

Сазонова
Мария
Васильевна

Подписано цифровой
подписью: Сазонова
Мария Васильевна
Дата: 2021.11.30
16:57:02 +04'00'

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ г. УЛЬЯНОВСКА
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА № 2»**

Принята на заседании
педагогического совета
от 31 августа 2021 г.
Протокол №3

Утверждаю

И.о. директора МБУ ДО г.Ульяновска

«ЦДТ№2»

 Л.Р. Полянская

Приказ №416-1 от 31 августа 2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ГРЕКО - РИМСКАЯ БОРЬБА»
БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ**

Объединение «Греко - римская борьба»

Возраст обучающихся: 10 - 14 лет

Срок реализации: 1 год

Программа рассмотрена
на методическом совете
Протокол № 1 от 26 августа 2021 г.

Программа разработана:
Дмитриевым Владимиром Николаевичем,
педагог дополнительного образования

г. Ульяновск, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы.....	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи программы.....	6
1.3 Содержание программы.....	6
1.4 Планируемые результаты.....	10
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	11
2.1 Календарный учебный график.....	11
2.2 Условия реализации программы.....	13
2.3 Формы аттестации.....	14
2.4 Оценочные материалы.....	14
2.5 Методические материалы.....	15
2.6 Список литературы.....	29

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Греко-римская борьба» является **модифицированной**, по направленности - **физкультурно-спортивной**, по уровню освоения – **базовый**.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказ от 30 сентября 2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196»;
5. Письмо Министерства образования и науки России от 18.11.2015 №09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)");
6. СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
7. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
8. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года №816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
9. Методическими рекомендациями Минпросвещения России от 20.03.2020 по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего

образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;

10. Устав МБУ ДО г. Ульяновска «ЦДТ № 2»;

11. Локальные нормативные акты Учреждения.

Профорентация: в объединении практикуется наставничество, обучающиеся поддерживают друг друга, помогают в тренировках, организации и проведении мероприятий и соревнований, что знакомит их с профессиями учителя, тренера.

Дополнительность: программа дополняет программу физической культуры общеобразовательной организации.

Актуальность программы: в настоящее время проблема сохранения здоровья очень актуальна. В условиях технического прогресса резко снижается двигательная активность людей. Для нормального роста обучающимся требуется 3-4 часа физической активности. Оптимальная физическая нагрузка способствует психологическому здоровью личности, помогает избавиться от стресса, накопленному в течение дня. Регулярное выполнение физических упражнений дает заряд энергии и улучшает настроение, что способствует увеличению работоспособности.

На настоящее время разработано большое количество программ физкультурно-спортивной направленности. Одной из современных форм организации учебно-тренировочных занятий являются занятия спортивной борьбой.

Греко-римская борьба принадлежит ведущая роль в укреплении здоровья обучающегося, его физическом совершенствовании, воспитании волевых качеств.

Данная программа направлена на то, чтобы подготовить обучающихся к занятиям по борьбе и дать ее основы. Нужно помочь обучающимся приобрести силу, быстроту, выносливость, координацию движений.

В связи с этим на сегодняшний момент является актуальным создание данной программы по греко-римской борьбе.

Отличительные особенности программы. Дополнительная образовательная общеразвивающая программа направлена на овладение обучающимися основами техники борьбы, достаточно высокого уровня развития физических качеств и способностей, что позволит в дальнейшей специализированной подготовке достичь высокого уровня индивидуального мастерства и успешной его реализации в условиях соревновательной деятельности.

Адресат программы.

Программа предназначена для проведения занятий с обучающимися 10-14 лет.

Объем программы рассчитан на 144 часа.

Формы обучения и виды занятий.

Программа рассчитана на очную форму обучения (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации") и включает 72 занятия (теории и практики).

Основной формой обучения являются групповые учебно-тренировочные занятия.

Формы работы: фронтальная, групповая, индивидуальная.

Виды занятий: теоретическое, тренировочное занятие, игры и эстафеты, физкультурно-спортивные мероприятия.

Срок освоения, периодичность и режим занятий:

Программа рассчитана на 1 год обучения, 144 учебных часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 астрономических часа каждое (45 минут - занятие, 15 минут перерыв, 45 минут - занятие, 15 минут перерыв). Зачисление допускается в течение учебного года на основании договоров по заявлениям родителей.

Программа может реализовываться с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение.

Дистанционные образовательные технологии в дополнительной общеразвивающей программе «Греко-римская борьба» обеспечиваются применением совокупности образовательных технологий, при которых частично опосредованное или полностью опосредованное взаимодействие обучающегося и педагога осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе педагогически организованных технологий обучения.

Электронное обучение и дистанционные образовательные технологии реализуются в программе через онлайн-платформы; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype – общение; e-mail; облачные сервисы; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

При реализации программы через электронное обучение и дистанционные образовательные технологии используются следующие организационные формы образовательного процесса:

Мастер-класс;

Практическое занятие;

Конкурсы;

Фестиваль;

Виртуальные экскурсии;
 Тестирование;
 Самостоятельная внеаудиторная работа;
 Проектно-исследовательская работа;
 Текущий контроль;
 Промежуточная аттестация;
 Итоговая аттестация.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: формирование осознанного отношения к здоровому образу жизни, обучение простейшим видам борьбы.

Достижение цели возможно через решение следующих задач:

Образовательные задачи:

- формировать двигательные навыки для борцов, изучение физических упражнений с силовой направленностью;
- обучить двигательным навыкам, нацеленным на укрепление здоровья;
- формировать представление о здоровом образе жизни.

Развивающие задачи:

- развивать основные физические качества борца: силу, гибкость, выносливость, координацию движений, ловкость;
- профилактика сколиоза, укрепление мышечного корсета с помощью специально - силовых упражнений единоборцев;
- обеспечить формирование правильных стоек и захватов в борьбе,
- изучить простейшие приемы в стойке и партере, защиты.

Воспитательные задачи:

- воспитывать личность юных борцов с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в тренировочной деятельности;
- повышать физическую и умственную работоспособности для занятий борьбой;
- формировать качества дисциплины, уверенности, смелости к выполнению поставленных физических нагрузок.

