

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ЧЕРТКОВСКОГО РАЙОНА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЧЕРТКОВСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА

**ПРИНЯТО/СОГЛАСОВАНО**

на заседании педагогического  
совета

Протокол от «15» мая 2023г. № 5

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ ДО  
Чертковская ДЮСШ

А. А.Ткаченко

Приказ от «15» мая 2023г № 29.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА»

**Уровень программы:** стартовый

**Вид программы:** модифицированная

**Тип программы:** традиционная с  
применением дистанционных технологий

**Возраст детей:** от 7 до 17 лет

**Срок реализации:** 1 год 240 учебных часов

**Разработчик:** инструктор - методист

Нестерова Ольга Яковлевна

ЧЕРТКОВО

2023

## ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	6
2.1 Учебный план .....	6
2.2 Календарный учебный график.....	14
III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	19
3.1 Условия реализации программы .....	19
3.2 Формы контроля и аттестации.....	19
3.3 Планируемые результаты .....	20
IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ .....	22
V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ .....	23
VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	24
VII. ПРИЛОЖЕНИЯ .....	26
Приложение 1 .....	26
Приложение 2 .....	27

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Актуальность** программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и духовно- нравственное оздоровление воспитанников. Программа так же актуальна в связи с популярностью данного вида спорта в нашей стране. Греко-римская борьба является международным видом единоборств, включённым в программу Олимпийских игр. Это один из увлекательных видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание.

**Отличительные особенности программы** заключаются в том, что она составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ и с учетом задач, сформулированных Федеральными государственными образовательными стандартами нового поколения.

При составлении данной программы учтены следующие особенности:

- Взаимосвязь различных сторон учебно–тренировочного процесса, которая обеспечивает его системность и комплексность;
- Учёта интересов всех заинтересованных сторон при разработке и реализации образовательных программ физкультурно-спортивной направленности.
- Создание благоприятных условий для физического развития детей.

**Новизна** программы заключается в том, что она предоставляет возможности детям, любого возраста, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к занятиям борьбой, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Образовательная деятельность по данной программе стимулирует обучающихся к дальнейшему совершенствованию физической и интеллектуальной сферы.

**Цель программы:** привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям греко-римской борьбой.

**Задачи:**

**образовательные:**

- овладение знаниями и умениями, необходимыми для занятий греко-римской борьбой. На основе совокупности приобретенных знаний и навыков обучающиеся должны выполнять разнообразные действия по применению полученных знаний и навыков;
- расширение двигательного опыта за счет разнообразных общеразвивающих, физических упражнений в различных формах занятий

физической культурой, овладение современными системами физических упражнений;

***развивающие:***

- развивать познавательных, физических, нравственных способностей обучающихся путем использования их потенциальных возможностей

- развить стремление к активному и содержательному проведению свободного времени.

- развивать умение творчески подходить к решению возникающих проблем, как во время учебно-тренировочных занятий, так и во время соревнований.

***воспитательные:***

- прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни

- воспитывать чувство ответственности за себя;

- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

**Характеристика программы:** Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники греко-римской борьбы..

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

Данная программа направлена на приобретение обучающимися теоретических сведений о спортивной борьбе, овладение приемами техники и тактики борьбы, приобретения навыков участия в соревнованиях и организации самостоятельных занятий.

**Тип:** традиционная с применением дистанционных технологий.

**Вид:** модифицированная программа.

**Уровень освоения:** стартовый. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания общеразвивающей программы.

**Объем и срок освоения программы**

Объем программы: 240 часов (40 учебных недель)

Срок освоения: 1 год

**Режим занятий:** 3 раза в неделю по 2 академических часа

(1 академический час – 45 минут, перерыв между занятиями 10 минут)

**Тип занятий:** комбинированный

**Основными формами обучения** являются

- групповые и (или) индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- комбинированные занятия;
  - беседы, лекции, просмотр видеоматериалов и т.д.;
  - подвижные, спортивные (по упрощённым правилам) игры;
  - тестирование и медицинский контроль.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

Также в группах предусмотрена сдача контрольных нормативов по общей физической и теоретической подготовке, определяется степень освоения детьми образовательных знаний, умений и навыков.

Применяются следующие формы контроля:

Теоретическая подготовка: опрос, собеседование, тест-задания.

Общезащитная подготовка: тестирование.

Освоение программного материала: тестирование, наблюдения.

**Адресат программы:** программа рассчитана на детей 7-17 лет.

При комплектовании учебных групп учитываются возрастные особенности обучающихся. Группы комплектуют по возрастному принципу:

- младший школьный возраст (7-9 лет);
- средний школьный возраст (10 -14 лет);
- старший школьный возраст (15- 17 лет)

**Наполняемость группы:** 15-20 человек

В группу зачисляются обучающиеся, желающие заниматься данным видом спорта. Набор детей осуществляется согласно заявления родителей, а так же при наличии медицинской справки о состоянии здоровья обучающегося.

## II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

### 2.1 Учебный план

#### Учебный план

Таблица 1

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	Всего	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b>				
1	История развития греко-римской борьбы	1		1	Опрос, собеседование тест-задания.
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1		1	
3	Основы законодательства в сфере ФКиС	1		1	
4	Ответственность за неправомерное использование навыков борьбы	1		1	
5	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	1		1	
6	Гигиенические знания, умения и навыки.	1		1	
7	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	1		1	
8	Основы спортивного питания	1		1	
9	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1		1	
10	Требования техники безопасности при занятиях.	1		1	
	<b>Всего часов</b>	<b>10</b>		<b>10</b>	
<b>2</b>	<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка</b>				
1	Общеразвивающие упражнения	1	20	21	Тестирование
2	Строевые упражнения	1	8	9	
3	Беговые перемещения	1	9	10	
4	Акробатические упражнения	1	20	21	
5	Легкоатлетические упражнения	1	10	11	
6	Подвижные и спортивные игры, эстафеты	1	20	21	
	<b>Всего часов</b>	<b>6</b>	<b>87</b>	<b>93</b>	
<b>3</b>	<b>Раздел 3. Специальная физическая подготовка</b>				

1	Акробатические упражнения;	1	6	7	Наблюдения
2	Упражнения для укрепления мышц шеи	1	6	7	
3	Упражнения в самостраховке	1	6	7	
4	Упражнения на «мосту»	1	6	7	
5	Имитационные упражнения	1	6	7	
6	Специализированные игровые комплексы	1	6	7	
	<b>Всего часов</b>	<b>6</b>	<b>36</b>	<b>42</b>	
<b>4</b>	<b>Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка</b>				
1	Основные положения в борьбе	2	16	18	наблюдение
2	Элементы маневрирования	1	16	17	
3	Приемы борьбы в партере	1	16	17	
4	Борьба в стойке	1	16	17	
	<b>Всего часов</b>	<b>5</b>	<b>64</b>	<b>69</b>	
	<b>Раздел 5. Психологическая подготовка</b>				
1	Психологическая подготовка	10		10	наблюдения опрос
	<b>Всего часов</b>	<b>10</b>		<b>10</b>	
<b>6</b>	<b>Раздел 6. Соревновательная подготовка</b>				
1	Правила соревнований	2		2	наблюдения
3	Соревнования		8	8	
	<b>Всего часов</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	
	<b>Раздел 7. Контрольные испытания</b>				
	Контрольные испытания	-	6	6	
	<b>Всего часов</b>		<b>6</b>		
	<b>Итого учебных часов по разделам</b>	<b>39</b>	<b>201</b>	<b>240</b>	

### Содержание учебного плана

#### Раздел 1. Теоретическая подготовка

**Формы теоретических занятий:** беседы, лекции, просмотр видеозаписей.

**Организация:** специальные занятия, беседы и рассказ в процессе практических занятий и соревнований.

В учебно-тренировочном процессе важную роль играет теоретическая подготовка, которая осуществляется на всем этапе спортивно-оздоровительной деятельности.

№ п/п	ТЕМА	КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ
1	История развития греко-римской борьбы	Характеристика греко-римской борьбы, ее место и значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и

		развитие греко-римской борьбы как вида спорта. Первые чемпионаты России по греко-римской борьбе. Роль борьбы как вида спорта. Первые достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Российские спортсмены - чемпионы мира и Европы. Влияние российской школы на развитие греко-римской борьбы в мире.
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	Физическая культура и спорт. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Физическая культура в системе образования. Общественно-политическое и государственное значение спорта. Массовый характер спорта. Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступлений российских спортсменов в международных соревнованиях.
3	Основы законодательства в сфере ФКиС	Правила избранного вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранному виду спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области ФКиС, антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.
4	Ответственность за неправомерное использование навыков борьбы	Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны.
5	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма. Влияние



		<p>различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращения, а также в деятельности центральной нервной системы в результате занятий. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Мышечная деятельность. Спортивная тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.</p>
6	<p>Гигиенические знания, умения и навыки.</p>	<p>Понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий.</p> <p>Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний).</p>
7	<p>Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни</p>	<p>Понятие о врачебном контроле. Понятие о ВОЖ. 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. Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.</p>
8	<p>Основы спортивного питания</p>	<p>Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат организма в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ.</p> <p>Суточные нормы питания. Режим питания. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим.</p>

9	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	Применение специальной экипировки. Разминка на занятиях и соревнованиях. Требования к спортивному залу для занятий и к подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие пола, стен, помостов, рингов, татами. Оборудование и инвентарь зала. Вспомогательные тренажеры. Гири, разборные гантели, эластичные бинты, подставки, шлемы, перчатки, кимоно, маты. Наглядная агитация. Методический уголок. Справочные материалы. Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря.
10	Требования техники безопасности при занятиях.	Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий, меры их профилактики. Страховка и самостраховка.

