в длину с места (50-70 см), в глубину с высоты 20-30 см, в длину через 4-6 линий, последовательно через 2-3 предмета (высота 5-10 см).

Прокатывание, бросание, ловля предметов: прокатывание мячей, обручей; бросание мяча вверх и ловля (3-4 раза), бросание об землю мяча и ловля, бросание мяча и ловля с расстояния 1-1,5 м, бросание об землю мяча и отбивание правой и левой рукой (4-6 раз), метание мяча в горизонтальную цель (расстояние 2-2,5 м) правой и левой рукой, метание в вертикальную цель (центр мишени на высоте 1,5 м) расстояние до цели 1,5-2 м.

Имитационные упражнения: движения спортсменов, движения в различных профессиях.

Общеразвивающие упражнения без предметов

1. И.п. - о.с., руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - руки вверх, подняться на носки; 3 - руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

2. И.п. - стойка - ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 - руки в стороны; 2 - наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - исходное положение (4-6 раз)

3. И.п. - о.с., руки на поясе. 1-2 - присесть, 3 - руки вынести вперед; 4 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

4. И.п. - о.с. руки вдоль туловища. 1 - шаг вправо, руки в стороны; 2 - наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - исходное положение (4-6 раз).

5. И.п. - о.с., руки вдоль туловища. 1 - правую ногу назад на носок, руки за голову; 2 - исходное положение. То же влево

б. И.п. - о.с., руки на поясе. 1 - прыжком ноги врозь, руки в стороны;

2 - прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1-8 (или под музыкальное сопровождение).

Общеразвивающие упражнения с предметами

Упражнения с флажками

1. И.п. - о.с., флажки внизу. 1 - флажки вперед; 2 - флажки вверх; 3 - флажки в стороны; 4 - исходное положение (6-8 раз).

2. И.п. - стойка - ноги на ширине плеч, флажки у груди. 1 - поворот вправо (влево), правую руку в сторону;

3. И.п. - о.с., флажки внизу. 1-2 - присесть, флажки вынести вперед; 3-4 - исходное положение (6-8 раз).

4. И.п. - стойка - ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 - флажки в стороны; 2 - наклон вперед к левой (правой) ноге; 3 - выпрямиться руки в стороны; 4 - исходное положение (4-6 раз).

5. И.п. - о.с., флажки внизу. На счет 1-8 прыжки на двух ногах, небольшая пауза, затем вновь повторить прыжки.

6. И.п. - о.с., флажки внизу. 1-2 - правую ногу отставить назад на носок, флажки вверх; 3-4 - вернуться в исходное положение, левой ногой (6-8 раз).

Упражнения с обручем

1. И.п. - о.с. обруч вниз. 1 - поднять обруч вперед; 2 - поднять обруч вверх; 3 - обруч вперед; 4 - вернуться в исходное по:

2. И.п. - стойка - ноги на ширине плеч, обруч на груди, хват рук с боков. 1 - поворот туловища вправо (влево), обруч вправо, руки прямые; 2 - вернуться в исходное положение (6-8 раз).

3. И.п. - о.с., хват рук с боков, обруч на груди. 1 - присесть, обруч вынести вперед; 2 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

4. И.п. - стойка - ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 - поднять обруч вверх; 2 - наклон вперед к правой (левой) ноге; 3 - выпрямиться, обруч вверх; 4 - исходное положение (4-6 раз).

5. И.п.-о.с. около обруча, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг

обруча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой. Повторить 2-4 раза.

6. И.п. - стойка - ноги на ширине стопы, обруч в правой руке. 1 - махом обруч вперед; 2 - махом обруч назад; 3 - обруч вперед; 4 - переложить обруч в левую руку. То же левой рукой (4-6 раз).

7. И.п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 - поднять обруч вверх; 2 - наклониться вправо (влево), руки прямые; 3 - прямо, обруч вверх; 4 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

8. И.п. - о.с., обруч на груди, руки согнуты. 1-2 - присесть, обруч вынести вперед; 3-4 - исходное положение (4-6 раз).

9. И.п. - сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках на груди. 1-2 - наклониться вперед, коснуться ободом носка правой ноги; 3-4 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

10. И.п. - о.с., руки произвольно, обруч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг обруча на счет 1-7, на счет 8 - прыгнуть в обруч. Повторить 2-4 раза.

Упражнения с веревкой

Веревка лежит по кругу, и дети располагаются по кругу на расстоянии двух шагов друг от друга.

1. И.п. - о.с. лицом в круг, веревка хватом сверху обеими руками.

1 - поднять веревку вверх, правую ногу отставить назад на носок;

2 - вернуться в исходное положение (6-8 раз). То же левой ногой.

2. И.п. - стойка - ноги врозь, веревка в обеих руках внизу. 1 - поднять веревку вверх; 2 - наклониться вниз, коснуться пола (по возможности); 3 - выпрямиться, поднять веревку вверх; 4 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

3. И.п. - о.с., веревка хватом обеими руками сверху у груди. 1-2 - присесть, веревку вперед; 3-4 - исходное положение (6-8 раз).

4. И.п. - стойка в упоре на коленях, веревка внизу хватом сверху. 1 - поворот вправо (влево), коснуться рукой пятки левой ноги; 2 - вернуться в исходное положение (6-8 раз).

5. И.п. - стоя боком к веревке, лежащей на полу. Насчет 1-8 прыжки на двух ногах через веревку справа и слева, продвигаясь вперед, небольшая пауза и повторение прыжков (2-4 раза).

Упражнения со скакалкой

1. И.п. - о.с., скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1-2 - поднимаясь на носки, скакалку вверх; 3-4 - вернуться в исходное положение (6-8 раз).

2. И.п. - стойка - ноги врозь, скакалка внизу. 1 - шаг вправо, скакалку вверх; 2 - наклониться вправо; 3 - выпрямиться, скакалку вверх; 4 - исходное положение (6-8 раз).

3. И.п. - о.с., скакалка внизу. 1-2 - присесть, скакалку вперед; 3 - исходное положение (6-8 раз).

4. И.п. - стойка - ноги на ширине плеч, скакалка на плечах. 1 - поворот туловища вправо (влево); 2 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

5. И.п. - ноги слегка расставлены, скакалка сзади внизу. Прыжки на двух ногах на месте с вращением скакалки вперед в чередовании с небольшой паузой.

Упражнения с кубиками

1. И.п. - стойка - ноги на ширине стопы, кубик в правой руке. 1-2 - поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 3-4 - исходное положение (6-8 раз).

2. И.п. - стойка - ноги врозь, кубик в правой руке. 1 - руки в стороны; 2 - наклон вперед, положить кубик у носка левой ноги; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - наклониться, взять кубик в левую руку. То же левой рукой (4-6 раз).

3. И.п. - стойка - ноги на ширине стопы, кубик в правой руке. 1 - присесть, кубик вперед, переложить в левую руку; 2 - встать, кубик в левой руке (6-8 раз).

4. И.п. - стойка - в упоре на коленях, кубик в правой руке. 1 - поворот вправо, положить кубик у носков ног; 2 - выпрямиться, руки на пояс; 3 - поворот вправо, взять кубик; 4 - вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же влево (по 2-4 раза).

5. И.п. - о.с., руки произвольно, кубик на полу. Прыжки на правой и левой ноге вокруг кубика в чередовании с небольшой паузой. Выполняется на счет 1-8, повторить 2-4 раза.

Упражнения с мячами

С малым мячом

1. И.п. - о.с., мяч в правой руке. 1 - руки в стороны; 2 - руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3 - руки в стороны; 4 - руки вниз (4-6 раз).

2. И.п. - стойка - ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1-2 - поворот вправо (влево), ударить мячом об татами; 3 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

3. И.п. - стойка - ноги на ширине стопы, мяч в правой руке. 1 - присесть, ударить мячом об татами, поймать его; 2 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

4. И.п. - стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1-4 - с поворотом вправо (влево) прокатить мяч вокруг туловища (4-6 раз).

5. Игровое упражнение «Пингвины». Дети стоят по кругу, зажимают мяч между колен и по сигналу преподавателя прыгают на двух ногах, продвигаясь по кругу, как пингвины.

С мячом большого диаметра

1. И.п. - о.с., мяч в обеих руках внизу. 1 - поднять мяч вверх; 2 - шаг вправо (влево); 3 - приставить ногу; 4 - вернуться в исходное положение (6-8 раз).

2. И.п. - стойка ноги на ширине стопы, мяч в согнутых руках перед собой. 1-2 - присесть, мяч вперед; 3-4 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

3. И.п. - стойка ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. 1-мяч вверх, руки прямые; 2 - поворот вправо (влево); 3 - выпрямиться, мяч вверх; 4 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

4. И.п. - сидя, ноги вместе, мяч на стопах, руки в упоре сзади. 1-2 - поднять ноги вверх, скатить мяч на живот, поймать его; 3-4 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

5. И.п. - о.с., мяч внизу. 1-2 - поднимаясь на носки, поднять мяч вверх; 3-4 - вернуться в исходное положение (6-8 раз). И.п. - о.с., мяч в обеих руках внизу. 1 - поднять мяч вверх; 2 - шаг вправо (влево); 3 - приставить ногу; 4 - вернуться в исходное положение (6-8 раз).

6. И.п. - стойка - ноги на ширине стопы, мяч в согнутых руках перед собой. 1-2 - присесть, мяч вперед; 3-4 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

7. И.п.- стойка - ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. 1-мяч вверх, руки прямые; 2 - поворот вправо (влево); 3 - выпрямиться, мяч вверх; 4 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

8. И.п. - сидя, ноги вместе, мяч на стопах, руки в упоре сзади. 1-2 - поднять ноги вверх, скатить мяч на живот, поймать его; 3-4 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

9. И.п. - о.с., мяч внизу. 1-2 - поднимаясь на носки, поднять мяч вверх; 3-4 - вернуться в исходное положение (6-8 раз).

Упражнения с палкой

1. И.п. - о.с., палка внизу. 1 - палку вперед, правую (левую) ногу назад на носок; 2 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

2. И.п. - о.с., палка на груди. 1 - присесть, палку вынести вперед; 2 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

3. И.п. - стойка - ноги врозь, палка внизу. 1-2 - поворот туловища вправо (влево), руки прямые, колени не сгибать; 3-4 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

4. И.п. - сидя ноги врозь, палка на коленях. 1 - палку вверх; 2 - наклон вперед, коснуться носка правой (левой) ноги; 3 - выпрямиться, палку вверх; 4 - вернуться в исходное положение (по 2-4 раза).