1.3 Содержание программы

Учебный план

№	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1 модуль					

	Раздел 1. «Общая физическая подготовка».	20	1	19	
1-2	Т/б на занятиях. Знакомство. Диагностика.	4	1	3	Устный опрос, наблюдение
3	Упражнения в ходьбе и беге	2		2	Наблюдение
4-5	Комплекс ОРУ	4		4	Устный опрос
6-7	Комплекс ОРУ в парах	4		4	Устный опрос, наблюдение
8-9	Комплекс ОРУ на турнике	4		4	Наблюдение
10	Комплексы ОРУ с предметами	2		2	Устный опрос, наблюдение
	Раздел 2. «Специальная физическая подготовка».	24	1	23	
11-12	Формирование правильной осанки	4	1	3	Устный опрос, наблюдение
13	Мышечный корсет	2		2	Устный опрос
14	Укрепление мышц плечевого пояса	2		2	Устный опрос
15	Координация	2		2	Наблюдение
16-17	Гибкость	4		4	Наблюдение
18-20	Ловкость быстрота	6		6	Наблюдение
21	Упражнения на расслабление	2		2	Устный опрос, наблюдение
22	Упражнения для развития силы и гибкости	2		2	Устный опрос, наблюдение
	Раздел 3. «Греко-римская борьба».	20	1	19	
23-24	Т/б на занятиях борьбой. Основные стойки и захваты	4	1	3	Устный опрос, наблюдение
25-28	Приемы в партере	8		8	Наблюдение
29-31	Приемы в стойке	6		6	Наблюдение
32	Защиты от приемов в партере	2		2	Наблюдение
2 модуль					
	Раздел 1. «Греко-римская борьба».	22		22	
33	Защиты от приемов в партере	2		2	Наблюдение

34-37	Защиты от приемов в стойке	8		8	Наблюдение
38-40	Контрприемы	6		6	Наблюдение
41-42	Связки приемов стойке и партере	4		4	Наблюдение
43	Борьба по заданию, тренировочные схватки	2		2	Устный опрос, наблюдение
	Раздел 2 «Акробатика».	28	2	26	
44	Т/б при выполнении акробатических элементов. Профилактика	2	1	1	Устный опрос, наблюдение
45-46	Различные виды ходьбы, передвижений, прыжки	4		4	Наблюдение
47	Акробатический элемент пережат в группировке	2		2	Наблюдение
48-54	Акробатический элемент кувырок	14	1	13	Наблюдение
55-57	Акробатический элемент стойка на лопатках, «колесо»	6		6	Наблюдение
	Раздел 3. «Гибкость растяжка».	14	2	12	
58-60	Упражнение на гибкость	6	1	5	Устный опрос, наблюдение
61-64	Растяжка шпагаты	8	1	7	Наблюдение
	Раздел 4. «Подвижные игры».	16	1	15	
65	Подвижные игры для развития скоростно-силовых качеств	2	1	1	Устный опрос, наблюдение
66	Подвижные игры для развития быстроты	2		2	Наблюдение
67	Подвижные игры для развития силы	2		2	Наблюдение
68	Подвижные игры для развития выносливости	2		2	Наблюдение
69-70	Повторение подвижных игр	4		4	Наблюдение
71-72	Итоговая диагностика, соревнование	4		4	Наблюдение
	Всего	144	8	136	

Содержание учебного плана

Учебный материал 1 модуля представлен в 3 разделах.

Раздел 1. Общая физическая подготовка.

Теория: техника безопасности на занятиях борьбой. Понятие физической подготовки. Части тела. Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе, беге. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) на месте без предметов, ОРУ в парах.

Практика: упражнения в ходьбе и беге. Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки. Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ). Разучивание и проведение комплексов ОРУ. Формирование волевых качеств и проявление способностей школьников посредством самостоятельного составления комплексов ОРУ.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка.

Теория: цели, задачи и средства специальной физической подготовки борца. Понятие о правильной осанки, мышечного корсета. Основные группы мышц. Физические качества: гибкость, быстрота, сила, выносливость, ловкость.

Практика: упражнения для формирования правильной осанки в различных и.п.; у стены; с закрытыми глазами; с предметами. Укрепление мышечного корсета, мышечно-связочного аппарата. Специальные упражнения борца в партере и стойке. Упражнения на расслабление в различных и. п. (лёжа, сидя, стоя).

Раздел 3. Греко-римская борьба.

Теория: правила техники безопасности на занятиях борьбой. Виды стоек в борьбе и захваты.

Практика: Отработка положений и захватов в стойке и партере. Приемы в партере и стойке

Учебный материал 2 модуля представлен в 4 разделах.

Раздел 1. Греко-римская борьба.

Теория: виды стоек в борьбе и захваты. Техника выполнения приемов в партере и стойке.

Практика: Отработка положений и захватов в стойке и партере. Приемы в партере и стойке.

Раздел 2. Гимнастика и акробатика.

Теория: техника безопасности при выполнении акробатических элементов. Техника выполнения группировки, кувырка вперед, «колеса».

Практика: комплексы упражнений направленные на профилактику сколиоза (без предметов, с гимнастической палкой, с мячом) Различные виды перекатов, кувырков ,

укрепления мышц спины и пресса. Выполнение других акробатических элементов.

Раздел 3. «Гибкость растяжки»

Теория: Гибкость и растяжки - необходимые качества для борцов. Техника выполнения упражнений на растяжение и гибкость.

Практика: Полушпагаты, шпагаты поперечные продольные, «лотос», «бабочка», мостики их разновидности

Раздел 4. Подвижные игры

Теория: физические качества человека. Подвижные игры для развития быстроты, силы, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Практика: Участие в подвижных играх. Организация, проведение игры и подведение итогов.

1.4 Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- проявлять инициативу, исполнительность и дисциплину на тренировках, в игровых ситуациях, соревнованиях
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий педагога и вносить коррективы в исполнение приемов;
- адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, родителей и других людей во время тренировок и спарингов.

Предметные результаты:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «Греко-римская борьба», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию самодисциплины на положительные результаты в спорте;
- раскрывать понятия: сила воли, самоконтроль, смелость;
- ориентироваться в видах стоек в борьбе, захватов, передвижение борцов;
- организовывать места занятий физическими упражнениями, борьбой и играми;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий.

Метапредметные результаты:

- выявлять связь занятий греко-римской борьбой с досуговой деятельностью;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, парам;
- ориентироваться в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- понимать чувства других людей и сопереживание им, уважение соперника

2.Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

Календарный учебный график составляется на весь учебный год в соответствии с расписанием. Дата проведения занятий может корректироваться, в связи с государственными праздниками.