## Раздел 2. Общая физическая подготовка

Основополагающую роль в подготовке борцов играет физическая подготовка. Общая физическая подготовка – процесс совершенствования физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека. Средства общефизической подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для основных групп мышц и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах на расслабление мышц. Развивающие упражнения включают в себя занятия другими видами спорта, подвижные и спортивные игры. Эти упражнения применяются избирательно в течение всего годичного цикла. Наиболее большой объем средств ОФП приходится на подготовительный период. Из года в год по мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме тренировочных нагрузок снижается.

Для достижения высокого уровня ОФП используются:

- метод длительного воздействия («до отказа»);
- повторный метод;
- метод контрольного тестирования;
- игровой метод;
- круговой метод.

### Развитие силы.

Силовые способности выражаются мышечными напряжениями, которые проявляются в динамической и статических режимах работы: преодолевающий, уступающий, удерживающий.

### **Упражнения для развития и совершенствования силы борца**

1. Лазание по канату.
2. Подтягивание на перекладине.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
4. Приседания на одной ноге.
5. Ходьба по лестнице и др.
6. Различные схватки, броски с падением и т.д.

### **Развитие выносливости.**

Общая выносливость развивается посредством выполнения длительной работы с оптимальной функциональной активностью основных жизнеобеспечивающих органов и структур организма.

### **Упражнения для развития и совершенствования выносливости борца:**

1. Бег с умеренной скоростью по пересеченной местности.
2. Лыжная подготовка.
3. Плавание.
4. Подвижные и спортивные игры (20-60 мин.).
5. Различные схватки.

### **Развитие быстроты.**

Быстрота – способность выполнять движения с большой скоростью. Измеряется быстрота временем выполнения законченного действия.

### **Упражнения для развития и совершенствования быстроты борца:**

1. Схватки в короткий промежуток времени.
2. Схватки с интервалом.
3. Схватки в переменном темпе.
4. Подвижные игры для развития быстроты и спортивные игры.

### **Развитие ловкости.**

Ловкость воспитывается посредством обучения новым для ученика физическим упражнениям и решения двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры двигательных действий.

### **Упражнения для развития и совершенствования ловкости:**

1. Челночный бег 3 x 10 м.
2. Гимнастические и акробатические упражнения: стойки, прыжки через скакалку, перекувырки, кувырки и др.
3. Подвижные игры и спортивные игры.
4. Метания.
5. Переползания.
6. Упражнения на гимнастических снарядах.

### **Развитие гибкости.**

Гибкость развивается посредством выполнения упражнений на растягивание, которые могут быть динамического и статического характера.

### **Упражнения для развития и совершенствования гибкости:**

1. Гимнастические упражнения: упражнения с амортизаторами, гимнастической палкой.

2. Упражнения, выполняемые с максимальной амплитудой (махи, выпады, наклоны, седы, выкруты, шпагаты).

3. Акробатические упражнения.

4. Упражнения на гимнастических снарядах.

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка**

**Специальная физическая подготовка** – направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для конкретного вида спорта.

В специальной физической подготовке используются упражнения:

- упражнения для развития специальной силы, специальной ловкости, специальной гибкости, специальной быстроты, специальной выносливости борцов (акробатические упражнения, упражнения на мосту, упражнения для мышц шеи);

- упражнения в самостраховке;

- имитационные упражнения (имитация различных действий и оценочных приемов без партнера, имитация различных действий и приемов с амортизаторами, набивными мячами, атакующих действий с партнером, захваты, перемещения и др.);

- упражнения с манекеном (поднимание манекена на ковре, броски, переноска, приседание с манекеном, ходьба и бег с манекеном, повороты, наклоны, приседания, движения на мосту с манекеном и т.д.);

- упражнения для защиты от бросков;

- упражнения с партнером;

- подготовительные упражнения для технических действий;

- упражнения специальной физической и психологической подготовки.

- игровой комплекс.

### **Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка**

Высоких спортивных результатов можно достичь за счет постоянного совершенствования всех сторон подготовки. При этом важную роль имеет постоянное пополнение арсенала технико-тактической подготовки.

*Техника* - это наиболее рациональный эффективный способ выполнения спортивного упражнения, позволяющий достигнуть наилучшего результата.

Греко-римская борьба характеризуется большим объемом технико-тактических действий.

При обучении техническим действиям необходимо представлять всю систему основных упражнений борьбы для корректного распределения учебного материала по всем этапам подготовки, вплоть до конкретного тренировочного занятия. Необходимо изучать не только приемы нападения, но и приемы защиты.

Освоение спортивной техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов. Это этап начального разучивания, затем этап детализированного разучивания с формированием умений, этап закрепления и дальнейшего совершенствования навыка. Обучение на перечисленных этапах отличается по существу решаемых задач, содержанию используемых средств и

методов обучения, особенностям формирования как исполнительной, так и контрольно-корректировочной частей действия.

*Тактика* – это ряд действий, позволяющий создать благоприятную ситуацию для решения поставленных задач. Условно определяют три вида тактической подготовки самбистов

- подавление;
- маневрирование;
- маскировка.

При обучении техники и тактике осваиваются следующие элементы:

- основные положения в борьбе (стойки, партер, положения, дистанция);
- элементы маневрирования (стока, партер);
- атакующие и блокирующие захваты;
- атакующие действия, связанные с выведением из равновесия и др.

Широко применяется игровая форма обучения для решения задач комплексной подготовки с помощью различного игрового материала. Игры-задания позволяют на хорошем эмоциональном фоне формировать основы тактики и техники ведения противоборства.

Разновидности игр для развития и формирования техники и тактики борцов:- игры в касания;

- игры в блокирующие захваты;
- игры в атакующие захваты;
- игры в теснения;
- игры в дебюты;
- игры в перетягивание;

### **Раздел 5. Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценно, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений.

1. Информация спортсменам об особенностях свойств личности групповых особенностях команды.

2. Методы словесного воздействия - разъяснение, убеждение, похвала, требования, критика, осуждение, внушение и др.

3. Методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения.

4. Морально – психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений.

5. Личный пример тренера и ведущих спортсменов.

6. Воспитательное воздействие коллектива.

7. Совместные общественные мероприятия.
8. Организация целенаправленного воздействия литературы и искусства.
9. Постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и нагрузок
10. Создание жестких условий тренировочного режима.
11. Моделирование соревновательных условий с применением хронометража.

### **Раздел 6. Соревновательная подготовка**

- Формирование умений применять изученные элементы техники и тактики в учебной, тренировочной и соревновательной схватках.
- Применение изученных технических и тактических действий в условиях тренировочной схватки с неизвестным партером.
- Получение знаний о правилах соревнований.

### **Раздел 7. Контрольные испытания (6 ч.)**

Контрольные испытания проводятся в начале учебного года (входящая аттестация), в середине учебного года (текущая) и в конце учебного года (промежуточная).

Контрольные испытания проводятся в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, уровню освоения навыков волейбола, а также теоретических знаний.

## **2.2 Календарный учебный график**

Таблица 2

**Календарный учебный график  
Дополнительной общеобразовательной  
Общеразвивающей программы  
«ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА»  
(наименование программы)**

/п	ат а	Тема занятия	Ко л- во час ов	Время прове дения заняти я	Форма занятия	Место проведе ния	Форма контроля
<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка (10 ч.)</b>							
1		История развития греко-римской борьбы	1		Фронтальная, групповая	Спортивный зал борьбы	Опрос, собеседование тест-задания
2		Место и роль физической культуры	1		Фронтальная,	Спортивный зал	Опрос, собеседование

		и спорта в современном обществе			групповая	борьбы	ие тест-задания
3		Основы законодательства в сфере ФКиС	1		Фронтальная, групповая	Спортивный зал борьбы	Опрос, собеседование тест-задания
4		Ответственность за неправомерное использование навыков борьбы	1		Фронтальная, групповая	Спортивный зал борьбы	Опрос, собеседование тест-задания
5		Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	1		Фронтальная, групповая	Спортивный зал борьбы	Опрос, собеседование тест-задания
6		Гигиенические знания, умения и навыки.	1		Фронтальная, групповая	Спортивный зал борьбы	Опрос, собеседование тест-задания
7		Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	1		Фронтальная, групповая	Спортивный зал борьбы	Опрос, собеседование тест-задания
8		Основы спортивного питания	1		Фронтальная, групповая	Спортивный зал борьбы	Опрос, собеседование тест-задания
9		Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1		Фронтальная, групповая	Спортивный зал борьбы	Опрос, собеседование тест-задания
10		Требования техники безопасности при занятиях.	1		Фронтальная, групповая	Спортивный зал борьбы	Опрос, собеседование тест-задания
<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка (93 ч.)</b>							
1		Общеразвивающие упражнения (Тема может быть использована во время дистанционного	21		Фронтальная, групповая	Спортивный зал борьбы	Наблюдение Тестирование