5. И.п. - лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой.

1 - прогнуться, поднять палку вперед; 2 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

6. И.п. - о.с., палка внизу. 1 - прыжком ноги врозь, палку вверх;

2 - вернуться в исходное положение. На счет 1-8, повторить 2-4 раза.

7. Ходьба в колонне по одному на носках, палка в руках над головой 20-30 с.

Упражнения с кольцом (кольцеброс)

1. И.п. - о.с., кольцо в прямых руках перед собой, хватом двумя руками за середину снаружи. 1-2 - повернуть кольцо выкрутом рук до положения обратным хватом; 3-4 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

2. И.п. - о.с., кольцо в обеих руках, хватом руками за середину снаружи. 1 - присесть, кольцо вверх; 2 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

3. И.п. - стойка - ноги на ширине плеч, кольцо в правой руке. 1 - руки в стороны; 2 - руки вверх, переложить кольцо в левую руку;

3 - руки в стороны; 4 - руки вниз (6-8 раз).

4. И.п. - стойка - ноги на ширине стопы, кольцо в правой руке. 1 - поднять левую согнутую ногу, переложить под ней кольцо в другую руку; 2 - опустить ногу, руки вниз. То же правой ногой (4-6 раз).

5. И.п. - стойка - ноги на ширине плеч, кольцо внизу, хватом обеих рук за середину снаружи. 1 - прямые руки вперед; 2 - наклониться, коснуться кольцом пола; 3 - выпрямиться, кольцо вперед; 4 - исходное положение (4-6 раз).

6. И.п. - о.с., кольцо на голове, руки на поясе. 1 - шаг правой ногой вправо; 2 - приставить левую ногу; 3 - шаг левой ногой влево;

4 - приставить правую ногу, исходное положение (6-8 раз).

Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах.

Упражнения на гимнастической скамейке

1. И.п.-сидя верхом на скамейке, руки на поясе. 1-руки в стороны; 2 - руки за голову; 3 - руки в стороны; 4 - исходное положение (6-8 раз).

2. И.п. - сидя на скамейке верхом, руки на поясе. 1 -руки в стороны; 2 - наклон вправо (влево); 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

3. И.п. -лежа перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки; 1-2 - поднять прямые ноги вверх; 3-4 - вернуться в исходное положение (6-8 раз).

4. И.п. - стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища. 1 - шаг правой ногой на скамейку; 2 - шаг левой ногой на скамейку; 3 - шаг правой ногой со скамейки; 4 - то же левой. Поворот кругом. Повторить упражнение 2-4 раза.

5. И.п. - стоя боком к скамейке, руки произвольно. На счет 1-8 прыжки на двух ногах вдоль скамейки; поворот кругом и повторение прыжков.

6. Ходьба в колонне по одному, между скамейками.

Начальные формы упражнений в борьбе:

- Стойка на голове и руках, **согнувшись**;
- мост из положения, лежа на спине **без касания ковра головой**;
- падение на живот;
- падение кувырком;
- перемещение приставными шагами (обходя предметы, изменяя направления) по диагонали;
- повороты на 180° (скрестными шагами, круговым шагом);
- захваты с теснением, с переводом на спину, с освобождением;
- выведения из равновесия в исходном положении стоя на коленях (вперед-вправо, вперед-влево, назад-вправо, назад-влево) с захватом одной и двумя руками, захватом за гимнастическую палку;
- кувырок вперед в упор присев;
- имитационные упражнения с мячами (фрагментов боковой подсечки, передней подсечки, отхвата, зацепа голенью изнутри), положения тела в стойке, в партере.

Средства совершенствования самостраховки при падении

• Сед ноги вместе, руки лежат на животе, теннисный мяч прижат подбородком к груди, перекат назад, ноги вверх. Выполнять 6-8 раз.

• В парах с обручем. № 1 - сед ноги вместе, руками держит обруч, № 2 - стоит, держит обруч. По сигналу № 1 делает перекат назад, прижимая подбородок к груди. Выполнять 6-8 раз.

• В парах с обручем. № 1 стоит в обруче, № 2 его держит. № 1 сгибает ноги в коленях, вытягивает руки вперед, опрокидывается назад, прижав подбородок к груди и делает хлопок ладонями по татами. Выполнять 8-10 раз.

• В парах с обручем. № 1 - сед ноги врозь, обруч лежит на бедрах, руки вперед. № 2 держит обруч двумя руками. № 1 опрокидывается на спину, поднимая ноги вверх, прижимая подбородок к груди, делая хлопок руками.

Выполнять 6-8 раз.

- В парах с набивным мячом (1 кг). Сед ноги врозь, мяч на татами рядом, катить мяч партнеру и одновременно опрокинуться назад, прижав подбородок к груди, выполняя хлопок руками по татами. Выполнять 8-10 раз попеременно.

- В парах с набивным мячом (1 кг). В полуприседе, мяч перед грудью, бросить мяч партнеру и одновременно опрокинуться назад, прижав подбородок к груди, выполняя хлопок руками по татами. Выполнять 10-12 раз попеременно.

- Держась за шест правой рукой, выполнять страховку на бок с хлопком левой рукой и постановкой подошвы правой стопы на татами. Выполнять 4-6 раз на каждую сторону.

Изучение падения кувырком

И.п. - правая нога впереди левой, поставить правую руку рядом с правой ногой (кисть развернута назад), поставить рядом левую руку пальцами вперед. Прижав подбородок к груди, наклониться вперед, перекатиться (ноги держать прямыми) одновременно выполнить хлопок по татами левой рукой и поставить подошву правой стопы. Выполнять 4-6 раз попеременно в каждую сторону.

Изучение падения вперед

- И.п. - стоя на коленях (разведены в стороны), руки подняты на уровень груди, ладони развернуты к татами. Плавно перекатиться вперед на ладони обеих рук и дополнительной опорой на предплечья и пальцы ног. Выполнять 6-8 раз.

- Положения тела в стойке: круглый присед, наклон, выпад влево, полный присед, стойка на коленях.

- Положение в партере: стойка на одном колене, положение высокого партера (скамеечка), положение, лежа на груди.

Выведения из равновесия

(в и.п. стоя на коленях)

- Выведение вперед - в сторону двумя руками, разворачивая по вертикальному кругу, через захват за отворот прикладываются усилия по направлению вверх - в сторону, вдоль уха партнера под углом 45°, захватом за рукав по направлению вперед - вниз под тем же углом.

- Назад в сторону через захват за отворот прикладываются усилия в направлении вверх, в сторону под углом 45° вдоль уха партнера, а в захвате за рукав сила направлена назад - вниз под тем же углом.

Фрагменты технических действий

(с теннисными мячами и набивными мячами - 1 кг)

- Боковая подсечка: фронтальная стойка, перемещение приставными шагами во фронтальной стойке, подсекающее движение бедром, голенью, стопой, «подметающее» движение стопы.

- Зацеп голенью: положение правосторонней (левосторонней) стойки, скрестный шаг левой (правой) ногой, поднять правую ногу, выполнить вращение наружу в тазобедренном суставе.

- Передняя подсечка: фронтальная стойка, скрестный шаг, вытягивать ногу вперед, разворачивая стопу внутрь.

- Отхват: подшаг правой (левой) ногой, разворачивая стопу наружу, мах

прямой ногой (вынесенной вперед).

Упражнения с амортизатором

(тонким резиновым жгутом)

- И.п. стоя лицом к месту прикрепления. Рывки руками к себе (одновременно, поочередно двумя руками, одной рукой). Выполнять 4-6 раз.

- И.п. стоя спиной к месту прикрепления. Рывки руками от себя (одновременно и поочередно двумя руками, одной рукой). Выполнять 4-6 раз.

Висы: различными способами хвата на перекладине, шесте, рукоходе; передвижения в виси.

Упоры: стоя, лежа, разными способами из различных исходных положений.

Подвижные игры и игровые упражнения

- С ходьбой и бегом: «Совушка», «Самолеты», «Догони свою пару», «Канатоходцы», «Успей выбежать», «Кто быстрее до кегли», «Быстро в шеренгу», «Быстро из круга», «Догони обруч», «Бездомный заяц».

- С прыжками: «Ловкие и быстрые», «Перебрось - поймай», «Перепрыгни - на задень», «Парашиотисты», «С кочку на кочку».

- С ползанием и лазаньем: «Проползи - не урони», «Ловкие и сильные», «Медвежата».

- С бросанием и ловлей: «Передал - садись», «Переноска мячей», «Мяч над головой», «Мяч в воздухе», «Лево-право».

- С элементами дзюдо: «Не давай пояс водящему», «Тяни на булавки», «Кто сильнее», «Перетягивание пояса», «Точное движение», «Передай мяч», «Один за другим», «Регби на коленях с надувным мячом».

- На ориентирование в пространстве: «Найди и промолчи», «Фигуры», «Хитрая лиса», «Пройди - не упади», «Равновесие в парах».

- Формирующие гигиенические знания, умения, навыки: По теме «Здоровье» - показать мытьё, зарядку.

Построения, перестроения: в две колонны; выполнять команды - «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!»; размыкаться на вытянутые руки в стороны.

Десятиминутные перерывы

- Упражнения на расслабление и вытяжение: потягивания в положениях лежа, сидя, стоя; последовательное расслабление частей тела, чередование его с напряжением.

- Воздействие на биологически активные точки и зоны кожи (самомассаж и взаимный массаж)

- Упражнения для развития мелких мышц рук, лица, мимики: рисование в воздухе, встряхивание кистями и пальцами рук, дирижирование; воспроизведение выражения на лице различных эмоциональных состояний (радость, печаль, испуг, гнев, удивление, равнодушие и др.);

- Дыхательные и звуковые упражнения: дыхание в разном ритме (короткие и прерывистые, медленные и размеренные вдохи и выдохи); вдох через нос, выдох через рот и наоборот быстро и медленно; очистительное дыхание - вдох носом, выдох прерывистый, как спуск по ступенькам; вдохи

и выдохи при наклонах в разные стороны в положении стоя и сидя по-турецки;

- Упражнения на принятие и сохранение позы: имитация поз животных; изображение неживых предметов по наглядному образцу и по памяти (стул, мяч, чашка и т.п.), геометрических фигур (прямая линия, круг, треугольник и т.п.); имитация поз в непривычных ситуациях (пассажир в чемодане, кошка на люстре и др.); воспроизведение выразительных поз: напряженная, расслабленная поза; игры: «Внимание, снимаю!», «Замри», «Стоп-кадр» - имитация фотографических изображений (тяжелоатлет в рывке, прыгун в полете и т.п.); «Магазин игрушек» и др.