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1 модуль					
1		К	2	Знакомство, т/б на занятиях	Устный опрос, наблюдение
2		П	2	Входная диагностика	Наблюдение
3		П	2	Упражнения в ходьбе и беге. Упражнения для туловища и ног	Наблюдение
4		П	2	Разучивание комплекса ОРУ	Наблюдение
5		П	2	Составление комплекса ОРУ	Наблюдение
6		П	2	Разучивание комплекса ОРУ в парах	Устный опрос, наблюдение
7		П	2	Составление комплекса ОРУ в парах	Наблюдение
8		П	2	Разучивание комплекса ОРУ на спортивных снарядах	Устный опрос,
9		П	2	Составление комплекса ОРУ на спортивных снарядах	Наблюдение
10		И	2	Комплексы ОРУ с предметами	Устный опрос, наблюдение
11		К	2	Цели, задачи, средства СФП. Упражнения для формирования правильной осанки	Устный опрос, наблюдение
12		П	2	Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики сколиоза	Наблюдение
13		П	2	Понятие мышечного корсета. Упражнение для формирования мышечного корсета.	Устный опрос, наблюдение
14		П	2	Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса	Наблюдение
15		П	2	Упражнения для развития координации	Устный опрос, наблюдение
16		П	2	Активная гибкость	Наблюдение
17		П	2	Активная гибкость	Наблюдение
18		П	2	Пассивная гибкость	Наблюдение
19		П	2	Пассивная гибкость	Наблюдение
20		П	2	Пассивная гибкость	Наблюдение
21		П	2	Упражнения на расслабление	Наблюдение
22		И	2	Упражнения для развития силы и гибкости	Устный опрос, наблюдение
23		К	2	Т/б на занятиях борьбой	Устный опрос, наблюдение
24		П	2	Основные стойки и захваты борьбы	Наблюдение, игры

25		П	2	Приемы в партере	Наблюдение
26		П	2	Приемы в партере	Наблюдение
27		П	2	Приемы в партере	Наблюдение
28		П	2	Приемы в партере	Наблюдение
29		П	2	Приемы в стойке	Наблюдение
30		П	2	Приемы в стойке	Наблюдение
31		П	2	Приемы в стойке	Наблюдение
32		П	2	Защиты в партере	Наблюдение
2 модуль					
33		П	2	Защиты в партере	Наблюдение
34		П	2	Защиты в стойке	Наблюдение
35		П	2	Защиты в стойке	Наблюдение
36		П	2	Защиты в стойке	Наблюдение
37		П	2	Защиты в стойке	Устный опрос, наблюдение
38		П	2	Контрприемы связки	Наблюдение
39		П	2	Контрприемы связки	Наблюдение
40		П	2	Контрприемы связки	Наблюдение
41		П	2	Контрприемы связки	Наблюдение
42		П	2	Контрприемы связки	Наблюдение
43		И	2	Борьба по заданию, схватки	Наблюдение, игры
44		К	2	Т/б при выполнении акробатических элементов. Упражнения для формирования правильной осанки, профилактика сколиоза	Устный опрос, наблюдение
45		П	2	Различные виды ходьбы и передвижений	Наблюдение
46		П	2	Прыжки	Наблюдение
47		П	2	Акробатический элемент перекат в группировке	Наблюдение
48		К	2	Акробатический элемент кувырок боком	Устный опрос, наблюдение
49		П	2	Акробатический элемент кувырок боком, кувырок через плечо	Наблюдение
50		П	2	Акробатический элемент кувырок через плечо	Наблюдение
51		П	2	Акробатический элемент кувырок вперед	Наблюдение
52		П	2	Акробатический элемент кувырок вперед	Наблюдение
53		П	2	Акробатический элемент кувырок назад	Наблюдение
54		П	2	Акробатический элемент кувырок назад, мост	Наблюдение
55		П	2	Акробатический элемент стойка на лопатках, «колесо»	Устный опрос, наблюдение
56		П	2	Акробатический элемент «колесо»	Наблюдение
57		И	2	Акробатический элемент «колесо»	Наблюдение
58		К	2	Упр. на растяжку и гибкость	Устный опрос, наблюдение
59		П	2	Упр. на растяжку и гибкость	Наблюдение
60		П	2	Упр. на растяжку и гибкость	Наблюдение
61		К	2	Упр. на растяжку и гибкость	Наблюдение
62		П	2	Упр. на растяжку и гибкость	Наблюдение
63		П	2	Упр. на растяжку и гибкость	Наблюдение

64		К	2	Подвижные игры	Наблюдение, игры
65		П	2	Подвижные игры для развития скоростно-силовых качеств	Устный опрос, наблюдение
66		П	2	Подвижные игры для развития быстроты	Наблюдение
67		П	2	Подвижные игры для развития силы	Наблюдение
68		П	2	Подвижные игры для развития выносливости	Наблюдение
69		П	2	Повторение подвижных игр	Наблюдение
70		И	2	Проведение подвижных игр	Устный опрос, наблюдение, игры
71		П	2	Итоговая диагностика	Наблюдение
72		И	2	Спортивный праздник	Наблюдение

Где К - комбинированное занятие; П - практическое занятие; И - итоговое занятие.

2.2 Условия реализации программы

- помещение для занятий, соответствующее санитарно-гигиеническим требованиям Закона о Санитарно-эпидемиологических правилах и нормативах СанПиН 2.4.4.3172-14 (борцовский ковер, школьный спортзал);

- оборудование (гимнастическая снаряды);
- инвентарь (гимнастические мячи, скакалки, гимнастические палки);
- технические средства обучения (видеопроектор);
- учебно-методическая литература (пособия, журналы);
- наглядные пособия (фотографии, картинки, плакаты).

Кадровое обеспечение: Дмитриев Владимир Николаевич - педагог дополнительного образования, владеющий развивающими технологиями обучения.

При реализации программы в дистанционной форме:

При дистанционном обучении каждому обучающемуся должна обеспечиваться возможность доступа к средствам ДОТ, в т.ч. к образовательной онлайн-платформе, в качестве основного информационного ресурса, а также осуществляться учебно-методическая помощь обучающимся через консультации преподавателя как при непосредственном взаимодействии педагога с обучающимися, так и опосредовано.