		обучения)					
2		Строевые упражнения	9		Фронтальная, групповая	Спортивный зал борьбы	Наблюдение Тестирование
3		Беговые перемещения	10		Фронтальная, групповая	Спортивный зал борьбы	Наблюдение Тестирование
4		Акробатические упражнения	21		Фронтальная, групповая индивидуальная	Спортивный зал борьбы	Наблюдение Тестирование
5		Легкоатлетические упражнения	11		Фронтальная, групповая	Спортивный зал борьбы	Наблюдение Тестирование
6		Подвижные спортивные эстафеты и игры,	21		Фронтальная, групповая	Спортивный зал борьбы	Наблюдение Тестирование
<b>Раздел 3. Специальная физическая подготовка (42 ч.)</b>							
1		Акробатические упражнения;	7		Фронтальная, групповая индивидуальная	Спортивный зал борьбы	Наблюдение
2		Упражнения для укрепления мышц шеи	7		Фронтальная, групповая индивидуальная	Спортивный зал борьбы	Наблюдение
3		Упражнения в самостраховке	7		групповая индивидуальная	Спортивный зал борьбы	Наблюдение



4	Упражнения на «мосту»	7		Фронтальная, групповая индивидуальная	Спортивный зал борьбы	Наблюдение
5	Имитационные упражнения	7		Фронтальная, групповая индивидуальная	Спортивный зал борьбы	Наблюдение
6	Специализированные игровые комплексы	7		Фронтальная, групповая	Спортивный зал борьбы	Наблюдение
<b>Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка (69 ч.)</b>						
1	Основные положения в борьбе	18		Фронтальная, групповая индивидуальная	Спортивный зал борьбы	Наблюдение
2	Элементы маневрирования	17		Фронтальная, групповая индивидуальная	Спортивный зал борьбы	Наблюдение
3	Приемы борьбы в партере	17		Фронтальная, групповая индивидуальная	Спортивный зал борьбы	Наблюдение
4	Борьба в стойке	17		Фронтальная, групповая	Спортивный зал борьбы	Наблюдение
<b>Раздел 5. Психологическая подготовка (10 ч.)</b>						
1	Психологическая подготовка	10		Фронтальная,	Спортивный зал	Наблюдение

					групповая	борьбы	
<b>Раздел 6. Соревновательная подготовка (10 ч.)</b>							
<b>1</b>		Правила соревнований	<b>7</b>		Фронтальная, групповая	Спортивный зал борьбы	Наблюдение, опрос
<b>2</b>		Соревнования	<b>5</b>		Фронтальная, групповая	Спортивный зал борьбы	Наблюдение
<b>Раздел 7. Контрольные испытания (6 ч.)</b>							
		Контрольные испытания	<b>6</b>		Фронтальная, групповая	Спортивный зал борьбы	Прием контрольных испытаний, тестирование
		<b>Итого часов</b>	<b>240</b>				

### **III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1 Условия реализации программы**

Учебное помещение – спортивный зал борьбы, соответствует требованиям санитарных норм и правил, установленных СанПиН 2.4.3648-20 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28.

Спортивный зал оборудован раздевалкой, туалетом, с раковиной для мытья рук. Организован питьевой режим в соответствии с требованиями СанПиН(установлен кулер с бутилированной питьевой водой, используются одноразовые стаканчики).

#### **Материально-техническое оснащение**

Успешная реализация программы во многом зависит от правильной организации рабочего пространства. Спортивный зал хорошо освещен и имеет специальное покрытие для борьбы.

#### ***Оборудование:***

Набивные мячи

Маты гимнастические

Скакалки

Скамейки гимнастические

Лестница гимнастическая

Палки гимнастические

Турник

Борцовские манекены

Тренажеры, снаряды для развития физических качеств

#### **Кадровое обеспечение**

Программу может реализовывать тренер-преподаватель, имеющий педагогическое профильное образование, в совершенстве владеющий навыками руководства учебно-творческой деятельностью учащихся и методикой преподавания предмета

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.

#### **3.2 Формы контроля и аттестации**

Система контрольно-переводных нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе.

Цель контроля – обоснование и осуществление коррекции тренировочного процесса по основным информативным характеристикам с

целью обеспечения оптимального воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся в разных циклах подготовки и планомерного повышения уровня специальной подготовленности спортсменов по годам реализации Программы.

Вид контроля	Цель контроля	Методы и формы	Сроки проведения	Отслеживание результатов
<b>Предварительный</b> (входящая аттестация)	Определить уровень физической подготовки обучающихся	Выполнение контрольных норм. тестов	Сентябрь	Согласно подготовленности обучающегося спланировать учебный и индивидуальный план
<b>Текущий</b> (текущая аттестация)	По результатам скорректировать программу	Выполнение контрольных норм. тестов	Январь	Внести изменения, добавления
<b>Итоговый</b> (промежуточная или итоговая аттестация)	Определить результат учебной деятельности	Выполнение контрольных нормативов	Май	Внести корректировку в УП по итогам диагностирования обучающихся

### Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации

**Аттестация** – это оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы.

**Итоговая аттестация** – оценка уровня достижений обучающимися содержания образовательной программы по завершению курса. Проводится по окончании обучения по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта: чирлидинг. Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися за период обучения знаний, умений и навыков области теории и методики физической культуры и спорта, и в области общей физической подготовки.

**Промежуточная аттестация** – это оценка качества усвоения обучающимися содержания Программы по итогам учебного периода. Проводится в конце учебного года путем сдачи комплексов контрольных нормативов (тестов) по общей физической подготовке.

Аттестации проводятся в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке.

Успешное прохождение аттестации дают основание для перевода обучающихся на следующий год обучения.

### 3.3 Планируемые результаты

#### Предметные.

- 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.

### **Личностные**

- 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.

### **Метапредметные:**

- 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

#### IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Учебно-методическое обеспечение включает в себя:

- **Методы обучения:**
  - словесные: объяснение новых тем, новых терминов и понятий; обсуждение, беседа, рассказ, анализ выполнения заданий, комментариев тренера-преподавателя.
  - наглядные: демонстрация тренером-преподавателем образца выполнения упражнения, использование иллюстраций, видеоматериалы, материалы с сайтов и т.д.
  - репродуктивный метод – метод практического показа.
  - объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
  - частично-поисковый - участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с тренером-преподавателем;
  - проектная – творческая работа детей.
- **Методы воспитания:** убеждение, поощрение, стимулирование...
- **Формы организации учебного занятия:**
  - беседы, оживляющие интерес и активизирующие внимание
  - демонстрация наглядных пособий, позволяющих конкретизировать учебный материал
  - организация индивидуальных и коллективных форм тренировок
  - организация соревнований
  - игра
- **Педагогические технологии**

Поставленные программные задачи решаются путем использования следующих педагогических технологий: информационные, здоровьесберегающие, личностно-ориентированного, дифференцированного и игрового обучения. Использование технологии игрового обучения в групповой форме, дает возможность разнообразить методы проведения занятий, вызвать интерес к предмету, что способствует сохранению контингента. Среди обучающихся очень популярны игры, викторины работа с карточками.. Игровая форма проведения занятия вызывает живой интерес, снижает утомляемость детей.

Систематическое использование ИКТ позволяет: сделать учебный процесс доступным, интересным для детей; рационально использовать время учебного занятия; быстро и качественно готовить и тиражировать дидактические пособия, создавать задания для проверки и контроля усвоения материала; оперативно обмениваться опытом работы и методическими материалами с коллегами.

**Дидактические материалы** - раздаточные материалы, инструкционные, технологические карты, задания, упражнения.

## V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ

С целью диагностики достижений обучающихся, проводится аттестации в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке. Уровень общефизической подготовки определяется по таблице. Каждый тест оценивается по 5-и бальной системе и затем суммируется.

Сумма баллов 25-23 – «5»

Сумма баллов 18-22 – «4»

Сумма баллов 13-17 – «3»

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Уровень	Возраст (лет)										
			7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Бег 30м, сек.	5	5,6	5,4	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	4,5	4,4	4,3
		4	7,4-5,7	7,0-5,3	6,7-5,3	6,5-5,2	6,1-5,1	5,8-5,0	5,6-4,9	5,5-4,8	5,3-4,6	5,1-4,5	5,0-4,4
		3	7,8-7,5	7,6-7,1	7,4-6,8	7,2-6,6	7,0-6,2	6,8-5,9	6,6-5,7	6,4-5,6	6,2-5,4	6,0-5,2	5,8-5,1
2	Прыжок в длину с места, см	5	155	160	165	170	180	190	200	210	220	230	240
		4	115-150	125-155	130-160	140-165	155-175	165-185	170-195	180-205	190-215	195-225	205-235
		3	90-110	100-120	110-125	120-135	140-150	145-160	150-165	155-175	160-185	170-190	180-200
3	Подтягивание кол-во раз	5	4	4	5	5	6	7	8	9	10	11	12
		4	2-3	2-3	3-4	3-4	4-5	4-6	5-7	6-8	7-9	8-10	9-11
		3	1	1	1-2	1-2	1-3	1-3	2-4	3-5	4-6	5-7	6-8
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа кол-во раз	5	10 и более	11 и более	13 и более	15 и более	17 и более	20 и более	24 и более	26 и более	29 и более	31 и более	33 и более
		4	7-9	8-10	10-12	11-14	13-16	16-19	19-23	21-25	24-28	26-30	28-32
		3	4-6	5-7	7-9	8-10	10-12	12-15	15-18	17-20	20-23	23-25	24-27
5	Наклон вперед, см	5	9	7,5	7,5	8,5	9	10	11	12	13	14	15
		4	3-8	3-6	3-6	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14
		3	1-2	1-2	1-2	2-5	2-6	2-7	2-8	4-9	5-10	5-11	5-12

## **VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Нормативно-правовая база**

1. Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р. «Концепция развития дополнительного образования детей»
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 15 апреля 2019 г. № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием».
6. Приказ Министерства экономического развития РФ Федеральной службы Государственной статистики от 31 августа 2018 г. № 534 «Об утверждении статистического инструментария для организации федерального статистического наблюдения за дополнительным образованием детей».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"».
8. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

### **Литература**

9. Буйлова, Л.Н. Технология разработки и оценки качества дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: новое время – новые подходы: методическое пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2015. – 272 с.
10. Буйлова, Л.Н., Клёнова, Н.В. Концепция развития дополнительного образования детей: от замысла до реализации: методическое пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2016. – 192 с.
11. Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы (включая разноуровневые и модульные): методические рекомендации по разработке и реализации. – Новосибирск: ГАУ ДО НСО



«ОЦРТДиЮ», РМЦ, 2021. – 67 с. [Электронный ресурс] (дата обращения: 06.03.2023).