- Задания с имитацией движений: игры с имитацией различных движений; двигательные инсценировки; «двигательные перевертыши» - выполнение движений противоположных заданным; придумывание названия показываемому движению («Заколдованные картинки»).

Программный материал физического воспитания детей 7-8 лет

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Общие понятия о строе и командах. Действия в строю, на месте и в движении: рапорт, расчет, приветствие. Перемена направления движения, остановки во время движения, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, на носочках, на пятках, на наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутри, наружу); в полуприседе, в приседе, с выпадами, на коленях.

Бег: на короткие, средние дистанции; змейкой; спиной вперед, боком; с вращениями в правую и левую стороны; с изменением темпа бега, с ускорением.

Прыжки: на одной и двух ногах; в длину и высоту; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание; опорные прыжки через партнера.

Упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса: одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, в локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые и круговые движения).

Упражнения для туловища: наклоны, повороты, скручивания, вращения, круговые движения туловищем.

Упражнения для ног: различные движения на прямых и согнутых ногах; приседания, маховые движения, выпады, различные прыжки, круговые движения.

Упражнения для формирования правильной осанки: в положении стоя, сидя и лежа; скручивание, повороты, наклоны.

Упражнения на расслабление и восстановление дыхания: приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением и встряхиванием рук; стоя на одной ноге свободное покачивание и встряхивание другой ноги; глубокий вдох при расслаблении глубокий выдох.

Упражнения с предметами

Упражнения с теннисным мячом: броски и ловля мяча из положения: сидя, стоя, лежа.

Упражнения с набивным мячом (1 кг): вращение, сгибание, разгибание рук, круговые движения; броски вверх и ловля мяча; перебрасывание из положения: сидя, стоя, лежа; эстафеты и игры с мячом.

Акробатические упражнения

Кувырки, перевороты, подъемы; кувырок полет в длину через препятствие; кувырок через правое (левое) плечо; переворот боком; парные кувырки вперед назад;

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, элементами сопротивления, с упражнением на равновесие; со скакалками; комбинированные эстафеты.

Специальная физическая подготовка

Упражнения с партнером

Выполнение отдельных элементов приемов и их сочетание (на точность и быстроту).

Упражнения в страховке и само страховке партнеров

Падение на ковер грудью, боком не выставляя рук из всевозможных положений;

Упражнения для укрепления моста

Упражнения для мышц шеи в упоре головой в ковер; упражнения на борцовском мосту; перевороты на мосту; забегания вокруг головы; стойки на голове;

Простейшие формы борьбы и специальные игровые комплексы

Отталкивания руками в шаге от соперника; перетягивание соперника из положения стоя, сидя, лежа; выталкивание с ковра; борьба за овладение мячом; «Бои всадников»; «Бой петухов»; игры в касания; игры в теснение; игры на опережение; игры на сохранение равновесия; игры с отрывом соперника от ковра; игры с прорывом через строй; игры за овладение предметом; командные игры;

Средства специальной физической подготовки

- Силовые. Выполнение переворотов партнера в партере (переворачивание со спины на живот; с живота на бок, на спину, перевороты партнера (захватом двух рук, рычагом), стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в ковер, на борцовском мосту; уходы от удержаний за обусловленное время (20 с).

- Скоростные. Имитация бросков, выполнение специальных упражнений (высед, захват, само страховка) на скорость.

- Повышающие выносливость. Освобождение от захватов (до 1 мин), борьба в партере (до 2 мин).

- Координационные. Выход на удержания из различных исходных положений (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), имитационные упражнения с набивным мячом.

- Повышающие гибкость. Борцовский мост из стойки с помощью партнера.

Психологическая подготовка

Требования регулярно посещать занятия. Четкое выполнение требований преподавателя. Воспитание опрятности. Воспитание коллективизма. Преодоление трудностей во время изучения упражнений. Воспитание трудолюбия и честности. Привитие бережного отношения к общественной собственности. Воспитание дисциплины у обучающихся. Формирование межличностных отношений, психомоторных качеств.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования ситуаций через игру.

Средства волевой подготовки

а) Из арсенала борьбы:

- Для воспитания решительности. Элементарные формы борьбы (за захват, за территориальное преимущество); моделирование реальных ситуаций поединка (дефицит времени, проигрыш конкретной оценки); командная борьба в своей тренировочной группе.

- Для воспитания настойчивости. Освоение приемов в обе стороны, слитное выполнение демонстрационного комплекса, поддержание равновесия при выполнении бросков, выполнение бросков на «фоне усталости».

- Для воспитания выдержки. Борьба по заданию (выполнение только защитных действий); ведение борьбы в неудобную сторону.

- Для воспитания смелости. Поединки с более сильным соперником, выполнение новых приемов, демонстрация приемов в стойке и партере перед группой товарищей.

- Для воспитания трудолюбия. Поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря.

б) Средства других видов деятельности:

- Для воспитания решительности. Кувырок в высоту через натянутую резинку (высота от 30 до 40 см), обогнать партнера, имеющего фору 1-2 метра в беге на 20—30 метров.

- Для воспитания настойчивости. Соблюдение режима дня, режима питания, успешное совмещение тренировочной деятельности с учебной работой в школе; соблюдение требований техники безопасности на тренировочных занятиях.

- Для воспитания выдержки. Преодоление усталости, преодоление трудностей при выполнении координационных упражнений.

- Для воспитания смелости. Прыжок, кувырок через партнера, стоящего в упоре на кистях и коленях.

- Для воспитания трудолюбия. Выполнение самостоятельных заданий по общей физической подготовке.

Средства нравственной подготовки

- Для воспитания чувства взаимопомощи. Страховка партнера, помощь при выполнении упражнений, подготовка и уборка инвентаря.

- Для воспитания дисциплинированности. Выполнение строевых упражнений: построения в шеренгу, перестроения (в круг из колонны по одному,

из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два), размыкания приставными шагами, повороты на месте. Выполнение требований и заданий тренера - преподавателя, соблюдение этикета борца, традиций спортивного коллектива.

- Для воспитания инициативности. Выполнение заданий по оформлению спортивного уголка, участие в конкурсе на лучшую технику броска, удержания.

Изучение техники и тактики борьбы

Технико–тактическая подготовка – формирование основ ведения единоборств; овладение элементами техники и тактики борьбы, играми с элементами единоборств.

Основные положения в борьбе

СТОЙКА: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая.

ПАРТЕР: высокий, низкий, положение, лежа на животе, на спине, мост, полумост.

Техника борьбы

ТЕХНИКА БОРЬБЫ – совокупность рациональных, разрешенных правилами действий борца применяемых для достижения победы.

ПРИЕМ – отдельное законченное действие борца, направленное на изменение положения атакуемого по отношению к коврику.

ЗАЩИТА – действие борца направленное на остановку выполнения приема.

Техника борьбы в партере.

ПЕРЕВОРОТ – приемы в партере, в результате проведения которых атакующий поворачивает атакуемого спиной к коврику, не отрывая его от ковра.

СКРУЧИВАНИЕ – действие атакующего, позволяющее повернуть атакуемого вокруг его продольной оси и расположить спиной к коврику.

ЗАБЕГАНИЕ – действие, в результате которого атакующий поворачивает атакуемого спиной к коврику, перемещаясь вокруг определенной точки с поочередным преставлением ног.

Перевороты скручиванием:

1. Переворот рычагом:

Защита: а) прижать захватываемую руку к туловищу; б) выставить ногу в сторону переворота и снимая руку с шеи, встать в стойку.

2. Переворот скручиванием захватом рук сбоку:

Защита: а) отвести дальнюю руку в сторону; б) выставить дальнюю ногу вперед и повернуться грудью к атакующему, встать в стойку.

Перевороты забеганием:

Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча:

Защита: а) поднять голову и, прижимая плече к себе, не дать захватить шею; б) прижимая плечо к себе выставить ногу в сторону переворота.

Техника борьбы в стойке.

ПЕРЕВОДЫ – приемы, приводящие атакуемого в положение нижнего в партере.

Перевод рывком:

РЫВОК – действие, в результате которого атакующий резко поворачивает (или фиксирует) атакуемого и заходит ему за спину (захватом за руку, голову, ногу).

Перевод рывком за руку:

Защита: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку;

Переводы нырком:

НЫРОК – действие атакующего в стойке, позволяющее ему пройти за спину атакуемого под его рукой.

Перевод нырком захватом шеи и туловища:

Защита: а) захватить разноименную руку атакующего за плечо; б) переносить руку над головой атакующего, отойти и развернуться к нему грудью.

ТАКТИКА - умелое использование технических, физических и волевых возможностей с учетом особенностей противника и конкретно сложившейся ситуации с целью достижения победы в схватке и в соревнованиях в целом.

Обучение тактических предпосылок и простейших способов тактической подготовки параллельно с изучением техники приемов.

Тактика проведения захватов, удержаний, бросков; тактика участия в соревнованиях по общефизической подготовке (тактическая установка «на демонстрацию определенного результата»).

Умение применять изученную технику в условиях тренировочных схваток. Воспитание качеств и развитие навыков, необходимых для проведения схваток по правилам. Участие в одном соревновании по упрощенным правилам, не более 2 схваток, с 2 периодами по 1 минуте. Нельзя форсировать спортивный результат.

В течение года в соответствии с планом годичного цикла сдача контрольных нормативов.

Методические рекомендации при сдаче контрольных нормативов

Одной из важных задач на этапе предварительной подготовки является освоение комплекса общеподготовительных и специальных упражнений борца, овладение основами ведения единоборств. В связи с этим формы занятий, их построение в спортивно-оздоровительных группах должны быть похожи по своей сути на «большую разминку», охватывающую большую часть каждого занятия в целом.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Нормативные документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 30 апреля 2022 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»; Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Список литературных источников:

1. Спортивная борьба: Учебник для ИФК. Под редакцией А. П. Купцова. Москва.:ФИС, 1978г. – 424 с.