Информационное обеспечение при дистанционном обучении:

- 1) Наличие дополнительной общеразвивающей программы
- 2) План – конспекты занятий
- 3) Видеоматериалы

По программе можно использовать следующие платформы: Webinar, Zoom, Youtube, Skype, группа объединения в социальной сети «В Контакте», чаты в Viber/WatsUp.

Цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах,

видеоконференции, вебинары, видеоуроки, презентации; e-mail, облачные сервисы, электронные носители мультимедийных приложений; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

2.3 Формы аттестации

Формы аттестации включают в себя следующие этапы: входную, промежуточную и итоговую.

С целью выявления знаний, умений и навыков по содержанию данной программы проводится диагностика.

1. *Входная диагностика* проводится с целью выявления уровня подготовки обучающихся. Входная диагностика проводится в первый месяц учебных занятий с занесением результатов в диагностическую карту.

2. *Итоговая диагностика* проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств обучающегося и их соответствия прогнозируемым результатам данной программы.

2.4 Оценочные материалы

Диагностика включает в себя контрольные тесты для оценки уровня развития физических качеств.

1. Равновесие на одной с закрытыми глазами (ласточка), сек.

1 балл - менее 14 сек

2 балла - 14-17сек

3 балла - больше 18сек

2. Наклон вперед сидя (ноги вместе).

1 балл - касание головой ног

2 балла- касание грудью ног

3 балла - полная «складка»

3. Подъем туловища из положения лежа на спине, раз

Лежа на гимнастическом мате на спине, колени согнуты, стопы стоят на полу, руки скрещены на груди. По команде «начали» обучающийся поднимает туловище на 30 градусов от пола и вновь ложится. Подъем туловища считается правильно выполненным, если поясница прижата к полу, подбородок не прижимается к груди, стопы не отрываются

от пола, на подъем – вдох, на опускании – выдох. Считается количество правильно выполненных подниманий за 30 секунд.

1 балл – менее 19 раз

2 балла – 24-19 раз

3 балла – больше 25 раз

4. Прыжок в длину с места, см

1 балл - меньше 130см

2 балла - 130-160см

3 балла - больше 160см

5. Отжимание в упоре лежа за 30сек, раз

1 балл - менее 10 раз

2 балла - 15 раз

3 балла - больше 20 раз

Уровень

1,0-1,5- низкий

1,6-2,5- средний

2,6-3- высокий

2.5 Методические материалы

Структура занятия.

Часть занятия	Физиологические изменения в организме	Теоретический материал	Практические упражнения	Знания, умения и навыки, приобретаемые воспитанниками
<p>Разминка Цель: подготовка организма к занятию. Выполняется вначале занятия. Используются простейшие движения.</p>	<p>Повышение внутренней температуры тела Увеличение эластичности мышц</p>	<p>Определение и значение разминки Названия суставов Определение и значение правильной осанки Названия базовых упражнений</p>	<p>Упражнения на формирование правильной осанки Простые базовые упражнения</p>	<p>Знание предназначения разминки. Знание названий суставов, мышц и места их расположения. Знание названий базовых ОРУ. Умение следовать рекомендациям педагога. Овладение основными нормами дисциплины, построения на занятии, правилами проведения разминки «с головы до ног».</p>

<p>Основная часть Цель: Увеличение частоты сердечных сокращений и сохранение её для достижения эффективного воздействия на сердечно-сосудистую систему.</p>	<p>Увеличение ЧСС Увеличение притока крови к работающим мышцам</p>	<p>Сердечно-сосудистая система и выносливость Названия основных положений, приемов в борьбе</p>	<p>Программы по Спецупражнениям борца Низко (высоко) ударные различной интенсивности</p>	<p>Знание названий основных стоек ,захватов, основных приемов Умение концентрировать внимание при повторении за педагогом связки движений. Умение объяснить порядок движений другому. Умение взаимодействовать в парах выполняя приемы.</p>
<p>Заключительная часть Постепенное снижение ЧСС до 120 ударов в минуту Проводится в конце основной части</p>	<p>Более быстрое снижение содержания молочной кислоты</p>	<p>Основные упр. на растяжение после нагрузки. Упражнения на гибкость. укрепление мышц спины. Сколиоз и его профилактика</p>	<p>Полушпагаты, шпагаты, наклоны.. Мостики их разновидность. Упражнения для профилактики сколиоза.</p>	<p>Умение правильно дышать при восстановлении. Правильно выполнять шпагаты, наклоны. Знание упражнений для профилактики сколиоза и правильное выполнение.</p>
<p>Постановка и отработка приемов для спарингов</p>		<p>Приемы и связки простые комбинации. Разнообразные перемещения и переходы Основные упр. на силу и на гибкость различной сложности</p>	<p>Умение выполнять подводящие упр.. основные приемы Умение работать с партнером при изучении приема. Страховка , т/б в борьбе</p>	

Используемые методы и приёмы работы:

Словесный метод (в процессе его применения педагог посредством слова объясняет учебный материал – устное изложение материала, рассказ, беседа).

- Наглядный метод (показ видеоматериалов).
- Метод наблюдения (наблюдение за правильностью выполнения заданий).
- Практический метод (выполнение упражнений).

Разработанная программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинать обучение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений локального характера. Постепенно усложняя комплекс, можно перейти к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в

работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать прием и сделать акцент на правильной технике его выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.

Для закрепления приемов и защиты необходимо их варьировать, изменяя исходные и конечные положения, меняя спарингпартнеров. Для освоения предлагаемой программы рекомендуется освоить подводящие и специальные упражнения для борцов. На занятиях силовой выносливости используются снаряды, подтягивание, отжимания, упражнения с отягощениями и в парах.

Формы организации занятий по программе

- Учебно-тренировочные занятия – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП, игры.

- Игры и эстафеты.
- Физкультурно-спортивные мероприятия.

Сроки и временной режим занятий.

Занятия проводятся с учащимися 2 раз в неделю в течение 1 года.

Оптимальная численность группы.

15 человек.

Описание контингента: Программа рассчитана на обучающихся 7-12 лет.

Игры на занятиях по греко-римской борьбе

Игры для развития гибкости

Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой. Для формирования этой очень важной для борца качества подбирают или создают такие игры, которые целенаправленно воздействуют на отдельные мышечные группы, связки, суставы. Большинство игр способствует развитию активной гибкости.