12. Спортивная борьба/ Учебное пособие для тренеров/ Под общ. Ред. А. Н. Ленца. – М.: ФИС, 2004. – 495 с.

13. Крепчук И.Н., Рудницкий В.И. Специализированные подвижные игры-единоборства. Минск: Изд. «Четыре четверти», 2008. – 120 с.

## VII. ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

#### **Техника выполнения контрольных тестов-упражнений по ОФП:**

**Тест 1.** Бег 30 м с высокого старта.

**Процедура тестирования.** В забеге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с.

**Тест 2.** Прыжки в длину.

**Процедура тестирования.** На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до сзади стоящей пятки любой ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет.

**Тест 3.** Наклоны вперед из положения сидя на полу.

**Процедура тестирования.** Нанести мелом на полу линию А-Б, а к ее середине — перпендикулярную линию, которую размечают через каждый 1 см. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками 20-30 см, ступни вертикальны. Партнер прижимает колени упражняющегося к полу. Выполняют три разминочных наклона и четвертый зачетный на результат, который определяют по касанию сантиметровой разметки средним пальцем соединенных вместе рук.

**Тест 4.** Подтягивание (мальчики)

**Процедура тестирования.** Подтягивание: мальчики в висе на высокой перекладине. По команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. Тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дерганье ногами не разрешается. В этом случае попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет.

**Тест 5.** Отжимание от пола (мальчики)

**Процедура тестирования.** В исходной позиции необходимо принять упор на прямые руки. Линия тела от головы до пят должна принять прямую линию. Ноги вместе, носками упираются о пол. Руки на ширине плеч, или немного шире. Сохраняя прямое положение тела, постепенно опуститься грудью к полу, сгибая локти до угла в 90 градусов. В нижней точке на мгновение задержаться и начать разгибать локти до полного их распрямления. Количество правильных выполнений идет в зачет.

**Специальные подвижные игры с элементами единоборств.****ИГРЫ С КАСАНИЯМИ**

*Основная цель.* Сформировать основные стойки, развить чувство дистанции и выработать навыки маневрирования.

*Игровая задача:* коснуться ладонью определенной части тела соперника.

*Проведение.* Игра начинается по сигналу тренера. Разрешено произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию. После касания играющие занимают исходное положение.

*Оценка:* побеждает тот, кто коснется обусловленной части тела соперника. При одновременном касании попытка не засчитывается и игра продолжается.

**ИГРЫ С АТАКУЮЩИМИ ЗАХВАТАМИ**

*Основная цель.* Научить правильно, выполнять захват, защищаться и освободиться от захвата.

*Игровая задача:* провести определенный захват части тела соперника.

*Проведение.* Игроки находятся напротив друг друга на расстоянии двух метров. Тренер дает задание провести захват определенной части тела противника. Во время игры игроки должны находиться все время лицом друг к другу. После проведения захвата игроки занимают исходное положение.

*Правила:* игра начинается по сигналу тренера. Игрокам разрешается произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию, проводить и защищаться от захвата противника. Если игроки произвели одинаковые захваты одновременно, такие захваты не засчитываются.

*Оценка:* побеждает тот, кто осуществит обусловленный захват соперника.

**ИГРЫ С ТИСНЕНИЯМИ**

*Основная цель.* Научить принимать устойчивое динамическое и статическое положение, выводить противника из состояния равновесия.

*Игровая задача:* вытеснить противника за пределы условного квадрата или круга.

*Проведение.* Игроки стоят в квадрате или круге. По команде тренера они начинают выталкивать друг друга за черту. Выталкивать можно при расположении спиной или лицом друг к другу, без помощи или с помощью рук. При сталкивании без помощи рук игроки находятся все время в контакте.

*Правила:* начинать можно только по сигналу тренера. Игрокам разрешается произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию. Запрещается наступать на ноги соперника. Если оба играющих одновременно заступают за черту, тиснение не засчитывается.

*Оценка:* побеждает тот, кто вытеснит соперника за черту.

**ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАРНЫМИ ТЕХНИЧЕСКИМИ ДЕЙСТВИЯМИ  
«ТРЕТЬЯ ТОЧКА»**

*Основная цель.* Научить умениям выведения из равновесия.

*Игровая задача:* заставить коснуться ковра рукой или коленом.

*Проведение.* игроки стоят напротив друг друга на расстоянии одного-двух метров. По команде тренера они начинают толкать, сваливать друг друга для того, чтобы заставить противника коснуться третьей точкой, кроме ступней, ковра.

*Правила:* начинать игру можно только после рукопожатия. Нельзя бросать и ударять противника. Нельзя делать болевые захваты.

*Оценка:* выигрывает тот, кто большее количество раз, заставит противника коснуться третьей точкой ковра.

### **«ПЕРЕВЕРНИ ЦАПЛЮ»**

*Основная цель.* научить устойчиво стоять на одной ноге.

*Игровая задача:* захватить ногу и заставить коснуться рукой ковра.

*Проведение.* игрок «А» стоит на одной ноге и дает свободно захватить другую ногу игроку «Б». По команде тренера игрок «Б» старается толкая, сваливая, сбивая, заставить игрока «А» коснуться рукой пола. Игрок «А» старается сохранить равновесие и остаться в стойке.

*Правила:* начинать игру можно только после рукопожатия. Нельзя проводить бросков, можно только зацеплять ногой ногу противника. Нельзя ударять противника и делать болевые захваты. Смена положения происходит по команде тренера.

*Оценка:* выигрывает тот, кто большее количество раз, заставит соперника коснуться ковра.

### **«ОТОРВИ ОТ ПОЛА»**

*Основная цель.* научить проводить начало броска.

*Игровая задача:* оторвать партнера от пола.

*Проведение.* противники стоят друг против друга и после вхождения в захват пытаются оторвать друг друга от ковра.

*Правила:* игра начинается по команде тренера. Нельзя проводить бросков, ударов и болевых захватов.

*Оценка:* побеждает тот, кто большее количество раз оторвал своего противника от ковра.

### **«БЕРЕГИ СПИНУ»**

*Основная цель.* научить оставаться в стойке при нападении противника сзади.

*Игровая задача:* находясь сзади, заставить коснуться рукой или коленом ковра.

*Проведение.* игрок «А» в средней стойке, игрок «Б» проводит захват за пояс сзади. Игрок «Б», не отпуская захвата, должен заставить противника коснуться рукой или коленом пола. Игрок «А» должен устоять или сорвать захват.

*Правила:* начинать и заканчивать игру нужно по команде тренера. Можно толкать, сбивать и отрывать противника. Нельзя бросать и делать болевые захваты. Смена положения происходит по команде тренера.

Оценка: побеждает тот, кто большее количество раз заставил коснуться ковра рукой или коленом.

### **«КТО БЫСТРЕЕ»**

*Основная цель.* Развитие быстроты, внимания.

*Организация.* Группа делится на две команды. На площадке с интервалом 30-40 м проводятся две параллельные линии, с наружной стороны которых в одну шеренгу выстраивается по команде с последующим расчетом по порядку. Посередине между шеренгами ставится гимнастическая булава.

*Проведение.* Педагог произвольно называет какой-нибудь порядковый номер. Участники противостоящих шеренг, имеющих этот номер, бегут изо всех сил к булаве, стараясь схватить ее быстрее соперника. Тот, кому это удастся, тут же убегает в свою шеренгу, а соперник пытается догнать его и запятнать рукой. Если игрок с булавой возвращается в свою шеренгу незапятнанным, то он приносит своей команде два очка, а если его запятнают – одно. После этого педагог называет другой порядковый номер, и игра продолжается еще несколько минут.

Выигрывает команда, игроки которой наберут большую сумму очков.

### **«БОРЬБА ЗА МЯЧ»**

*Основная цель.* Развитие силы, ловкости, расчетливости и умения падать без опоры на руки. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с борьбой в стойке.

*Организация.* Стоя на борцовском ковре, участники делятся на две равные команды, которые выстраиваются напротив друг друга шеренгами, разомкнутыми на расстояние вытянутых рук. Каждой противостоящей паре игроков вручается по большому мячу (лучше всего набивному, но можно и баскетбольному, волейбольному или футбольному), который захватывается двумя руками крест-накрест.

*Проведение.* По сигналу педагога каждый игрок стремится мощными, хитроумно рассчитанными рывками, наклонами, поворотами или движениями вырвать мяч из рук соперника и победно поднять его над головой, за что дается выигрышное очко. В случае вынужденного падения от атакующего действия противника участник должен ловко сгруппироваться и мягко упасть без опоры на руки, как это принято в единоборствах.