2. Спортивная борьба: Учебник для техникумов и ИФК (пед. фак.) Под ред. Г.С. Туманяна. Москва. ФИС, 1985г. – 143 с.

3. Борьба греко-римская: Учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов пед. институтов, техникумов физ.культ. и училищ олимпийского резерва: Под ред. Ю.А.Шулика. Ростов-на-Дону.: ФЕНИКС, 2004г. – 796 с.

4. Спортивная борьба: отбор и планирование. Г.С. Туманян. Москва. ФИС, 1984г. – 144 с.

5. Греко-римская борьба: программа. Под ред. Б.А. Подливаева, Г.М. Грузных. Москва. Советский спорт. 2004г. – 270 с.

6. Классическая борьба программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. Под ред.В.Я. Шумилина. Москва. ПО «Авангард» УИМ. 1977г. – 72 с.

7. Классическая борьба: формирование ведения единоборств. Учебное пособие под ред. Г.М. Грузных. Омск. Типография ОмПИ, 1987г. – 70 с.

8. Греко-римская борьба строки из истории. Под ред. В.С. Белова. Москва «ИМ-Информ», 2000г. – 156 с.

9. Твой олимпийский учебник. 3-е издание под ред. В.С. Родиченко и др. Москва «Советский спорт», 1999г. – 160с.

10. В жарких схватках: борьба на олимпиадах. Под ред. С.А.Преображенского, Москва, «Советская Россия», 1979г. – 188 с.

11. Инструкция по правилам дорожного движения 03-03. Краевая «ДЮСШ», Барнаул, 2008г.

12. Инструкция по технике безопасности на занятиях по греко-римской борьбе. Краевая «ДЮСШ», Барнаул, 2008г.

13. Спортивное единоборство. Под ред. Л.К.Гукова, Минск, «Урожай», 2000г.-235 с.

Перечень Интернет-ресурсов:

<https://olympics.com/ru/news/greko-rimskaya-borba-vid-sporta-istoriya-vesovye-kategorii-zvezdy>

https://ru.wikipedia.org/wiki/Греко-римская_борьба

<https://wrestling-altaikrai.ru/federation/information>

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. «Займи свое место»

Дети садятся по кругу (лицом к середине) на маленькие стулья, поставленные на расстоянии шага друг от друга. Преподаватель называет имена двух рядом сидящих детей. Они встают, выходят за линию стульев и становятся спиной друг к другу. Остальные дети вместе с преподавателем, хлопая в ладоши, говорят: «Раз, два, три - беги!» И пара бежит: один в одну сторону, другой - в другую. Выигрывает тот, кто быстрее добежит до своего места.

2. «Мыши в норках»

На одной стороне комнаты (площадки) - «мышинные норки»; там живут «мыши». Напротив - «кладовая»; там хранятся «продукты» (кубики, шишки, мячики). Кто-то из детей становится «кошкой». По сигналу преподавателя «мыши» выбегают из «норок», направляются в «кладовую» и там «едят». По сигналу «Кошка!» «мыши» бегут в свои «норки», а «кошка» старается их поймать. Пойманные «мыши» садятся в сторонке. Игра закапчивается, когда все «мыши» будут пойманы.

3. «Лошадки»

Играющие становятся парами. Один в паре - «лошадка», другой - «кучер», который управляет лошастью с помощью «вожжей» (веревки). По команде преподавателя «лошадки» идут шагом, бегут рысью или останавливаются («Тпру!»). «Лошадки» выполняют движения только по команде взрослого. Тот, кто невнимательно слушал команду и ошибся, выбывает из игры.

4. «Поезд»

Играющие становятся в колонну (в затылок друг к другу) - это «вагоны»; впереди стоит «паровоз». Преподаватель дает свисток. «Паровоз» гудит, и «поезд» начинает двигаться - сначала медленно, потом все быстрее и быстрее. Приближаясь к станции (заранее отмеченное место), «поезд» замедляет ход и останавливается. По сигналу преподавателя «паровоз» дает гудок, и движение возобновляется. «Поезд» может двигаться только после гудка. Если кто-то из «вагонов» начал движение раньше, он выбывает из игры.

5. «Воробышки и кот»

Играющие стоят на небольшом возвышении (скамейке) - это «воробышки на крыше». В стороне сидит на стуле «спящий кот» (кто-нибудь из детей). По сигналу преподавателя «Воробышки, полетели!» «воробышки» спрыгивают с «крыши» и, «расправив крылья» (подняв руки в стороны), разбегаются в стороны. Но вот просыпается «кот» и с криками «Мяу-мяу!» бежит ловить «воробышков», которые прячутся «на крыше». Пойманных «воробышков» он отводит к себе в «дом». Выигрывает тот «воробышек», который остался непопавшим.

6. «Лови, бросай - упасть не давай!»

Играющие становятся по кругу; в руках у одного из них - мяч. Ребенок с мячом говорит: «Лови, бросай - упасть не давай!» - и бросает мяч стоящему рядом. Тот, кто уронит мяч, выбывает из игры.

7. «Поймай комара»

Играющие становятся по кругу (лицом к центру) на расстоянии вытянутых в стороны рук. Преподаватель стоит в середине круга. В руках у него длинный прут (длиной до 1,5 м) с привязанным на шнуре «комаром» (из бумаги или материи). Преподаватель кружит «комара» немного выше голов играющих. Когда «комар пролетает» над головами, дети подпрыгивают, стараясь поймать его руками. Когда «комар» пойман, все хлопают в ладоши.

8. «Гуси»

В одном углу комнаты или площадки очерчивается «дом «гусей», в другом - «луг». «Пастух» (преподаватель) с хворостинкой в руках отводит «гусей» пастись на «луг», а сам возвращается «домой». Через некоторое время «пастух» зовет «гусей»: «Гуси, гуси!». Услышав голос «пастуха», «гуси» отвечают: «Га-га-га!». «Пастух» несколько раз может так звать «гусей», но как только он скажет: «Летите домой!» - «гуси», «расправив крылья» (вытянув руки в стороны) и размахивая ими, бегут в «дом». Выигрывает тот, кто прибежит в «дом» первым.

9. «Что спрятано?»

Играющие садятся за стол. На столе лежат 3-5 различных предметов. Дети внимательно смотрят на лежащие предметы и стараются их запомнить. Один ребенок (по желанию или по очереди) отходит от стола в сторону; в это время один из предметов прячут. Ребенок, подойдя к столу, должен угадать, что спрятано.

10. «Кто быстрее»

Играющие выстраиваются в колонну (друг за другом) и ходят по залу (площадке). Руководитель игры хлопает в ладоши в такт их шагам или ударяет в бубен. Одни дети держат в руках красные, другие - синие флажки. По сигналу руководителя «Стой!» дети останавливаются. Руководитель говорит: «Раз, два, три - сюда беги!» - и поднимает красный флажок, или синий, или оба вместе. Дети должны быстро подбежать к нему и выстроиться в колонну против флажка своего цвета. Выигрывают те, кто быстрее прибежит к своему флажку.

11. «Угадай, что у тебя в руке»

Играющие сидят (или стоят) по кругу и держат руки за спиной. Преподаватель, обходя детей, кладет каждому в руки какой-нибудь небольшой предмет (кубик, шарик, шишку). Получив предмет, ребенок называет его, а потом показывает остальным. Если предмет назван правильно, все хлопают в ладоши. Если предмет назван неправильно, то все дети после показа хором произносят название этого предмета. Ребенок, совершивший ошибку, выбывает из игры. В игре используются только знакомые детям предметы.

Вариант этой игры. Дети сидят по кругу. Вещи лежат в мешочке. Преподаватель подходит к каждому по очереди и предлагает, не глядя вынуть названный предмет из мешочка.

12. «Слушай сигнал!»

Все играющие идут в колонне по одному в обход площадки (зала) или по кругу, и на сигнал преподавателя «Стой!» дети останавливаются там, где их застала команда. Игровое упражнение проводится в чередовании ходьбы и бега.

13. «Перебрось - поймай!»

Дети становятся в две шеренги, одна напротив другой на расстоянии 2 м. У каждого ребенка мяч большого диаметра. Они перебрасывают мячи друг другу двумя руками снизу. Обращается внимание на то, чтобы при ловле мяча руки заранее не выставлялись вперед.

14. «Пройди - не задень!»

Ходьба на носках, руки на поясе, между предметами, поставленными на расстоянии 30 см один от другого (дистанция 2 м).

15. «Повтори действие»

Ходьба в колонне по одному с выполнением движений для рук: в стороны, на пояс, за голову; затем дети бегут в колонне по одному, сохраняя дистанцию, друг от друга. Ходьба и бег чередуются.

16. «Достань предмет»

Дети становятся в две шеренги по обе стороны от натянутого на высоте 1-1,5 м на двух стойках шнура, к которому подвешены небольшие предметы (шарики, колокольчики). Дети первой шеренги выполняют подряд 5-6 прыжков, стараясь достать предметы, и возвращаются на исходную линию. По сигналу преподавателя задание выполняет вторая группа детей. Игровое упражнение повторяется. Основное внимание обращается на энергичное отталкивание от пола (татами) и взмах рук. Преподаватель отмечает тех, кто коснулся предмета.

17. «Ловишки» (салки)

С помощью считалки выбирается водящий-ловишка, он становится на середину площадки. По команде преподавателя «Раз, два, три - лови!» все разбегаются по площадке, увертываются от ловишки, который старается догнать кого-либо из играющих и коснуться рукой (запятнать). Тот, кого ловишка коснулся рукой, отходит в сторону. Когда пойманы 3-4 играющих, то выбирается другой ловишка. Игра повторяется.

18. «Веселые жучки»

Играющие становятся в одну или две шеренги (одна от другой на некотором расстоянии) и принимают положение - стойка в упоре на коленях, опираясь на кисти рук «на четвереньках». По команде преподавателя «Марш!» дети передвигаются на четвереньках до обозначенного места - кто быстрее. Ориентиром могут быть кубики, кегли. Определяется победитель. Затем следующая группа детей выполняет задание. Дистанция - 5 м. В условиях проведения игр на площадке данное упражнение может быть заменено на другое.

19. «Пролезь - не задень!»