Надежный же успех дает только правильная комбинация активных и пассивных упражнений, поскольку каждая отдельно лишь в ограниченной степени влияет на гибкость. Итак, тренерам не стоит забывать о применении в занятиях статических упражнений на гибкость.

В играх на преимущественное развитие гибкости часто используют помощь партнера. Благодаря этому увеличивают амплитуду движений, что вызывает дополнительное растяжение мышц и связок.

К ним относятся игры с элементами силовой борьбы, различными передвижениями с преодолением веса тела и прочего, но без статических усилий. Особую ценность приобретают игры и игровые упражнения, в которых применяют борцовский мост и элементы акробатики. Эмоциональный подъем, который создается во время игр, способствует улучшению гибкости.

Чтобы предотвратить растяжение связок и разрыва мышечных волокон, перед играми проводят интенсивную разминку.

Над совершенствованием гибкости следует работать ежедневно. Нельзя проводить игры на гибкость в случае сильной усталости.

Эстафета «раков»

Игроков делят на 3-4 равные команды и выстраивают за линией старта в колонны по одному у края ковра. Направляющие становятся в положение упора сидя сзади лицом вперед.

По сигналу, подняв с ковра таз и переставляя руки и ноги, они продвигаются к противоположному краю ковра, там разворачиваются и, двигаясь назад, финишируют. Как только первый игрок пересечет линию старта, упражнение начинает второй.

Побеждает команда, игроки которой быстрее преодолеют этапы эстафеты и сделают меньше ошибок. Повторить 2-3 раза.

Правило. Если спортсмен коснулся ковра тазом, команде начисляется штрафное очко.

Вариант. Та же игра, но спортсмены передвигаются спиной вперед, а назад возвращаются лицом вперед.

«Положи и подними мяч»

Учащихся делят на 2 или несколько равных команд и строят в колонны по одному за краем ковра. У каждого направляющего в руках набивной мяч.

По сигналу руководителя первые игроки бегут по прямой на противоположную сторону ковра до того места, где сталкиваются край ковра со стенкой, кладут мячи на ковер у стенки, возвращаются к ней спиной и, переставляя по ней руки, становятся на борцовский мост. После этого берут в руки мяч и, отталкиваясь им от стены, встают с моста, быстро возвращаются к своей команде и передают мяч следующему игроку, который выполняет то же задание. Второй передает мяч третьему и т. д., пока все участники пройдут этапы эстафеты.

Побеждает команда, первый игрок которой быстрее других поднимет мяч над головой. Повторить 2-3 раза.

Правила.

1. Если мяч потерян, его поднимают и продолжают игру.
2. Вставать с моста разрешается, только опираясь о стену мячом.

Вариант. Та же игра, но спортсмен опускается на мост, держа мяч в руках и опираясь им о стену.

«Качалка» («Промокашка»)

Участников делят на 3-4 команды по 4-5 игроков в каждой, и строят за пределами ковра в колонны по одному с интервалами 2-3 м. На расстоянии 4-5 м от линии старта обозначают линию поворота. Направляющие становятся на колени, согнув руки и держа ладони вперед у груди.

По сигналу руководителя первый игрок, прогибаясь, делает перекат вперед на грудь, упираясь руками в ковер, и, толкаясь руками и подставляя голову, переворачивается на борцовский мост с упором руками в ковер за головой. Затем толчком рук он возвращается в исходное положение. И так до линии поворота. После этого вскакивает на ноги и быстро финиширует, передавая эстафету следующему игроку хлопком по ладони. Игра продолжается, пока все игроки выполнят задание.

Побеждает команда, последний игрок которой финиширует первым.

Правила:

1. За каждый преждевременный старт команде начисляется штрафное очко.
2. Если участник, не дойдя до места поворота, повернул назад, его штрафуют так же.

Вариант. Та же игра, но спортсмен возвращается назад, переворачиваясь боком в положении «лягушка».

«Мост и «треугольник»

Игроки двух команд выстраивают в колонны по одному за краем ковра. Интервал между ними - 3-4 м. Перед командами посреди ковра и за 1 м до его края чертят два круга диаметром 1 м.

По сигналу направляющие быстро бегут к первому кругу, принимают положение борцовского моста. В этот момент вперед бросаются игроки, стоявшие в колонне вторыми, пролезают под мостом, бегут в дальний круг и становятся в нем в положение «треугольника» (упор головой и ступнями в ковер). Первый участник любым способом поднимается с моста, бежит в дальний круг и пролезает между головой и ногами партнера. После этого оба игрока, взявшись за руки, бегут к своей команде. Как только они пересекут линию старта, вперед поочередно выбегают другие два игрока, а те, кто прибежал, становятся в конец колонны. И так, пока все пары выполнят задание, потом игру повторяют во второй раз, причем игроки меняются ролями.

Побеждает команда, которая первой закончила эстафету. Повторить 2-3 раза.

Вариант. Та же игра, но с моста встают переворотом назад толчком обеих ног, а из «треугольника» - переворотом вперед на мост и переворотом назад толчком обеих ног.

«Черепашка»

Участников делят на 3-4 равные команды и выстраивают у края ковра в колонны по одному лицом к центру. Интервалы между командами - 2-3 м. Перед колоннами на расстоянии 5-6 м чертят линию поворота. Направляющие становятся в положение борцовского моста головой к линии.

По сигналу игроки, перебирая руками и ногами и ставя голову лбом на ковер, двигаются до линии поворота, возвращают кругом и финишируют. Как только голова первого участника пересечет линию старта, стартует второй и т. д.

Побеждает команда, которая быстрее преодолет этап эстафеты. Повторить 2 – 3 раза.

Правило. Передвигаться можно только на борцовском мосту, не поднимаясь на гимнастический.

Варианты:

1. Та же игра, но участники передвигаются ногами вперед.
2. Та же игра, но передвигаются боком (правым или левым).
3. Та же игра, но участники передвигаются на гимнастическом мосту (для групп УТ-1,2 и старше).

«Быстро вокруг головы!»

Участников делят на 2 (или больше) равные команды и выстраивают в шеренги по краю ковра (в команде 5-6 игроков). Через центр чертят среднюю линию.

По сигналу правофланговые подбегают к середине ковра напротив своих команд, выполняют толчком обеих ног переворот вперед на борцовский мост и забегают в правый бок (на 360 °) в положение моста. Затем любым способом поднимаются, бегом возвращаются к своим командам, хлопком по ладони передают эстафету следующему участнику и становятся в конце колонны.