Игра повторяется три-пять раз, с полуминутным перерывом для отдыха после каждой схватки.

Выигрывает команда, игроки которой наберут большую сумму очков.

Игровое состязание можно проводить и с определением абсолютного победителя в личном зачете, по олимпийской системе, с выбыванием из игры каждого участника, проигравшего схватку. Продолжающие путь к финалу победители предварительных схваток по жребию встречаются между собой до тех пор, пока на ковре не останется единственный непобежденный участник, который и признается сильнейшим.

### **«БОРЬБА РУКАМИ»**

*Основная цель.* Развитие силы, внимания и расчетливости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для совершенствования приемов борьбы с атакующими действиями рук.

*Организация.* Стоя на борцовском ковре, участники игры делятся на равные команды, становящиеся напротив друг друга шеренгами, разомкнутыми на расстоянии вытянутой руки. Расстояние между шеренгами 3-4 метра.

*Проведение.* По предварительному сигналу педагога все игроки ложатся на живот, разведя для упора ноги врозь и поставив перед собой правую руку на локоть с взаимным захватом одноименной ладони лежащего напротив соперника (как в исходном положении армрестлинга).

По исполнительному сигналу все игроки стараются максимальным напряжением захваченной руки повалить противодействующую руку соперника и прижать ее к коврику, за что начисляется выигрышное очко.

Игра повторяется три раза. Затем соперники по паре вступают в аналогичное противоборство левой рукой, которое также повторяется три раза.

Побеждает команда, участники которой наберут большее количество очков.

#### **«ПЕРЕДАЧА НАБИВНОГО МЯЧА»**

*Основная цель.* Развитие гибкости, быстроты и внимания. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с бросками прогибом.

*Организация.* Борцы делятся на 2 команды, выстраивающиеся параллельными колоннами по одному с интервалом 3-4 м. Играющие садятся на ковер, ноги врозь, один позади другого на дистанции 1-1,5 м. Направляющие игроки колонн получают по набивному мячу доступного веса.

*Проведение.* По сигналу педагога направляющие обеих колонн энергичным дугообразным движением поднимают набивной мяч над головой (руки параллельно и сильно вытянуты). Продолжая начатое движение, они отклоняются назад, максимально прогнувшись и не отрывая пяток от ковра. Следующий борец колонны схватывает набивной мяч, как только он окажется в пределах его досягаемости, и тем же способом передает его дальше, и так далее до конца колонны. Замыкающий участник колонны, схватив мяч, выполняет круговое движение в правую сторону и возвращает его обратно сбоку. Далее мяч возвращается боковой змейкой то с левой, то с правой стороны сидящих игроков, пока вновь не окажется у направляющего участника колонны, который демонстративно поднимает его над головой в знак завершения игрового задания.

Побеждает команда, выполнившая игровое задание первой.

#### **«ПЕТУШИНЫЙ» БОЙ**

*Основная цель.* Развитие силы, ловкости, внимания и сообразительности. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий с борьбой в стойке.

*Организация.* Стоя на борцовском ковре, участники игры делятся на 2 равные команды, выстраивающиеся напротив друг друга разомкнутыми на расстоянии вытянутой руки шеренгами.

*Проведение.* По сигналу педагога все участники сгибают левую ногу и хватают ее левой ладонью за стопу, оставаясь стоять на одной правой ноге, а правую руку сгибают в локте и закладывают за спину. Из этого исходного положения соперники в каждой противостоящей паре начинают толкать плечом друг друга, передвигаясь скачками на правой ноге и используя хитроумные обманные движения до тех пор, пока один из них не заставит противника опереться на вторую ногу или опрокинет его на ковер. За достижение этого игроку присуждается одно очко.

Импровизированный бой повторяется несколько раз, с поочередной сменой опорной ноги.

Выигрывает команда, участники которой наберут большую сумму очков.

*Варианты проведения.*

1. Менять противников в парах перед каждым следующим боем посредством общей команды: «Сделать шаг вправо!», подаваемой после исходного построения команд. Два крайних участника, остающихся в этом случае без противника. Встречаются между собой.

2. Выявить абсолютного победителя в личном зачете путем проведения состязаний по олимпийской системе, с выбыванием проигравших.

#### **«БОРЬБА НОГАМИ ЛЕЖА»**

*Основная цель.* Развитие силы, быстроты, сообразительности и способности преодолевать сопротивление противника. Используется в качестве отводящего упражнения для освоения приемов борьбы с атакующими действиями ног.

*Организация.* Стоя на борцовском ковре, играющие делятся на 2 равные команды. Которые выстраиваются противостоящими шеренгами, разомкнутыми на расстоянии вытянутой руки.

*Проведение.* По предварительному сигналу педагога все игроки делают шаг вперед и ложатся спиной на ковер, правым или левым боком к правому или левому боку соперника по паре соответственно головами в разные стороны. Ближней к сопернику рукой берутся за плечо соперника.

По исполнительному сигналу соперники в парах поднимают ближнюю к сопернику ногу и, используя обманные движения, стараются выбрать удобный момент, чтобы молниеносным рывковым зацепом поднятой ноги перевернуть противника через голову вопреки его сопротивлению. Тот, кому удастся это осуществить, получает выигрышное очко.

Игровое единоборство повторяется два или четыре раза с поочередной сменой атакующей ноги путем взаимного разворота другим боком к сопернику по паре.

Выигрывает команда, игроки которой завоюют большее количество очков.

#### **«ВСАДНИКИ»**

*Основная цель.* Развитие силы, ловкости, внимания и оперативного мышления. Используется в качестве вспомогательного упражнения для совершенствования приемов борьбы, связанных со сваливанием противника.

*Организация.* Стоя на борцовском ковре, играющие делятся на 2 равные команды, которые, в свою очередь, распределяются по парам с ролевыми функциями «коня» и «всадника». Команды выстраиваются на середине ковра противостоящими шеренгами, разомкнутыми на расстоянии вытянутой руки.

*Проведение.* По сигналу педагога каждый «всадник» садится на плечи своего «коня» и вступает в рукопашную схватку с противостоящим «всадником» противоположной команды., стремясь ухватить его покрепче и стащить с «коня», а самому при этом удержаться в «седле». «Кони» стараются устойчиво держаться на ногах, но совершать атакующие действия им не разрешается. Если в ходе горячей схватки оба «всадника» падают с «коней», то проигрывает тот, кто коснется ковра раньше соперника. Проигравшая пара выбывает из игры. Выигравший «всадник» снова садится на своего «коня» и вступает в игровое единоборство с другим противником.

Импровизированные схватки продолжаются до тех пор, пока одна из команд не потеряет всех своих «всадников». В этом случае другая команда объявляется победительницей.

Игру полезно повторить со сменой ролевых функций «коня» и «всадника» в каждой паре участников.

#### **«ПРИЖАТЬ СТОПУ СОПЕРНИКА»**

*Основная цель.* Развитие быстроты, ловкости, внимания и расчетливости. Используется в качестве подводящего упражнения для выполнения приемов борьбы в стойке с атакующими действиями ног.

*Организация.* Стоя на борцовском ковре, играющие делятся на 2 равные команды, которые выстраиваются напротив друг друга шеренгами, разомкнутыми на расстояние вытянутой руки. Противостоящие игроки берутся за руки пальцами. Согнутыми в крючок.

*Проведение.* По сигналу педагога каждый игрок, произвольно используя обманные движения, старается усыпить бдительность соперника по паре и неожиданно наступить на любую его стопу, плотно прижав ее к коврику. Игрок, сумевший добиться этого, приносит своей команде одно очко.

Игра повторяется три-четыре раза.

Выигрывает команда, в копилке которой окажется большее количество очков.

*Вариант игры.* Поставить задачу охотиться не за любой стопой соперника, а только за одной из них: правой или левой. В этом случае при повторении игры задачу целесообразно поменять.

#### **«СКРУЧИВАНИЕ»**

*Основная цель.* Развитие ловкости, силы и волевых способностей, использование в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий с бросками через спину, сваливаниями и скручиваниями.

*Организация.* Стоя на борцовском ковре, играющие делятся на 2 равные команды, которые выстраиваются напротив друг друга шеренгами, разомкнутыми на 2-3 м. Расстояние между шеренгами около 1 м.



*Проведение.* По предварительному сигналу педагога участники каждой противостоящей пары становятся на колени и осуществляют взаимный захват правого плеча и шеи соперника.

По исполнительному сигналу каждый из участников старается изловчиться и энергичным поворотом правым боком к сопернику, в сочетании с резким скручивающим рывком руками вниз под себя, вывести из устойчивого положения и опрокинуть на спину. Тот, кому удастся решить эту задачу, получает одно очко и становится победителем.

Игра повторяется четыре-шесть раз. Для овладения умением сваливать противника в обе стороны после каждой схватки соперники в парах должны менять захват с одной руки на другую и выполнять прием в противоположную сторону.

Выигрывает команда, игроки которой наберут большую сумму очков.

### **«ТРОФЕЙ»**

*Основная цель.* Развитие силы, быстроты, ловкости и тактической расчетливости. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с борьбой в партере.

*Организация.* В метре от противоположных краев борцовского ковра мелом проводят прямую контрольную линию. В центре ковра кладут условный боевой трофей (борцовский манекен). Играющие делятся на 2 равные команды, которые выстраиваются напротив друг друга за отведенными им контрольными линиями и опускаются на колени. Участникам игры предоставляется 1 минута для лаконичного согласования наиболее выгодных тактических вариантов командной борьбы за трофей.