Ходьба, перешагивая через бруски (шнуры), положенные на расстояние 2-3 шагов ребенка, попеременно правой и левой ногой, руки на поясе. Необходимо сохранять равновесие, правильную осанку (голову и спину держать прямо).

20. «Веселые зайки»

Прыжки на двух ногах через шнур, положенный вдоль зала (площадки). Перепрыгивание через шнур справа и слева, продвигаясь вперед, руки произвольно. Дистанция 5 м.

Вариант: с лазаньем под шнуром (высота 40 см).

21. «Переменный шаг»

Кладутся 5-6 набивных мячей в две линии на расстоянии 40 см один от другого. Нужно пройти, перешагивая через мячи попеременно правой и левой ногой, руки за головой, удерживая правильную осанку.

22. «Медвежата»

Ползание в прямом направлении с опорой на ладони и стопы - по-медвежьи. Выполняется шеренгами, от исходной черты. Дистанция 5 м. Не более 3 раз.

23. «Пройди - не упади!»

Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. На середине присесть, затем выпрямиться и пройти дальше. Упражнение выполняется в колонне по одному, страховка преподавателем обязательна.

24. «Воротца»

Дети становятся парами и идут в обход зала (площадки), держась за руки. На сигнал преподавателя «Стоп!» все останавливаются и поднимают руки вверх, образуя воротца. Первая пара поворачивается кругом, пробегает под воротцами до конца колонны и встает последней, говоря: «Готово!». Дети опускают руки и продолжают ходьбу до нового сигнала.

25. «Кто ушел?»

Дети стоят по кругу. Водящий становится в центр, ему предлагают запомнить играющих, а затем закрыть глаза. Преподаватель дотрагивается до одного из детей и тот выходит из зала. После этого водящему предлагают открыть глаза и отгадать, кто из детей ушел. Если он угадывает, то сам выбирает другого водящего. В противном случае он при повторении игры вновь выполняет роль водящего.

26. «Великаны и гномы»

Ходьба в колонне по одному. На сигнал преподавателя «Великаны» дети идут на носках, подняв руки вверх, затем следует обычная ходьба. На следующий сигнал «Гномы» - ходьба в полуприседе и так в чередовании.

27. «Зайка серый умывается»

Все играющие образуют круг. Выбранный «зайкой» становится в середину. Дети произносят:

Зайка серый умывается,
Видно, в гости собирается.

Вымыл носик,
Вымыл ротик,
Вымыл ухо,
Вытер сухо!

«Зайка» проделывает движения в соответствии с текстом. Затем он скачет на двух ногах к кому-нибудь из детей. То, к кому подойдет «зайка», прыжками отправляется на середину круга. Игра повторяется 5-6 раз. В кругу могут находиться и несколько «заяк» - 4-5. Они одновременно проделывают нес движения.

28. «Канатоходцы»

С веревкой можно придумать много разных игр. Кладем веревку на пол: это воображаемый канат. Надо пройтись босиком именно по нему, шаг влево

или вправо - значит упал! Можно взять веер, попробовать сделать прыжок, походить боком или спиной.

29. «Догони мяч»

Дети образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых в стороны рук. С помощью считалки выбирают водящего. Водящий делает шаг назад. Его место в кругу остается свободным. На противоположной стороне круга ребенку дают большой мяч. Дети дружно произносят: «Раз, два, три - беги!». На этот сигнал играющие начинают передавать мяч вправо по кругу, а водящий бежит за кругом в том же направлении, стараясь добежать до своего места раньше, чем до него дойдет мяч. Игру можно повторить уже с новым водящим.

30. «Поймай мяч»

Дети встают в круг спиной к центру и к водящему. У водящего в руках мяч. Он начинает отсчет от 1 до 5. После числа 5 он называет имя одного из детей и подбрасывает мяч вверх. Задача того, чье имя назвали, быстро обернуться и поймать мяч. Кому это не удалось три раза - выбывает из круга.

31. «Море - суша»

На землю кладут обруч или очерчивают круг - это море. Снаружи - суша. По команде «Море!» ребенок запрыгивает в обруч, если звучит команда: «Суша!» - быстро покидает обруч. Можно играть и группой, тогда у каждого играющего должен быть свой круг.

32. «Шарик»

Преподаватель подбрасывает воздушный шар. Пока он летит можно прыгать, бегать, а когда он коснулся пола - все должны застыть и не улыбаться. Кто не выполнил - поет песню или читает стихотворение.

33. «Свободное место»

Играющие становятся по кругу (лицом к середине). Водящий выходит за круг, остальные очерчивают вокруг себя кружки. Обегая круг, водящий дотрагивается до кого-нибудь рукой (осаливает) и продолжает бежать вперед. Осаленный выбегает из своего кружка и бежит в противоположную сторону. Каждый из двух бегущих старается как можно скорее обежать круг и занять свободное место. Осаленный, не успевший занять свое место, становится водящим. Если же ему удалось сделать это, водящий вновь занимает свое место, и игра возобновляется.

34. «Кот и мышка»

Играющие становятся по кругу, держась за руки, но не замыкая его, оставляя в нем «ворота». Руководитель игры выбирает из числа детей «кота» и «мышку». «Кот» становится за кругом, а «мышка» - внутри него. «Кот» старается поймать убегающую «мышку», пробегая через «ворота» или под руками детей. Дети везде пропускают «мышку», а «кота» стараются задержать, приседая и опуская сцепленные руки. Когда «кот» поймает «мышку», они становятся в общий круг. На их место назначаются другие дети, и игра возобновляется.

35. ««Ворона и воробьи»»

Играющие становятся по кругу - это большая «лужа», образовавшаяся

после дождя. В «луже» купаются «воробьи». Выбирают «ворону», которая располагается в стороне от круга. Играющие па обеих ногах впрыгивают в круг и выпрыгивают из него. По сигналу руководителя «Ворона!» «воробьи» спешат покинуть «лужу»; «ворона» «летит к луже» и салит «воробьев», не успевших вовремя выпрыгнуть. Осаленные выбывают из игры и отходят в сторону. Игра продолжается до тех пор, пока «ворона» не осалит определенное количество «воробьев» (согласно условию игры, установленному заранее). Те, кого «ворона» ни разу не осалила, считаются победителями.

36. «Переброска мячей»

Играющие становятся в две шеренги, на расстоянии 2 м одна от другой, каждый определяет себе пару. Дети перебрасывают мячи по команде педагога из исходного положения - ноги на ширине плеч, двумя руками из-за головы.

37. «Не попадись на удочку»

Дети становятся по кругу (на расстоянии вытянутых в стороны рук). Руководитель игры становится в центре круга и вращает по кругу шнур («удочку»), к концу которого привязан мешочек с песком. Играющие внимательно следят за мешочком и при его приближении подпрыгивают на месте (мешочек не должен касаться ног). Тот, кого «удочка» заденет, выбывает из игры и отходит в сторону. Игра продолжается до тех пор, пока в кругу не останутся 2-3 ребенка.

38. «Автомобили»

Играющие располагаются на площадке (в зале) в произвольном порядке - это «автомобили». Каждый должен хорошо запомнить свое место - «гараж». По первому сигналу руководителя игры все «автомобили» «выезжают» из «гаражей» и двигаются в любом направлении, стараясь не сталкиваться. В середине площадки стоит «милиционер» из числа детей - с флажком в руках. По сигналу «милиционера», который поднимает флажок, все «автомобили» должны сразу же остановиться. Нельзя двигаться, пока «милиционер» не опустит флажок. По второму сигналу руководителя игры все «автомобили» спешат в свои «гаражи». После этого сигнала преподаватель хлопает в ладоши определенное количество раз (установленное заранее). Тот, кто не попадет за это время в свои «гаражи», или спутает «гараж», или не остановится по требованию «милиционера», один раз пропускает игру. Игра повторяется 3-4 раза.

39. «Салка с мячом»

Дети становятся по кругу. «Салка» - в центре круга; у его ног лежит мяч. «Салка» выполняет различные движения: подскоки, наклоны, приседания, хлопки. Играющие повторяют за ним эти движения. По сигналу руководителя игры: «Раз, два, три - из круга беги!» дети разбегаются в разные стороны, а «салка» быстро поднимает мяч с земли, и бросает его в убегающих. После этого по сигналу руководителя: «Раз, два, три - в круг скорей беги!» дети снова образуют круг. «Салкой» становится тот, в кого попал мяч. Если же никто не осален мячом, остается прежний «салка», и игра продолжается.

40. «У медведя во бору»

Из числа детей выбирают «медведя», для которого отводится определенное место - «берлога». В двух шагах от берлоги чертится линия -это

«опушка леса». Дети располагаются на противоположной от «берлоги» стороне площадки (зала). По сигналу руководителя игры они подбегают к «опушке» и делают движения, имитирующие сбор ягод и грибов, одновременно дружно приговаривая: У медведя во бору грибы, ягоды беру. А медведь сидит и на нас рычит.

Когда дети произнесут последнее слово - «рычит», «медведь» с рычанием выскакивает из «берлоги», кого-нибудь ловит и отводит к себе в «берлогу». Когда будут пойманы все дети, выбирают другого «медведя».

41. «Салки с перебежками»

На противоположных сторонах площадки (зала) чертят два «дома». Играющие располагаются в одном из «домов». В середине площадки между «домами» находится водящий. Играющие произносят хором: Мы, веселые ребята, Любим бегать и скакать. Ну, попробуй нас до гнать.

С последними словами все перебегают в другой «дом» - напротив. Водящий в это время салит или ловит кого-нибудь. Осаленный или пойманный выбывает из игры. Затем играющие перебегают из нового «дома» в прежний. Игра продолжается до тех пор, пока водящий не поймает (осалит) всех ребят. Тогда выбирают нового водящего, и игра возобновляется.

Правила игры:

1. Водящий имеет право ловить или салить только вне «дома».
2. Пойманные не должны вырываться из рук водящего.

42. «Кукушка»

Играющие изображают птиц; каждый располагается в очерченном кружке - «гнезде». «Кукушка» - без гнезда. По сигналу руководителя «Кыш, полетели!» - «птицы» покидают «гнезда» и «летают» (бегают), где им угодно; «кукушка» вместе с ними. По сигналу «Домой!» все (в том числе и «кукушка») бегут и занимают любое «гнездо». Оставшийся без «гнезда» становится «кукушкой». Игра повторяется 5-6 раз.