Игра продолжается, пока все игроки выполнят задание.

Победительницей становится команда, участники которой быстрее других и без нарушений закончат игру. Повторить 2 - 4 раза, каждый раз выполняя забегающие в другую сторону.

Правила.

1. Забегая, нельзя ложиться на спину.
2. Участники стартуют только после финиша предыдущего игрока. Если спортсмен нарушил это правило, он повторяет задание.

Варианты:

1. Та же игра, но забегание на 360 ° выполняют в обе стороны.
2. Та же игра, но забегание выполняют как в варианте 1, а встают с моста переворотом назад толчком обеих ног.
3. Та же игра, но выполняют перевороты с «треугольника» на мост и наоборот. Количество определяет руководитель.

Эстафета с переворотами

Участников делят на 3-4 команды по 4-5 игроков в каждой и выстраивают в шеренги на площади ковра, размыкая их на вытянутые руки. Дистанция между шеренгами - 2 м.

По первому сигналу руководителя все игроки становятся в высокий партер.

По второму сигналу правофланговый каждой команды вскакивает, подбегает ко второму участнику и, приседая сбоку, захватывает туловище партнера обеими руками хватом снизу, ложится грудью ему на спину и, толкаясь обеими ногами, делает переворот вперед до упора ногами в ковер и толчком ног переворот назад в исходное положение. Затем он перепрыгивает через него и тоже выполняет со следующим партнером и т. д. Как только первый игрок перепрыгнет через другого, то передвигается в сторону на его место, и так каждый из следующих борцов. Спортсмен, который начал упражнение, перепрыгнув через последнего, становится в партер на его место, и в ту же минуту вскакивает второй игрок и делает то же.

Побеждает команда, игроки которой быстрее окажутся на своих местах (как в начале игры). Повторить игру 2 - 3 раза.

Правила:

1. Если во время переворотов нижний игрок упадет, верхний повторяет упражнение еще раз и, независимо от правильности выполнения, продолжает игру.
2. За преждевременный старт игрока команда получает штрафное очко.

Указание к игре. Игру можно проводить с хорошо подготовленными учениками.

Вариант. Та же игра, но участники стоят на борцовском мосту (для спортсменов 3-го года обучения и УТ-1,2 года обучения).

Игры, эстафеты и игровые упражнения для развития силы

Сила это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Активное ведение поединка в единоборствах даже в течении двух периодов по 2 минуты требует высокого уровня силовой выносливости. Поэтому силовая выносливость является одной из важнейших силовых способностей.

Развитию этого качества способствуют такие игры, которые влияют на разные группы мышц, которые трудно развить без специальных упражнений. К ним относятся игры с преодолением собственного веса, в которых используют брусья, гимнастическую стенку, вертикальный канат, перекладину, кольца, трапецию и т.п., веса отягощения (с помощью набивных мячей, гантелей, гимнастических скамеек, гирь, штанги) и сопротивления соперника.

Значительное количество игр для преимущественного развития силы основывается на передвижении в упоре лежа и сидя, переносе партнера и переползания (по-пластунски и в упоре стоя на коленях) с грузом (партнером), перетягивании и переталкивания чего-либо. Полезно проводить игры и эстафеты с бегом по песку, воде, глубокому снегу. Кроме этого, широко используют игры с подтягиванием в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, метанием набивного мяча и др.. К играм начинающих нерационально включать упражнения с очень большими нагрузками. Ведь их слабую физическую подготовленность не может компенсировать даже значительное эмоциональное восхищение. Игры для преимущественного развития силы проводят в конце основной части занятия.

«Разведчики и «языки»

Игроков делят на 2 равные команды и располагают на противоположных сторонах ковра в шеренгах в положении лежа на груди. Участники обеих команд рассчитываются по порядку. Одна команда - «разведчики», вторая - «языки». Руководитель называет номер, и соответствующие игроки выбегают к центру ковра. По свистку «разведчик» захватывает за туловище «языка» и пытается, оторвав его от земли, отнести в свою команду за ковер. «Язык» сопротивляется, пытаясь разорвать захват. Схватка длится 10-15 с. Если за это время «разведчику» удастся отнести соперника за ковер, его команда получает очко. Когда все игроки примут участие в игре, подсчитывают количество «языков», и команды меняются ролями.

Побеждает команда, которая больше пленила «языков».

Правила:

1. Захват можно производить за туловище или туловище с рукой спереди, сзади, сбоку.
2. Спортсмен освобождается от захвата только разрешенными в борьбе приемами.

«Третий лишний с сопротивлением»

Игроки располагаются по кругу ковра парами - один за другим лицом к центру. Тот, кто стоит вне круга, захватывает партнера на уровне пояса, сцепив руки в "замок". Руководитель назначает ведущего и беглеца.

По команде ведущий догоняет беглеца, пытаясь захватить его. Тот пытается стать перед любой парой игроков. Участник, который стоит сзади, во время игры имеет право, не сходя с места, отрывать от ковра партнера и возвращать его в любую сторону, не давая встать перед ним спортсмену, который убегает. Игрок, стоящий впереди, выпрямляет руки навстречу беглецу, пытаясь, в свою очередь, захватить его и притянуть к себе. Если ему это удастся, игрок, стоящий сзади, становится третьим-лишним и убегает от ведущего. Бегать можно как по кругу, так и через круг. Игра длится 3-4 мин. Руководитель отмечает лучших ведущих и самых ловких игроков и меняет местами участников игры. Повторить 2 - 4 раза.

«Блуждающий вратарь»

Игроков делят на 2 равные команды и располагают в шеренгах на противоположных краях ковра в стойке на коленях. В каждой команде назначают вратаря. Набивной мяч весом 1 кг лежит в центре ковра.

По сигналу игроки обеих команд передвигаются к мячу с целью завладеть им. Вратари находятся за своими игроками, передвигаясь произвольно в разные стороны, - блуждая. Игроки команды, которая завладела мячом, пытаются продвинуться ближе к вратарю соперника, передавая мяч друг другу, броском попасть в него. Игроки противоположной команды защищают своего вратаря. Если мяч попал во вратаря, атакующая команда получает очко.

Игра длится 5-6 мин.

Побеждает команда, забившая больше «голов».