*Проведение.* По сигналу педагога обе команды устремляются к трофею, стараясь как можно быстрее схватить его и, преодолевая сопротивление соперников, затащить за свою контрольную линию, за что начисляется выигрышное очко.

В процессе игры каждому участнику разрешается хватать за руки, ноги, шею, туловище, сваливать, переворачивать, удерживать или оттащить в сторону от трофея столько соперников, сколько сможет, чтобы создать численное превосходство и более выгодные условия своим партнерам по команде, находящимся непосредственно у трофея и тянущим его в свою сторону. Но нельзя вставать с колен в стойку, за что участник выбывает из игры и удаляется с ковра. Игра повторяется три-пять раз.

Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

### **«ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ»**

*Основная цель.* Развитие устойчивости тела при атаке соперника, координационных способностей и расчетливости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий с борьбой в стойке.

*Организация.* На борцовском ковре проводят 2-3 прямые параллельные линии с интервалом 2м. Играющие делятся на 2 равные команды. Из представителей разных команд произвольно, по взаимному желанию участников составляются примерно равносильные конкурирующие пары,

которые размещаются на указанных линиях. Расстояние между парами около 2 метров. Соперники по паре становятся лицом друг к другу, на расстоянии вытянутой руки, расположив стопы одну за другой строго на линии.

*Проведение.* По сигналу педагога каждый игрок с помощью обманных движений, расчетливых рывков или толчков старается вывести своего соперника по паре из состояния равновесия и заставить его сойти с контрольной линии хотя бы одной ногой. Тот, кто сможет этого добиться, приносит своей команде одно очко.

Игра повторяется несколько раз, с попеременной сменой выставяемой вперед ноги. Победа присуждается команде, игроки которой наберут большее количество очков.

### **«БОРЬБА НАНАЙСКИХ МАЛЬЧИКОВ»**

*Основная цель.* Развитие быстроты, координационных способностей, силы, внимания и оперативного мышления. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с борьбой в партере.

*Организация.* Стоя на борцовском ковре, играющие делятся на 2 равные команды, выстраивающиеся напротив друг друга шеренгами, разомкнутыми на вытянутые руки. Расстояние между шеренгами 4-5 м.

*Проведение.* По сигналу педагога все игроки принимают упор лежа и двигаясь в этом положении к противоположному сопернику по паре, стремятся неожиданно схватить его за руку и резким рывком свалить на ковер, заставив коснуться ковра животом, боком, бедром или другой частью тела, кроме исходных опорных точек. Тот, кому удастся этого добиться, преодолев сопротивление соперника, приносит своей команде одно очко. Игра повторяется три-пять раз.

Побеждает команда, участники которой наберут большее количество очков.

### **«ВЫБИВАНИЕ ОПОРЫ»**

*Основная цель.* Развитие ловкости, силы, внимания и расчетливости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий с выведением соперника из равновесия и с подножками.

*Организация.* Стоя на борцовском ковре, играющие расчетом на первый-четвертый делятся на группы по четыре человека, которые равномерно распределяются по коврам. В каждой игровой группе борцы образуют своеобразный крест, становясь в упор лежа, головой внутрь, ноги при этом должны быть неподвижными.

*Проведение.* По сигналу педагога два борца из одной команды (находящиеся друг против друга) стремятся вывести из равновесия и заставить упасть на живот одного из противников, лишая их опоры ловким и энергичным подбивом запястья ладонью или рывком за руку. При этом игроки используют различные обманные движения и достигают своей цели скорее неожиданностью, чем силой.

За каждого выведенного из равновесия соперника, который прикоснется животом или боком к коврику, команда получает одно очко, либо ей засчитывается победа в схватке.

Общий интерес к игре значительно повышается, если ее проводить в виде турнира с определением сильнейших по олимпийской системе, с выбыванием каждой проигравшей команды.

#### **«БЕГ В СВЯЗКЕ С ПАРТНЕРОМ»**

*Основная цель.* Развитие быстроты, ловкости и расчетливости движений в усложненных условиях. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий с контратакующими действиями при захвате соперником ноги.

*Организация.* Стоя на полу или борцовском коврике, участники игры делятся на 2 равные команды, выстраивающиеся за общей линией старта колоннами по двое. Расстояние между конкурирующими колоннами 3-4 м. В 10 м перед каждой колонной ставится поворотный флажок. Каждая пара рядом стоящих игроков широким эластичным бинтом связывает на уровне щиколоток две свои соприкасающиеся ноги.

*Проведение.* По сигналу педагога первые пары обеих колонн, обняв партнера внутренней рукой за туловище, как можно быстрее бегут в связке с ним к своему поворотному флажку, огибают его налево и возвращаются обратно, касанием руки сбоку передают эстафету следующей паре своей колонны и отходят за нее, становясь зрителями.

Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

#### **«ЗАЙМИ СВОЕ МЕСТО»**

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

*Организация.* Стоя на борцовском коврике, играющие делятся на 2 команды, которые выстраиваются по росту напротив друг друга, рассчитываются по порядку и запоминают свой порядковый номер.

*Проведение.* По сигналу педагога – один свисток – все игроки обеих команд начинают свободно бегать и резвиться в пределах всего коврика. 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 коврике в колонну по одному. Оговариваются условные сигналы и формы реакции на них.

*Проведение.* 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.

#### **«ПАДАЮЩАЯ ПАЛКА»**

*Основная цель.* Развитие внимания и быстроты двигательной реакции. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий с контрприемом на начало атаки соперника.

*Организация.* Играющие становятся в заранее очерченный круг радиусом 4-5 м и рассчитываются по порядку. Каждый запоминает свой порядковый номер. Назначается водящий, который получает гимнастическую палку и ставит ее вертикально на ковер в центре круга, слегка придерживая одной рукой сверху.

*Проведение.* Водящий по своему усмотрению называет порядковый номер любого участника игры, поднимает руку с палки и отбегает к остальным играющим за черту круга. Участник, номер которого был назван, должен успеть подбежать и схватить оставленную палку, прежде чем она упадет на ковер. После чего он, в свою очередь, исполняет роль водящего. Игрок, не успевший схватить падающую палку, выбывает из игры и сходит с ковра.

Игра продолжается до тех пор, пока не останется меньше половины участников, которые и признаются самыми быстрыми и внимательными. *Примечание.* Исходя из подготовленности играющих, радиус игрового круга можно увеличивать или уменьшать.

#### **«УСЛОЖНЕННОЕ ДВИЖЕНИЕ»**

*Основная цель.* Развитие быстроты. Оперативного мышления и тренировка вестибулярного аппарата. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с приемами борьбы, связанными с вращением тела.

*Организация.* Стоя на борцовском ковре, участники игры делятся на 2 равные команды, которые выстраиваются колоннами по одному за общей стартовой линией и рассчитываются по порядку. Расстояние между колоннами около 3 м. В 10 м перед каждой колонной кладется по большому набивному мячу.

*Проведение.* По сигналу педагога передние игроки конкурирующих колонн бегут по прямой к своему набивному мячу, опираются на него одной рукой и как можно скорее оббегают пять раз вокруг мяча, не отрывая опорной руки. После этого они возвращаются к линии старта. Касанием руки сбоку дают старт следующему участнику своей колонны и уходят за нее.

Игра продолжается таким образом до тех пор, пока данное задание не выполнят все участники.

Победа присуждается команде, закончившей игровое задание раньше соперников.

### **«ГУСЕНИЦА»**

*Основная цель.* Развитие быстроты, ловкости и тактики совместных действий. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий, связанными с захватами ног соперника.

*Организация.* Играющие делятся на 2 равные команды, строящиеся на ковре колоннами по одному за общей линией старта. Расстояние между колоннами около 5 м. В 10 м перед каждой колонной кладется по набивному мячу.

*Проведение.* По сигналу педагога участники конкурирующих команд садятся на ковер, согнув ноги. Каждый борец захватывает сидящего за ним партнера за голеностопы, и вся колонна, напоминая длинную ползущую гусеницу, синхронно движется вперед, поочередно передвигая то ноги, то ягодицы.

В процессе преодоления игровой дистанции каждая «гусеница» должна добраться до своего набивного мяча, обойти его налево кругом и вернуться в исходное положение перед стартом, не разорвав ни одного звена в командной цепочке.

Победа присуждается команде, выполнившей игровое задание раньше соперников.

### **«НЕ КОСНИСЬ НОГ»**

*Основная цель.* Развитие внимания, быстроты двигательной реакции и расчетливости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий с уклонением от подсечек и подножек соперника.

*Организация.* Участники игры делятся на 2 команды: «белые» и «черные». Игроки обеих команд попеременно, на расстоянии вытянутой руки, становятся по кругу, радиусом 3 – 4 метра. В центр круга становится водящий с веревкой (длиной, равной радиусу круга), на конце которой привязан небольшой набивной мяч в сетке или боксерская груша.

*Проведение.* По сигналу педагога стоящий в центре игрок начинает крутить веревку с грузом над ковром с разной скоростью, но при этом груз с веревкой не должен ударяться о ковер и подскакивать. Все остальные игроки, когда мяч приближается к ним, подпрыгивают и увертываются от прикосновения мяча или веревки.

За игрока, которого коснется мяч или веревка, его команда получает штрафное очко, а он сам занимает место водящего. Игра проводится до тех пор,

пока у одной из команд не наберется 10 штрафных очков. В этом случае другая команда объявляется победительницей.