43. «Зайцы в огороде»

На татами или площадке чертят большой круг, чтобы играющие могли свободно встать по кругу (примерно на расстоянии шага друг от друга). Один из играющих - «сторож огорода»; он стоит внутри круга, в маленьком кружке. Остальные дети - «зайцы» - размещаются за чертой и прыгают в «огород» (круг), чтобы «поесть капусты». «Сторож» старается осалить кого-нибудь из «зайцев», не успевших выпрыгнуть из «огорода». Осаленный идет в середину круга и становится в маленький кружок. Игра продолжается до тех пор, пока не будут пойманы все «зайцы».

Правила игры:

1. Попадать в круг, передвигаться по кругу и возвращаться из него можно только прыжками. Прыгать надо заранее обусловленным способом — на обеих ногах или на одной.
2. Ребенок, неправильно выпрыгнувший или выпрыгнувший из круга, становится в маленький кружок.
3. «Сторож» может салить только находящихся в кругу «зайцев».
4. Когда пойманы 3-5 «зайцев», выбирают нового «сторожа» - но только

из числа непоиманных. С возобновлением игры стоящие в середине круга «зайцы» возвращаются в большой круг.

44. «Оттолкни мяч»

Играющие садятся по кругу, ноги скрестно (лицом к середине), и начинают перекатывать по земле (полу) друг другу большой мяч в определенном направлении. Тот, к кому подкатывается мяч, старается оттолкнуть его от себя рукой (или руками - согласно условию игры). Не сумевший оттолкнуть мяч (мяч касается какой-нибудь части его тела) поворачивается спиной к середине круга и выбывает из игры - до тех пор, пока мяч не коснется следующего ребенка. Игра заканчивается, когда половина играющих нарушит правила.

Правила игры:

1. Мяч разрешается только катать по полу или земле. Нельзя отталкивать мяч ногами. Нарушивший одно из этих правил, выходит из игры.

2. Если мяч задел двух детей, то выходит из игры тот, у которого мяч прошел справа (при условии отталкивать мяч двумя руками или одной правой) или слева (при условии - отталкивать мяч левой рукой).

45. «Мяч по кругу»

Играющие становятся по кругу (лицом к середине) на расстоянии 1-2 шагов друг от друга; каждый чертит вокруг себя маленький кружок. По счету «Раз, два, три!» дети начинают передавать или перебрасывать друг другу большой надувной мяч (диаметром 10-20 см). Уронивший мяч поворачивается спиной к середине круга и в дальнейшей игре не участвует - до тех пор, пока другой ребенок не уронит мяч. Игра продолжается, пока мяч не обойдет круг 1-2 раза. *Правила игры:*

1. Передавать или перебрасывать мяч можно только рядом стоящему, причем в определенную сторону (вправо или влево).

2. Ребенок, передавший мяч через одного, уронивший мяч или вышедший из своего кружка, временно выбывает из игры, пока другой играющий не нарушит одно из перечисленных правил.

46. «Не ошибись!»

Играющие становятся по кругу. Руководитель игры, стоя в круге - так, чтобы все его хорошо видели, - предлагает детям показывать руками только на то, что он назовет. Например, он говорит: «Покажите уши» - все показывают на уши, и взрослый проделывает то же самое. Когда дети увлекутся, преподаватель предлагает показать, например, ухо, а сам показывает рукой на подбородок. Те дети, кто ошибается и повторяет его движения, временно выбывают из игры. Победителями считаются те (тот), кто ни разу не ошибся. Игра повторяется 5-6 раз.

47. «По мостику»

Из шнуров выкладывается дорожка (ширина 20 см), на середину ставится кубик. Предлагается пройти по мостику на носках, руки за головой, на середине перешагнуть через препятствие. И пройти дальше.

48. «Выполни задание»

Играющие становятся в колонну по одному, затем идут между предметами, поставленными в один ряд на одной стороне площадки или зала; по

другой стороне - бегут, перепрыгивая через кубики. Ходьба и бег чередуются. Основная задача - не задевать предметы.

49. «Холодно - горячо»

Ходьба в колонне по одному, по кругу, на сигнал преподавателя «Горячо!» - ходьба на носках, руки за головой, на сигнал «Холодно!» - обычная ходьба. Те же задания проводятся в беге.

50. «Кто быстрее»

Играющие становятся в 3-4 колонны. По сигналу руководителя стоящие первыми в колонне прыгают на двух ногах до линии финиша (дистанция 4-5 м). Тот, кто первым перепрыгнет линию финиша, считается победителем. Затем следующие дети выполняют игровое задание по сигналу руководителя.

51. «Точно в круг»

Дети становятся в 3-4 круга, у всех по два мешочка. В центре каждого круга на расстоянии 2 м от детей лежит обруч. По сигналу дети бросают мешочки в обруч, стараясь попасть в него. Отмечают тех, кто попал, затем дети бегут за мешочками. Упражнение повторяется 2-3 раза.

52. «Быстро возьми»

Все играющие образуют круг. По кругу поставлены различные предметы (кубики, мячи, кегли), которых на 2-3 предмета должно быть меньше количества участвующих детей. Если педагог подаст команду «Быстро возьми!», каждый играющий должен быстро взять предмет и поднять его над головой. Тот, кто не успел взять предмет, считается проигравшим.

53. «Найди свой цвет»

В разных сторонах площадки (зала) в небольшие кружки ставят цветные кегли. Играющие плотно располагаются вокруг них. На первый условный сигнал все разбегаются по площадке в рассыпную. На второй сигнал «Найди свой цвет!» каждый играющий должен найти кеглю соответствующего цвета. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая задание.

54. «Точно в цель»

Ставятся три корзины (или кладутся обручи), дети становятся вокруг корзин на расстоянии 2 м, в руках у каждого по два мешочка. По сигналу преподавателя они метают мешочки правой и левой рукой в горизонтальную цель - корзину, затем бегут за мешочками. Задание повторяется.

55. «Ползи - толкай»

Дети ползают на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч (вес 0,5 кг) в прямом направлении, дистанция - 5 м. Упражнение проводится шеренгами.

56. «Перебрось - поймай»

Играющие становятся в две шеренги, исходное положение - стойка ноги врозь (на ширине плеч). В руках у одной группы детей мячи большого диаметра. По сигналу педагога дети бросают друг другу мячи двумя руками из-за головы. Главное, не прижимать мяч к груди во время его ловли и следить за полетом мяча.

57. «Проползи - не задень»

4-5 набивных мячей кладут вдоль зала на расстоянии 1 м друг от друга в 3-4 ряда. Дети становятся в колонны (по количеству рядов из мячей) и ползают

между мячами на ладонях и коленях, стараясь не задевать их. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая задание.

58. «Быстро из круга»

Дети образуют круг. В середине круга одна треть играющих. Стоящие по кругу поворачиваются в правую сторону и держась за руки, бегут (или идут). Стоящие в центре круга хлопают в ладоши в такт бега (или ходьбы). По сигналу преподавателя «Стой!» идущие по кругу останавливаются и поднимают вверх сцепленные руки. Преподаватель считает до трех. За это время стоящие в середине должны выбежать из круга. После счета «три» дети быстро опускают руки. Не успевшие выбежать считаются проигравшими. При повторении игры в центр круга становятся другие дети. Игра повторяется с таким расчетом, чтобы все дети поочередно побывали в центре.

59. «Ловкие зайчата»

Продвигаясь вперед, прыгать на двух ногах справа и слева через шнур, повернувшись к нему боком. Дистанция 5 м. Повторить 2-3 раза. Задание выполняется двумя колоннами.

60. «Река и ров»

Играющие идут в колонне по одному, на сигнал преподавателя «Ров справа!» дети поворачиваются направо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону или не успел выполнить команду, считается упавшим в реку, ему помогают выбраться, подавая руку. Затем все снова строятся в колонну по одному и продолжают ходьбу до следующего сигнала.

61. «Новые пятнашки»

Детям раздается одинаковое количество бельевых прищепок, которые они цепляют себе на одежду. Когда ребенок поймает кого-то из играющих, он цепляет ему свою прищепку. Выигрывает тот, кто первым освобождается от прищепок.

62. «Съедобное - несъедобное»

Водящий держит в руках мяч, он бросает его играющим, выкрикивая при этом слова в произвольном порядке. Если слово «съедобное», мяч надо поймать, если нет - оттолкнуть или просто не ловить.

Вариант. «Бывает - не бывает». Водящий бросает мяч играющим, выкрикивая действия каких-либо предметов. Скажем, «поезд едет, яблоко висит, стол летает...». Если такое бывает — игрок ловит мяч, если нет - отталкивает.

63. «Совушка»

На площадке обозначается гнездо Совушки (круг), в котором она находится. Остальные играющие: мышки, жучки, бабочки — располагаются по всему залу (площадке). По сигналу преподавателя «День!» все ходят, бегают по площадке, передавая движениями характер образа, стараясь, не задевать друг друга. Через некоторое время преподаватель произносит: «Ночь!», и все замирают, оставаясь на месте в той позе, в которой их застала команда. Совушка просыпается, вылетает из гнезда и того, кто пошевелится, уводит в свое гнездо. По сигналу «День!» Совушка улетает, а мышки, жуки, бабочки снова начинают резвиться. Игра повторяется с другим водящим (из числа ни разу не пойманных).

64. «Самолеты»

Дети распределяются на три команды и размещаются в разных сторонах зала (площадки), перед каждой ставят по одному предмету разного цвета (кубик, кегля). Играющие изображают летчиков. По команде преподавателя «К полету приготовиться!» дети выполняют круговые движения согнутыми руками - заводят моторы. На сигнал «Летите!» дети поднимают прямые руки в стороны и бегут в разных направлениях по всей площадке. По команде «На посадку!» самолеты возвращаются и приземляются (строятся в свои звенья и опускаются на одно колено, прямые руки в стороны). Отмечается то звено, которое построилось быстрее и красиво (выдержано расстояние друг от друга).

65. «У кого мяч?»

Дети образуют круг (если группа малочисленна, то полукруг). Выбирают водящего. Он становится в центр круга, а остальные плотно придвигаются друг к другу, руки у всех за спиной. Кому-либо из играющих дается мяч малого диаметра, и дети передают его по кругу за спиной. Водящий старается угадать, у кого мяч. Он произносит: «Руки!», и тот, к кому обращаются, должен показать обе руки ладонями вверх. Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг, а тот, у кого был найден мяч, становится водящим. Игра повторяется.