Правила:

1. Игрокам запрещено подниматься с колен.
2. Нельзя выходить за ковер.
3. Мяч, попавший во вратаря, брошенный из-за ковра или с неправильного положения, не засчитывают.
4. Позволяют силовую борьбу за мяч.

Вариант. Та же игра, но спортсмены находятся: а) в положении стоя, б) сидя на спине партнера, который стоит в партере.

«Завладей палкой»

Участников делят на 2 равные команды. Игроки противоположных команд образуют пары по весовым категориям.

Став лицом друг к другу, спортсмены берутся руками хватом сверху за гимнастическую палку, удерживая ее в горизонтальном положении. Хват на ширине плеч, правые руки каждого игрока снаружи.

По сигналу игроки выкручивают палку течение 30 с - 1 мин, заставляя соперника отпустить один из ее концов. Тот, кому это удалось, приносит команде очко.

Побеждает команда, набравшая больше очков. Повторить 3-4 раза.

Варианты:

1. Та же игра, но игроки держат две эстафетные палочки вертикально. Каждый держит палочку правой рукой сверху.

2. Та же игра, но выкручивают мячи или кольца.

«Лебедь, рак и щука»

Толстую веревку или канат длиной 4-5 м связывают свободными концами и кладут на середине ковра, а по кругу опасной зоны кладут 3-4 набивные мячи на равном расстоянии друг от друга. Учащихся делят на группы по 3-4 игрока в каждой по весовым категориям.

По первому сигналу одна из команд подходит к канату, игроки располагаются напротив мячей, берутся одной рукой за канат и поднимают его с ковра.

По второму сигналу каждый игрок начинает тянуть канат в свою сторону, пытаясь подойти к мячу и свободной рукой поднять его с ковра. Участник, который первым поднял мяч, получает очко. Игра повторяется другой рукой. То же делают другие группы.

Повторить 2-3 раза.

Побеждает игрок каждой группы, который набрал больше очков.

Правила:

1. Нельзя отпускать руку, держащую канат.

2. Если игрок упал, он выбывает из игры.

Вариант. Та же игра, но соревнуются победители каждой группы между собой.

«Выведи из равновесия»

Участников делят на 2 равные команды. Пары соперников примерно одной весовой категории становятся правым боком друг к другу, выставляя правую ногу вперед внешней стороной стопы и упираются ими, выполняя взаимный захват большого пальца одноименной (правой) руки.

По сигналу каждый игрок пытается вывести соперника из равновесия. Проигрывает тот, кто сошел с места. То же выполняют левой рукой и суммируют очки.

Побеждает команда, игроки которой наберут большее количество очков. Повторить 3-4 раза каждой рукой.

Правила:

1. Запрещено выкручивать палец.

2. Нельзя помогать другой рукой.

«Силачи»

Участников делят на 2 равные команды по весовым категориям. Команды строят в шеренги лицом к гимнастической стенке на расстоянии 5-6 м. Два резиновых бинта, сложенные вдвое или втрое, крепят к гимнастической стенке серединой, оставив концы свободными. На полу чертят несколько линий с цифрами. Чем дальше от гимнастической стенки находится линия, тем больше цифра. Например, 2 м-5 очков, 2 м 10 см-6 очков, 2 м 20 см-7 очков и т. д. (в зависимости от упругости бинта, на усмотрение руководителя). По сигналу первый игрок подбегает к стенке, становится спиной к ней и, взяв в каждую руку конец бинта, идет вперед, пытаясь наступить ногой на дальнюю линию. Судья записывает цифру и громко объявляет ее. После этого игрок делает несколько шагов назад, отпускает бинт, бежит к своей команде и касается рукой партнера. Тот повторяет упражнение. Когда все участники выполняют задание, объявляют общую сумму очков, которую набрала каждая команда. Команда, которая быстрее финишировала, получает дополнительно 4 очка. Повторить 2-3 раза.

Указания к игре:

1. Перед началом игры определяют, каким способом натягивать бинт (шнур, эспандер): одной или двумя руками; исходное положение рук (у плеч, сзади, сверху и т.д.).
2. Все игроки выполняют упражнение одинаково.
3. При повторном проведении игры команды меняют местами.

Игры для активизации внимания и регулирования

эмоционального состояния

Известно, что в процессе работы над усвоением и закреплением элементов техники и тактики спортивной борьбы, формированием физических качеств у юных борцов наступает усталость, нарушается внимание, что снижает восприятие материала. Именно здесь и наступает необходимость активизировать внимание учащихся, повысить их эмоциональное состояние.

Итак, проведение несложной игры, движения которой не похожи с теми, что только выполнялись, повысит общий тонус организма, создаст положительные эмоции, активизирует внимание учащихся. После активного отдыха продолжается тренировка.

Такие игры целесообразно заранее планировать на подготовительной, основной и заключительной частях тренировки. Иногда есть смысл провести и незапланированную игру в любой части занятий, по обстоятельствам.

«Ответ на сигнал»

Участники медленно движутся по кругу ковра в колонне по одному (дистанция 1 м). Руководитель называет четыре различные сигналы, в ответ на которые игроки должны выполнять имитацию того или иного приема (или стать в определенное положение).

Один свисток - имитация броска через спину, один хлопок в ладоши - имитация броска прогибом, два свистка - стать в положение партера, два хлопка в ладоши - стать в положение «треугольника» (упор в ковер ступнями и головой). Тот, кто ошибся, выбывает из игры. Побеждают 3-4 внимательные ученика.

Указание к игре. Руководитель по своему усмотрению может выбирать те движения или положения, которые считает целесообразными в данном занятии.

«Определи время!»

Игроки двигаются по кругу ковра в колонне по одному.

По сигналу руководителя каждый из них самостоятельно начинает отсчет времени.

Задача: через 1 мин остановиться. Руководитель следит за секундомером и игроками. Когда все участники остановятся, он указывает, кто наиболее точно выполнил задание.

Спортсмены не должны ориентироваться на действия других участников, это дезориентирует их. Полагаются на личное ощущение времени. Игру проводят и в процессе занятия и в конце его. Повторить 2-3 раза и отметить тех игроков, которые показали лучшее чувство времени.

«Проверка знания команд!»