### **«РУССКИЙ ТАНЕЦ»**

*Основная цель.* Развитие координационных способностей и внимания. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с атакующим действием ног.

*Организация.* Играющие делятся на 2 команды, выстраиваются параллельными колоннами по одному. Расстояние между колоннами 3 – 4 метра. Педагог становится в нескольких метрах перед соревнующимися колоннами.

*Проведение.* По команде педагога участники каждой команды приседают на корточки и кладут руки на плечи находящегося перед собой партнера. Перед началом упражнения указать, с какой ноги начинать движение.

**Н а п р и м е р:** исходное положение на корточках. По сигналу на счет раз – всем синхронно выбросить ноги вправо; на счет два – вернуться в исходное положение; три – прыжок вверх; четыре – присесть на корточки; пять – выбросить ноги влево; шесть – занять исходное положение; семь – прыгнуть вверх; восемь – вновь присесть на корточки.

Указанный игровой цикл повторяется несколько раз без остановки, по усмотрению педагога.

Победа присуждается команде, исполнившей предложенный танец красивее и совершившей при этом меньше ошибок.

### **«ПРЫЖКИ С ЗАХВАТОМ»**

*Основная цель.* Развитие ловкости, быстроты и расчетливости, использование в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий со сваливанием соперника рывком за ногу.

*Организация.* Участники игры делятся на 2 или несколько команд (в зависимости от количества и подготовленности участников), которые выстраиваются за общей стартовой линией колоннами по одному на расстоянии вытянутой руки. Интервал между колоннами около 2 м. В 10-15 м от старта проводится общая линия финиша.

*Проведение.* По сигналу педагога игроки соревнующихся команд быстро наклоняются вперед и захватывают правую голень стоящего перед собой партнера, после чего колонны начинают движение вперед прыжками на одной левой ноге, не разрывая командной цепочки.

Победу одерживает команда, которая пересечет линию финиша первой. Для большей пользы дела желательно провести два или четыре забега с поочередной сменой опорной ноги и выявить лучшую команду в общем зачете.

### **«МЕТАНИЕ НАБИВНОГО МЯЧА В МИШЕНЬ»**

*Основная цель.* Развитие силы, ловкости и расчетливости. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий борьбы в стойке с атакующими действиями рук.

*Организация.* Заготовить несколько небольших набивных мячей и мишени (борцовские манекены) по числу участвующих команд, привязанные вертикально к стене с 3-м интервалом. Провести в 5-7 м от мишеней общую стартовую линию, переходить которую не разрешается.

Играющие делятся на 2 – 3 равночисленные команды, выстраивающиеся в колонны по одному за стартовой линией напротив отведенных им мишеней, к которым приставляется по судье для подсчета попаданий. Передние игроки колонн получают по три набивных мяча.

*Проведение.* По сигналу педагога первые игроки колонн бросают с места подряд три набивных мяча в свою мишень, после чего бегом подбирают их и отдают следующему игроку своей колонны, а сами уходят за нее, становясь зрителями. Получивший мячи игрок без промедления выполняет то же самое игровое задание, и так далее до конца колонны. За каждое попадание в мишень игрок получает одно очко, идущее в актив его команды. Во втором туре игрового состязания метание набивных мячей осуществляется по тем же правилам, но с разбега в несколько шагов, при увеличении расстояния до мишени на 1-3 м.

По окончании второго тура судьи суммируют результаты игры и объявляют победителей как в личном, так и в командном зачете, которые определяются по наибольшему количеству набранных очков.

Вариант игры. Проводить метание волейбольных, гандбольных или резиновых мячей в подвижную цель – по идущему или медленно пробегающему участнику конкурирующей команды, который должен ловко увертываться от попаданий.

#### ***ЭСТАФЕТА «ТАЧКА»***

*Основная цель.* Развитие силы рук, быстроты и внимания. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с борьбой в партере.

*Организация.* Стоя на борцовском ковре, играющие делятся на 2 или несколько равночисленных команд, которые выстраиваются колоннами по одному за линией старта и рассчитываются по порядку. Расстояние между колоннами 2-3 м. В 6-10 м перед каждой колонной ставят поворотный флажок.

*Проведение.* По сигналу педагога первые номера соревнующихся команд, приняв упор лежа ноги врозь, изображают собой тачку, а вторые номера, взяв их за голени, - везущего ее человека и в таком виде как можно быстрее бегут к поворотному флажку своей колонны, огибают его налево и возвращаются назад, к линии старта. Затем первые номера идут в конец колонны, вторые номера превращаются в «тачку», а третьи номера исполняют роль везущего «тачку» и т.д. Специализированная эстафета продолжается до тех пор, пока игровое задание не выполнят все члены каждой команды.

Победительницей признается команда, закончившая эстафету первой.

#### ***«ТАЧКА» ИЗ ТРЕХ УЧАСТНИКОВ***

*Основная цель.* Развитие силы рук, быстроты и внимания. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с борьбой в партере.

*Организация.* Стоя на борцовском ковре, участники игры делятся на команды по три человека, которые выстраиваются колоннами по одному за общей стартовой линией. Расстояние между колоннами около 1 м. В 10-15 м от старта проводится линия финиша.

*Проведение.* По сигналу «Приготовиться!» передние игроки колонн принимают положение упор лежа ноги врозь, вторые игроки берут их за ноги чуть выше коленей, а третьи игроки, опираясь о ковер руками, кладут свои ноги спереди сверху на участника, изображающего «тачку», колени на уровне лопаток, а скрещенные стопы кладутся на ягодицы. Таким образом, каждая команда становится своеобразной тачкой из трех участников.

По сигналу «Марш!» все «тачки» как можно быстрее устремляются к финишу, не изменяя оговоренную форму «тачки».

Команда, финишировавшая первой, получает 1 очко, второй – 2 очка, третьей – 3 очка и так далее, согласно занятому месту.

Провести три соревновательных заезда с последовательной сменой порядковой роли каждого из трех участников «тачки» и определить лучшую команду по наименьшей сумме полученных очков.

### **«ГРЕБЦЫ»**

*Основная цель.* Развитие гибкости, быстроты и совместной координации движений. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий с бросками через спину или прогибом.

*Организация.* Стоя на борцовском ковре, участники игры делятся на команды по 6 человек, выстраивающиеся параллельными колоннами по одному с дистанцией вытянутой руки и интервалом около 2 м. По команде педагога трое передних игроков каждой колонны делают шаг вперед и поворачиваются кругом, после чего все участники игры садятся на ковер ноги врозь. Таким образом, каждая команда быстро, четко и организованно создает необходимые для игры две встречные полуколонны, развернутые лицом друг к другу. Задние игроки кладут кисти рук на плечи сидящих перед ними партнеров, пропуская руки им под мышки, а два центральных участника каждой команды крепко берутся за руки или общую гимнастическую палку, сведя ноги с взаимным упором носками.

*Проведение.* По сигналу педагога все участники игры, не разрывая командной цепочки, выполняют 20 слаженных и энергичных движений вперед-назад, как гребцы, максимально сгибая и разгибая корпус.

Побеждает команда, которая закончит игровое задание первой.

### **«ПЕРЕДАЧА МЯЧА СОГНУВШИСЬ И ПРОГНУВШИСЬ»**

*Основная цель.* Развитие гибкости, быстроты и расчетливости. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с бросками через спину или прогибом.

*Организация.* Стоя на борцовском ковре, играющие делятся на 2 – 3 команды, которые выстраиваются параллельными колоннами по одному,



разомкнутыми на вытянутые руки. Направляющие игроки колонн получают по набивному мячу и держат его внизу двумя руками.

*Проведение.* По сигналу педагога передние игроки колонн, максимально прогнувшись, вытянутыми руками быстро передают мяч дугой над головой второму игроку своей команды, второй передает его третьему дугой между ног, а третий – четвертому опять над головой.

Таким образом передачи набивного мяча продолжают дальше по колонне с попеременным чередованием способа передачи. Последний член колонны, получив мяч, бежит с ним слева вперед и становится в голову колонны, после чего поднимает мяч над головой в знак завершения игрового задания.

Победительницей объявляется команда, участники которой выполняют игровое задание раньше всех остальных. Игру полезно повторить, чтобы каждый участник выполнил и второй способ передачи набивного мяча. Эта цель органично достигается в том случае, новые направляющие колонн всегда будут начинать передачи мяча дугой через голову.

#### **«ЗАХВАТ ПРЕДМЕТА»**

*Основная цель.* Развитие внимания и быстроты двигательной реакции. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий по борьбе, связанных с опережением соперника.

*Организация.* Для осуществления игры необходимо предварительно заготовить по одному легкодоступному предмету (кубики, небольшие дощечки и т.д.) на каждого ее участника и провести мелом на борцовском ковре три длинных параллельных линии с интервалами 6 м. Заготовленные предметы равномерно раскладывают на крайних параллельных линиях **В** и **С**.

Играющие делятся на 2 равные команды, участники которых попеременно через одного становятся на средней линии **А** лицом к стоящему перед ней педагогу. Линия **С** соответствует одной команде, а линия **В** соответствует другой команде.

*Проведение.* По произвольному сигналу педагога игроки обеих команд стремительно бегут к названной им линии и стараются первыми схватить разложенные там предметы. За каждый захваченный борцом предмет его команде начисляется одно очко. После подсчета командных результатов все захваченные предметы раскладываются на прежние места, а игроки возвращаются на исходные позиции.

Игра повторяется несколько раз с непредсказуемым варьированием стартовых команд. Команда победителей определяется по наибольшей сумме очков.