66. «Передал - садись»

Играющие становятся на исходную линию в несколько шеренг по 5-6 детей. Перед каждой шеренгой находится водящий с мячом большого диаметра на расстоянии 1,5-2 м. По команде преподавателя водящий перебрасывает мяч игроку, стоящему первым в шеренге, тот так же посылает мяч обратно и садится на пол (ноги скрестно). Затем мяч получает второй игрок и так далее. Когда водящий получит мяч от игрока, стоящего последним, он поднимает мяч над головой и в этот момент все играющие данной шеренги должны быстро встать. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая задание. При повторении упражнения выбирают другого водящего.

67. «Проползи - не урони»

Ползание по гимнастической скамейке в упоре на коленях и предплечьях с мешочком на спине. Дети становятся в шеренгу перед скамейкой. Ребенок, стоящий первым, подходит к скамейке, занимает исходное положение - становится на четвереньки, второй, стоящий за ним в шеренге, кладет ему на спину мешочек с песком. Надо проползти до конца скамейки таким образом, чтобы мешочек не упал и так один за другим дети выполняют задание.

68. «Догони свою пару»

Играющие становятся на одной стороне площадки в две шеренги: одна впереди, другая сзади (отступив на 2-3 шага). По команде педагога дети первой шеренги быстро перебегают на другую сторону площадки (за условную линию), а дети второй стараются их осалить, каждый свою пару. Перебежав на другую сторону площадки, дети меняются ролями. Игра повторяется 3-4 раза.

69. «Ловкие и быстрые»

В две линии ставятся кегли (дистанция 5 м) на расстоянии 40 см одна от другой. Играющие становятся в две колонны и прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед между кеглями. Затем шагом возвращаются в свою колонну с внешней ее стороны. Побеждает команда, выполнившая задание быстро и без

потерь (не задевая кегли).

70. «Канатоходцы»

Дети становятся в две колонны, затем идут по гимнастической скамейке парами, держась за руки. В конце скамейки надо разъединить руки и спокойно сойти с нее, не спрыгивая.

71. «Успей выбежать»

Играющие образуют круг. В центре круга находится примерно одна треть детей. Дети, стоящие по кругу, берутся за руки, идут вправо, по сигналу педагога бегут. Стоящие в центре ритмично хлопают в ладоши. По сигналу «Стой!» дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Преподаватель считает до трех. За это время ребята, стоящие в центре, должны успеть выбежать из круга. После счета «Три!» дети быстро опускают руки вниз, не успевшие выбежать считаются проигравшими. При повторении игры на середину выходят другие дети.

72. «Кто быстрее до кегли»

Дети становятся в шеренгу у исходной черты и по сигналу преподавателя прыгают на правой (или левой) ноге, кому как удобно, до кеглей (дистанция 4 м). Возвращаются обратно шагом. Затем задание выполняет вторая шеренга. Можно выполнять упражнение в колоннах.

73. «Ловкие и сильные»

Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками хватом рук с боков скамейки.

74. «Перебрось - поймай»

Играющие становятся в две шеренги на расстоянии 3 м одна от другой. Между шеренгами на равном расстоянии от каждой проводится коридор шириной 0,5 м (вдоль шеренги). По сигналу преподавателя игроки первой команды, имеющие мячи малого диаметра, бросают их правой рукой в коридор, а игроки второй шеренги ловят мячи двумя руками после отскока. Игровое упражнение с мячом развивает координацию движений, ловкость и глазомер.

75. «Перепрыгни - па задень»

Дети становятся в две колонны. По обеим сторонам зала выкладываются шнуры. Дети прыжками на двух ногах через шнур, стоя к нему боком, продвигаются вперед (без пауз), перепрыгивая шнур, справа и слева. Затем шагом возвращаются в свою колонну. Длина шнура 4-5 м.

76. «Переноска мячей»

Игроки становятся в 3-4 колонны по углам площадки. В центре площадки обруч большого диаметра (или корзина), где находятся малые мячи (или мешочки) по количеству играющих. По команде педагога стоящие первыми в колоннах бегут к обручу, берут по одному мячу, возвращаются в свою колонну и становятся в ее конец. Второй игрок начинает бег после того, как первый пересечет обозначенную линию, и так действуют все играющие. Побеждает команда, быстро и без потерь (не уронив мяча) выполнившая задание.

77. «Мяч над головой»

Играющие распределяются на тройки. Двое играющих перебрасывают мяч друг другу, а третий находится между ними и старается коснуться мяча, и если

ему удастся, то он меняется с тем игроком, от кого направлялся мяч.

78. «Мяч в воздухе»

Играющие становятся в круг, в центре водящий с мячом большого диаметра. Он высоко подбрасывает мяч вверх и называет имя одного из детей, тот, в свою очередь, должен подбежать и поймать мяч, а водящий бежит на его место. Если же тот, кого назвали, не успевает поймать мяч, дети быстро разбегаются, а ребенок, подняв мяч с земли, говорит: «Стой!» - и бросает мяч в ноги одному из играющих. Тот, в кого попали мячом, становится водящим, игра продолжается.

79. «Фигуры»

Играющие идут по кругу, в центре находится водящий. По сигналу преподавателя (свисток, хлопок в ладоши) все останавливаются и замирают, приняв различные позы. Водящий выбирает того, чья фигура ему понравилась больше, и меняется с ним местами. Игра повторяется с другим водящим.

80. «Хитрая лиса»

Играющие становятся по кругу на расстоянии одного шага один от другого. В стороне, вне круга обозначается дом лисы. По сигналу преподавателя дети закрывают глаза, а он обходит их с внешней стороны круга и незаметно дотрагивается до одного из играющих, который и становится водящим - «хитрой лисой». Дети открывают глаза и хором три раза (с небольшим интервалом) спрашивают (сначала тихо, а потом громче): «Хитрая лиса, где ты?». После третьего раза играющий, выбранный «хитрой лисой», быстро выбегает на середину круга, поднимает вверх руку и говорит: «Я здесь!». Все разбегаются по площадке (залу), а «лиса» их ловит (пятнает) и уводит к себе. Подсчитывают количество пойманных «лисой». Игра повторяется с другим водящим.

81. «Парашютисты»

Играющие распределяются на две-три команды. По количеству команд ставятся гимнастические скамейки - это «самолеты». В конце каждой скамейки обозначается круг диаметром 50 см - это место приземления. По первому сигналу педагога команды (колонны) по одному входят на гимнастическую скамейку - «салятся в самолеты». По второму сигналу «парашютисты» по одному прыгают с «самолета», стараясь точно приземлиться в указанное место (кружок).

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ БОРЬБЫ

1. «Тяни на булавы»

Подготовка к игре. Посредине площадки ставятся 3-5 булав или кеглей: 4 по углам четырехугольника (на расстоянии шага одна от другой) и одна в центре. Три булавы ставятся треугольником. Все играющие строятся вокруг них в круг, крепко схватившись за руки.

Описание игры. Играющие двигаются по кругу вправо или влево. По сигналу «начали» начинают втягивать друг друга на булавы (кегли), не разъединяя рук. Спасаясь, они перешагивают, перепрыгивают булавы, крепко держась за руки с соседями. Кто свалит булаву, тот выбывает из игры. Каждый раз булава возвращается на место. Чтобы упавшую булаву удобнее было ставить,

можно очертить место каждой из них. Если во время перетягивания игроки разъединят руки, то выходят из игры оба игрока. Количество игроков постепенно уменьшается. Когда их станет так мало, что они не смогут окружить булавы, они встают между ними или сбоку от них. Победителем становится последний оставшийся игрок. Каждый раз игра начинается и заканчивается по сигналу.

2. «Кто сильнее»

Подготовка к игре. Посредине площадки чертится линия. Справа и слева от нее, параллельно ей чертятся еще две линии на расстоянии 2-3 м от средней линии. Играющие делятся на 2 равные команды и строятся около средней линии: одна команда лицом к другой. Игроки команд (противники) должны быть примерно одинаковы по росту и силе.

Описание игры. Игроки, стоящие друг против друга на коленях, подходят к средней линии, берутся за правые рукава кимоно, левые кладут за спину. По сигналу руководителя игроки начинают тянуть в свою сторону противников, стараясь перетянуть их за черту, находящуюся за спиной. Перетянутый за черту игрок остается на стороне противника до подсчета очков. Игра заканчивается, когда все игроки перетянуты в ту или другую сторону. Выигрывает команда, сумевшая перетянуть больше игроков.

Правила игры:

1. Начинать перетягивать можно только по установленному сигналу. В противном случае перетягивание не засчитывается.

2. Перетягивать разрешается только установленным способом: одной рукой, двумя руками.

3. Игрок должен перетянуть противника за линию, находящуюся за его спиной на расстоянии 2-3 м от средней.

3. «Борьба за мяч»

Подготовка к игре. В игре участвуют 2 равные команды. Игроки одной из команд надевают цветные повязки. Площадка для игры ограничивается. Мяч надувной средних размеров. Капитаны команд идут на середину площадки. Все остальные игроки, размещаясь по площадке, встают парами: один игрок из одной команды, другой - из другой.

Описание игры. Руководитель подбрасывает мяч между капитанами, которые стараются поймать его или отбить кому-либо из своих игроков. Завладев мячом, играющий стремится передать его кому-либо из игроков своей команды. Игроки другой команды отбивают, перехватывают мяч у противников и передают своим игрокам. Задача играющих — сделать 5 передач подряд между своими игроками. Команда, которой это удастся, выигрывает очко, и игра начинается сначала с середины площадки. Если мяч перехвачен соперниками, счет передач начинается снова. Играют 5-6 мин. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила игры:

1. Вырывать мяч нельзя, можно только выбивать его и перехватывать.

2. Если мяч вылетит за пределы площадки, то команда противников вбрасывает его с того места, где он перелетел границу.

3. Если за мяч схватятся одновременно два игрока, то руководитель останавливает игру свистком и бросает между ними спорный мяч.

4. Мяч можно вести только ударяя о пол. Если игрок пробежал с мячом более двух шагов, руководитель останавливает игру, и мяч вбрасывает игрок другой команды с границы площадки напротив того места, где допущена ошибка.

5. Если во время передач мяч перехвачен противником, счет передач аннулируется и начинается вновь.