Игроки выстраивают в шеренгу, по кругу борцовского ковра, рассчитывают на «первый-второй» и образуют 2 команды. Руководитель подает команды, одни из которых правильные, другие - неправильные. Например, он говорит: «По порядку номеров - рассчитайсь!» (Слово «номеров» здесь лишнее), «На месте - стой!» (Надо только «на месте» или только «стой!»), «Прямо шагом - марш!» (слово «прямо» здесь лишнее) и другие. Игроки должны выполнять только правильные команды. Участник, который ошибся, получает штрафное очко. Игра длится 3-4 мин. Побеждает команда, игроки которой лучше знают строевые команды.

Займи свое место

Основная цель. Развитие быстроты, внимания и расчетливости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для приемов борьбы, выполняемых в движении по ковра.

Организация. Стоя на борцовском ковре, играющие делятся на 2 команды, которые выстраиваются по росту напротив друг друга, рассчитываются по порядку и запоминают свой порядковый номер. По сигналу педагога — один свисток — все игроки обеих команд начинают свободно бегать и резвиться в пределах всего ковра. Через некоторое время по сигналу — два свистка — играющие должны как можно быстрее возвратиться назад и точно встать на свое порядковое место в командной шеренге. Победа присуждается той команде, участники которой построятся быстрее и точнее.

Игру желательно повторить два-три раза.

Сигнал

Основная цель. Развитие внимания и быстроты двигательной реакции. Используется в качестве подводящего упражнения для совершенствования приема борьбы, запланированного на данном уроке.

Организация. Занимающиеся выстраиваются на борцовском ковре в колонну по одному. Оговариваются условные сигналы игры и формы реакции на них. По команде педагога участники игры начинают легкий бег в обход ковра, внимательно прислушиваясь к оговоренным условным сигналам. По сигналу — один свисток — мгновенная перемена направления движения на 180°. По сигналу — два свистка — быстро присесть и продолжать движение прыжками в приседе. По сигналу — три свистка — возобновить прерванный бег. По сигналу — хлопок в ладоши — молниеносный бросок воображаемого противника через спину. По сигналу — два хлопка — моментальная имитация приема борьбы, запланированного для совершенствования на данном уроке. По сигналу — три хлопка — принять упор лежа и выполнить 10 отжиманий на прямых пальцах. Участники, неверно выполнившие заранее оговоренное ответное действие, выбывают из игры.

Игра продолжается до тех пор, пока в колонне не останется 3 — 5 участников, которые и признаются победителями.

Примечание. По мере освоения игры содержание двигательной реакции на условные сигналы полезно заменять, усложнять или увеличивать.

Вовремя подпрыгни

Основная цель. Развитие внимания и быстроты двигательной реакции. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий с избеганием подножек и подсечек соперника.

Организация. Стоя на борцовском ковре, играющие делятся на 2 равночисленные команды, которые строятся параллельными колоннами по одному на расстоянии вытянутой руки. Интервал между колоннами 1,5—2 м. Назначаются два судьи, которые получают яркий эластичный шнур длиной 3—4 м и натягивают его перед обеими колоннами на высоте коленей. По стартовому сигналу оба судьи с натянутым шнуром в руках начинают двигаться снаружи вдоль колонн, а все стоящие в них должны своевременно подпрыгнуть, держа ноги вместе, чтобы не задеть пересекающий их шнур, ибо за каждое такое касание команде начисляется одно штрафное очко. Приземлившись после прыжка, игроки сразу же ложатся животом на ковер с небольшим разворотом вправо, чтобы при движении шнура в обратную сторону не задеть его снизу какой-нибудь частью своего тела, что также штрафует одним очком. Каждый судья во время движения

подсчитывает штрафные очки ближней к нему команды. Натянутый шнур проносится до конца колонн и обратно несколько (заранее оговоренных) раз.

Побеждает команда, получившая наименьшее количество штрафных очков.

Бег номеров.

Команды, построенные в колонну или в шеренгу, рассчитываются по порядку. Каждый игрок запоминает свой номер. Руководитель называет номер, после чего бегуны под этим номером стартуют, добегают до указанного места и возвращаются обратно. Кто быстрее займет свое место, тот и приносит команде очко. Команды можно располагать в линию, колонну, лежа, сидя.

Команда, набравшая больше очков выигрывает.

Капитаны.

Все играющие выстраиваются в одну шеренгу. Руководитель, стоящий лицом к детям, подает различные команды, которые они должны выполнять в том случае, если он предварительно произнесет слово «капитаны». Если слово капитаны предварительно не прозвучит, выполнять команду нельзя. Игрок, совершивший ошибку, делает шаг вперед и продолжает играть. Совершив вторую ошибку, он опять делает шаг вперед. По окончании игры выявляются самые невнимательные.

2.6 Список литературы

1. Дьякин П.К. Методика отбора борцов // Спортивная борьба Ежегодник. М. 1980- 17с.
2. Игуменов В.М. Подливаев Б.А. Спортивная борьба. Учебное пособие для педагогических институтов и училищ.
3. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. – М.: Спортакадемпресс, 2003.
4. Миллер Э. Б., Блэкман К. Простая йога везде и в любое время. – Москва: ФАИР – Пресс, 2000.
5. Милюкова И. В., Евдокимова Т. А. Лечебная гимнастика при нарушении осанки у детей. - С-Пб: «Сова»; М.: «Эксмо», 2003.
6. Полетаева Н. М. Мотивация здорового образа жизни в образовании педагога. – С-Пб: Издательство РГПУ им. А. И. Герцина, 2004.
7. Фурманов А.Г., Юспа М.Б. Оздоровительная физическая культура: учеб. для вузов – Минск: Тесей, 2003.
8. Шулика Ю.А. Хоменко И.Т. Греко-римская борьба для начинающих. М-1993

Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Ковалько В. И. «Здоровье - сберегающие технологии», Москва «Вако», 2004 г.
2. Колесников С.В. «Греко-римская борьба. Методика преподавания». Ростов н/д.: Феникс, 2005. -157.: ил.- (Школа развития).
3. Матвеев А.П. Академический школьный учебник. Физическая культура. 3-4 класс. ФГОС // М.2012 год.
4. Матвеев А.П. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений - А.П. Матвеев. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева 1-4 классы. - М.: Просвещение, 2011. 63 с.
5. Матвеев А.П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 1-4 классы «Просвещение», 2011г.
6. Шевченко И. В. «Вместе весело играть», Ростов-на-Дону «Феникс»,2002г