6. Если во время передач противник допустил грубость (вырвал мяч, умышленно толкнул), руководитель останавливает игру и отдает мяч команде, игрок которой передавал мяч.

4. «Точное движение»

Подготовка к игре. Поставить стул, посадить на него желающего и предложить ему закрыть глаза.

Описание игры. Участник с закрытыми глазами должен встать со стула и пройти по квадрату - два шага вперед, сделать самостраховку назад, два шага вправо, сделать самостраховку на бок, два шага назад, два шага влево и сесть на стул.

5. «Запрещенное движение»

Подготовка к игре. Все играющие вместе с руководителем встают в круг. Если играющих много, руководитель выходит на шаг вперед, чтобы быть заметнее; если мало, то можно построить всех в шеренгу, а самому встать перед ними.

Описание игры. Руководитель предлагает играющим выполнять за ним все движения, за исключением «запрещенного», заранее им установленного. Например, запрещено выполнять движение «перекат назад в группировке». Руководитель начинает делать разные движения, а все играющие повторяют их. Неожиданно руководитель выполняет запрещенное движение. Участник игры, повторивший его, делает шаг вперед, а затем продолжает играть. Игра проводится 3-5 мин, после чего отмечаются играющие, не допустившие ни одной ошибки, а также и самые невнимательные.

Правила игры:

1. Играющие обязаны повторять за руководителем все движения, кроме запрещенного. Тот, кто не повторяет все движения, считается проигравшим.

2. Проигравшие продолжают играть и при каждой ошибке делают шаг вперед.

6. «Передай мяч»

Подготовка к игре. Игра проводится на ковре. Выбираются 2 водящих (их число по ходу игры может быть доведено до 4), а остальные игроки садятся по кругу ногами в центр. Интервалы между игроками — вытянутые руки. Играющим дается надувной мяч.

Описание игры. По сигналу играющие перебрасывают мяч по кругу руками, а водящие, передвигаясь любым способом, стараются перехватить мяч или выбить его из рук сидящего, а затем передать мяч другому сидящему по кругу игроку. После этого водящий занимает место потерявшего мяч, который

становится водящим. Однако игра осложняется тем, что после того, как один из водящих овладеет мячом, на него могут нападать остальные водящие и игрок из круга, потерявший мяч. Борьба длится до тех пор, пока мяч не будет передан одному из сидящих игроков. Сделавший эту передачу выходит из круга и занимает место игрока, потерявшего мяч. Игра продолжается 4-6 мин. Отмечаются лучшие водящие и игроки, которые не были на их месте.

Правила игры:

1. Разрешается сидеть только ногами внутрь круга. Изменять это положение и включаться в борьбу за мяч может лишь игрок, который потерял мяч.

2. Не разрешается применять болевые и удушающие приемы.

3. Если при передаче мяча он вышел за пределы круга, водить идет тот, кто неточно бросил мяч, а водящий занимает его место в кругу.

7. «Один за другим»

Подготовка к игре. Игра проводится на ковре. Игроки делятся на 2 равные команды, строятся по массе тела с разных сторон ковра. В центре чертится линия (или наклеивается цветная лента). Играют на коленях.

Описание игры. Выходят 2 самых легких игрока и выполняют захват кимоно так, чтобы между ними находилась линия. По команде руководителя одновременно стараются выполнить выведение из равновесия вперед так, чтобы соперник переступил через линию. Победитель остается на ковре, проигравший возвращается к команде. Победитель находится на ковре до первого поражения, его сменяет другой игрок той же команды. Проигрывает команда, у которой не хватит игроков для продолжения противоборства.

Правила игры:

1. Игроки вступают в противоборство в порядке возрастания массы тела, с колен не вставать.

2. Способы выведения из равновесия предварительно повторяются и оговариваются с игроками.

8. «Регби на коленях с надувным мячом»

Подготовка к игре. Игроки делятся на 2 равные по силам команды с разными поясами. Встают на колени с разных сторон татами, на середину которого кладется надувной мяч.

Описание игры. По свистку, игроки на коленях устремляются к мячу, чтобы завладеть им. Используя передвижение с мячом и передачи, игроки стараются приблизиться к краю на стороне противника и коснуться мячом пола за чертой татами (можно коснуться мата, чучела за татами). Задача другой команды - перехватить мяч и сделать то же самое. Игра продолжается 5 или 10 мин. Побеждает команда, сумевшая большее число раз коснуться мячом пола или предмета на стороне противника.

Правила игры:

1. Передвигаться разрешается только на коленях.

2. Не разрешается захватывать игрока, не владеющего мячом, вставать на ноги и мешать вбрасыванию мяча, если он вышел за пределы татами. За нарушение мяч передается противнику.

9. «Салки на ковре»

Подготовка к игре. Участники делятся на 2 команды и строятся на разных сторонах ковра.

Описание игры. Руководитель вызывает 1 или 2 пары игроков и начинает игру командой «начали!». Варианты касаний могут быть различными. Одна встреча продолжается 10-20 с, после чего считают количество касаний и вызывают новые пары. Побеждает команда, участники которой выиграли большее количество поединков.

Варианты касаний: касание рукой (правой, левой, обеими, любой) различных частей тела (середина живота, плечо, предплечье, спина, поясница).

Правила игры:

1. Касание лица штрафует одним очком в пользу противника.
2. Места касания прикрывать нельзя.

10. «Салки на коленях»

Подготовка к игре. Выбирается водящий, который берет цветной платочек и встает посередине. Все остальные окружают его в произвольном порядке. Большую площадку необходимо ограничивать.

Описание игры. Водящий - «салка» - поднимает руку с платочком вверх и говорит: «Я - салка!» После этого все разбегаются на коленях в пределах площадки, а он старается догнать кого-либо из убегающих. Игрок, которого он коснулся рукой или платочком, считается осаленным и становится салкой; бывший водящий передает ему платочек, и игра продолжается. Каждый раз, когда салка поймает кого-нибудь, он передает ему платочек и пойманный становится салкой.

Правила игры:

1. Водящий может ловить только после того, как скажет: «Я - салка!».
2. Новый водящий не имеет права сразу ловить бывшего водящего.
3. Выбежавший за границу площадки считается пойманным и становится новой салкой.
4. Вставать с колен нельзя, вставший игрок сразу выбывает.
5. Во время передвижения на коленях на руки опираться нельзя.

Оценка физической подготовленности детей для спортивно-оздоровительных групп по греко-римской борьбе

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	обучающие 6-7 лет		обучающие 8-9 лет	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее		не менее	
			2	1	3	2
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			10,0	8,0	12,0	10,0
2.2	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее		не менее	
			2		3	

**Календарный учебный график
МБУ ДО «Спортивная школа №10» г. Барнаула
на 20234/2025 учебный год**

1. Общие сведения

Календарный учебный график составлен в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 30 апреля 2022 года;

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями) от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;

- Устав МБУ ДО «Спортивная школа №10» (далее – СШ).

2. Календарный учебный график

МБУ ДО «Спортивная школа №10» осуществляет деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта (физкультурно-спортивной направленности) по реализуемым видам спорта:

	Программа в соответствии с учебным планом (наименование)	Вид программы	Срок реализации
	Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»	Общеразвивающая	3 года

3. МБУДО «ДЮСШ №10» осуществляет свою деятельность на объектах собственности, находящихся у него в оперативном управлении по адресам:

- Алтайский край, г. Барнаул, ул. Телефонная, 28А;
- Алтайский край, г. Барнаул, ул. Маяковского, 1;
- Алтайский край, г. Барнаул, ул. Г.Исакова, 223А;

- Алтайский край, г. Барнаул, ул. Воронежская, 2

4. Сроки начала и окончания учебного года:

- Учебный год в учреждении начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа.

5. Продолжительность учебного года, учебной недели:

- Продолжительность учебного года: с 1 сентября по 31 августа;
- Каникулы: с 30 декабря 2024 по 07 января 2025 (9 дней)
с 01 июля по 11 августа 2025 (42 дня)
- В каникулярное время педагогические работники осуществляют свою деятельность согласно п.6 ст.47 Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.05.2016 № 536 «Об утверждении Особенности режима рабочего времени и времени отдыха педагогических и иных работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность».

• Учреждение может проводить учебно-тренировочные сборы. Обучающиеся могут выезжать в спортивно-оздоровительные лагеря для продолжения учебно-тренировочных занятий, с условием, что выезд организует сам тренер-преподаватель, количество недель в учебном году - 46.

6. Продолжительность занятий.

Продолжительность каждого тренировочного занятия определяется государственными санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами и составляет: в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать двух академических часов.

Объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю составляет:

спортивно-оздоровительные группы (1 и 2 год обучения) – 5 часов:

спортивно-оздоровительные группы (3 год обучения) – 6 часов.

Количественный состав групп составляет (минимальный/максимальный): спортивно-оздоровительные группы (весь период) – 10/20 человек;

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах (1 академический час- 45 минут)

По дополнительным общеразвивающим программам принимаются дети от 6 до 8 лет.

Объем нагрузки на учебно-тренировочном занятии определяется тренером – преподавателем в соответствии с месячным планом и учётом индивидуальных особенностей обучающихся. Возможно изменение интенсивности и объёма нагрузки на занятии в соответствии с физиологическими особенностями организма обучающихся.

7. Режим работы образовательного учреждения.

Занятия в учреждении проводятся с 8.00 до 20.00, для детей в возрасте от 16 до 18 лет до 21.00, в соответствии с утвержденным расписанием.

8. Перечень проводимых праздников для воспитанников (обучающихся).

- Спортивно-массовые мероприятия и спортивные соревнования согласно утвержденному календарному плану спортивно-массовых мероприятий.

9. Праздничные дни.

- Праздничные дни могут использоваться как выходные по решению тренера-преподавателя группы. В случае решения тренера-преподавателя о необходимости проведения учебно-тренировочного занятия в выходной день в целях соблюдения периодичности и неразрывности учебно-тренировочного процесса в недельном цикле, занятия проводятся согласно утвержденному расписанию.

10. Сроки проведения системы мониторинга достижений детьми планируемых результатов освоения программы.

- Два раза в год (октябрь, май) проводится тестирование по общей физической и специальной физической подготовке после завершения спортивного сезона, учебного года по результатам выступлений в спортивных соревнованиях.