#### **«ПРЕСЛЕДОВАНИЕ С ГАНДИКАПОМ»**

*Основная цель.* Развитие быстроты, ловкости и внимания. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с захватами и уклонениями от них.

*Организация.* С интервалом 3-4 м начертить 2 параллельные линии старта **А** и **В**. Линия финиша **С** проводится на расстоянии 8-10 м от линии **В**.

Участники игры делятся на 2 равные команды **А** и **В**, размещающиеся разомкнутыми на вытянутую руку шеренгами на одноименных стартовых линиях. При этом игроки команды **В**, располагающиеся ближе к финишу, занимают неудобное положение, указываемое педагогом (на корточках, сидя на ягодицах, лежа на боку, спине или животе и тому подобное), а игроки команды **А**, находящиеся дальше от финиша, получают льготную возможность занять удобное положение высокого старта.

*Проведение.* По стартовому сигналу педагога обе команды одновременно устремляются к финишу, причем игроки задней команды стараются догнать и запятнать рукой игроков передней команды до того. Как те финишируют. За каждого осаленного таким образом соперника догоняющей команде начисляется одно очко. При проведении следующего забега команды меняются местами и ролями. Провести несколько (обязательно четное количество) забегов.

Победа присуждается команде, набравшей большую сумму очков.

#### **«БЕГ НАЗАД С ЗАХВАТОМ»**

*Основная цель.* Развитие быстроты, ловкости и смелости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий с приемами борьбы, связанными с движениями назад.

*Организация.* Стоя на борцовском ковре, участники игры делятся на равные команды (по 4-6 человек), которые шеренгами становятся за общую стартовую линию и рассчитываются на первый-второй. Расстояние между соревнующимися шеренгами 1-2 м. В 10-15 м параллельно стартовой проводится промежуточная линия. По команде педагога все вторые номера поворачиваются кругом и берут своих соседей под руки, принимая исходное положение для бега назад с помощью соседей.

*Проведение.* По стартовому сигналу конкурирующие шеренги бегут к промежуточной линии (стараясь не упасть и не разорвать командной цепочки) и, достигнув ее, тут же возвращаются обратно без поворотного вращения шеренги. Таким образом, на обратном пути все игроки меняются ролями, и спиной вперед приходится бежать уже первым номерам соревнующихся команд.

Выигрывает команда, которая, не нарушив правил игры, возвратится обратно первой.

#### **«ДЕРЕВЯННЫЙ ЧЕЛОВЕЧЕК»**

*Основная цель.* Развитие силы, гибкости, ловкости и смелости. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с бросками прогибом.

*Организация.* Участники игры делятся на 2 равные команды, выстраивающиеся на борцовском ковре параллельными колоннами на дистанции вытянутой руки за общей стартовой линией. Интервал между колоннами 3-4 м. В 10-20 м позади колонн проводится финишная линия.

*Проведение.* По сигналу педагога передний игрок каждой колонны (исполняющий роль «деревянного человечка») напрягает свои мышцы таким

образом, чтобы сохранить прямое положение тела, и отклоняется назад; стоящий за ним игрок низко приседает и берет его за ноги, а третий участник – под спину. Затем они согласованно поднимают «деревянного человечка» над головой на вытянутые руки и, энергично прогибаясь, передают его из рук в руки в хвост колонны. Когда оказывающиеся в голове колонны игроки максимально прогнутся и уже не могут больше помочь передвижению «деревянного человечка», они быстро перебегают слева в хвост колонны, чтобы без перерыва передавать его дальше. Эта развлекательная передача назад со специфическим для борцов прогибанием продолжается до тех пор, пока «деревянный человечек» не пересечет линию финиша.

Выигрывает команда, выполнившая игровое задание первой.

#### **«КОМБИНИРОВАННАЯ ЧЕХАРДА»**

*Основная цель.* Развитие ловкости, быстроты и расчетливости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий с проходом в ноги сопернику или бросками через спину.

*Организация.* Стоя на борцовском ковре, играющие делятся на 2 равные команды, строящиеся в колонны по одному за общей стартовой линией. Расстояние между колоннами около 3 м.

*Проведение.* По сигналу педагога первый игрок каждой колонны делает два шага впереди, повернувшись кругом, становится лицом к своей колонне, расставив ноги врозь. Второй участник команды быстро опускается на четвереньки, проползает между его ног и, сделав два шага вперед, становится согнувшись в положение играющего в чехарду, пригнув голову, с упором рук на колени. Третий игрок проползает между ног первого, совершает опорный прыжок ноги врозь через второго, делает два шага вперед и, в свою очередь, поворачивается лицом к колонне, расставив ноги врозь.

И таким образом игра развивается дальше, в ходе чего все участники поочередно должны то пролезать между ног, то прыгать через согнувшегося партнера до тех пор, пока не окажутся во главе колонны и встанут в необходимую игровую позу. Последний участник команды, добравшийся таким образом до положения игрока колонны, поднимает руки над головой и три раза громко хлопает в ладоши, сигнализируя о завершении командного задания.

Победа присуждается команде, закончившей игровое задание первой.

#### **«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 две равночисленные команды, которые делятся 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.

*Проведение.* 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 подсекающий 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.

#### **«АКРОБАТИЧЕСКАЯ ЦЕПОЧКА»**

*Основная цель.* Развитие координационных способностей, гибкости и расчетливости. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий, связанных с бросками через спину.

*Организация.* Стоя на ковре, борцы делятся на команды по 4-6 человек, которые выстраиваются колоннами по одному за общей стартовой линией на дистанции вытянутой руки. Интервал между колоннами 1,5-2 м. В каждой колонне игроки берут друг друга за руки (одна рука пропущена между ног, а другая вытянута вперед).

*Проведение.* По сигналу педагога, передний участник каждой колонны делает кувырок вперед, держа ноги врозь, второй номер подвигается вперед и выполняет такой же кувырок между ног первого, третий делает кувырок между ног второго и так далее до последнего. Когда вся колонна будет лежать, первый номер встает на ноги и, не разрывая командной цепочки, движется вперед, последовательно приводя всю колонну в исходное положение.

Побеждает команда, вернувшаяся в исходное положение первой.

#### **«ВОЛЧОК»**

*Основная цель.* Развитие силы мышц брюшного пресса, быстроты и расчетливости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий с подсечкой соперника.

*Организация.* Стоя на ковре, борцы делятся на 2-3 команды, выстраивающиеся параллельными колоннами по одному на дистанции 1 м. Интервал между колоннами около 3 м. Соревнующиеся колонны садятся на ковер с упором руками сзади, вытянув ноги вперед таким образом, чтобы ступни каждого игрока находились в 10 см от сидящего впереди партнера по команде.

*Проведение.* По сигналу педагога все участники игры поднимают вытянутые ноги и принимают положение упора сидя с высоким углом. Направляющий игрок каждой колонны поворачивается налево кругом и ударяет своими стопами, наподобие подсечки, по ногам сидящего за ним партнера, чем заставляет того повернуться в другую сторону направо и передать подсечку следующему игроку, и такое движение «змейкой» последовательно передается по всей колонне до самого ее конца. Последний член колонны, приняв игровой удар подсечкой, делает полный оборот на 360° и

незамедлительно передает его обратно, после чего эта специализированная «змейка» таким же образом возвращается к направляющему игроку колонны, который повернувшись в исходное положение, громко хлопает в ладоши, извещая окружающих о завершении командного задания.

Победу одерживает команда, выполнившая игровое задание раньше всех.

### **«ДОСТАНЬ ПЛАТОК»**

*Основная цель.* Развитие силы, быстроты и внимания. Используется в качестве вспомогательного упражнения для отработки приемов борьбы, связанных с прочным захватом и подтягиванием соперника.

*Организация.* Стоя на борцовском ковре, участники игры делятся на 2-3 равные команды, каждая из которых становится в круг под отведенным ей свисающим с потолка канатом и рассчитывается по порядку. Первому номеру каждой команды вручается небольшой цветной платок, часть которого он прячет за пазуху или в какую-либо деталь спортивной одежды.

*Проведение.* По сигналу педагога первый номер каждой команды как можно быстрее влезает по канату, вешает платок на специальную перекладину (или крючок) в верхнем конце каната и спускается вниз. Второй номер должен после него влезть по канату и снять платок. Третий – водворяет платок на прежнее место, четвертый – опять снимает его, и так далее до последнего игрока команды, который, закончив выполнение задания, трижды хлопает в ладоши над головой.

В процессе игры участники, находящиеся под канатом, должны внимательно следить за тем, кто лезет по нему, и быть готовыми для страховки.

Победу одерживает команда, закончившая игровое задание первой.

При наличии в спортивном зале только одного каната команда-победительница определяется по наименьшей сумме времени, затраченного ее игроками на выполнение игрового задания. Кроме этого, с помощью хронометра можно выявить и победителя игры в личном зачете.

### **«ДОТЯНУТЬСЯ ДО МЯЧА»**

*Основная цель.* Развитие силы, совместной координации движений и внимания. Используется в качестве подводящего упражнения для обработки приемов борьбы, связанных с перетягиванием соперника.

*Организация.* На борцовском ковре раскладывают канат, перевязанный цветной ленточкой посередине. Сбоку от этой ленточки ставят флажок, а в 2-3 м от концов каната кладут по набивному мячу. Участники игры делятся на 2 равные команды, которые становятся напротив друг друга и хватаются за разные половины разложенного каната. Позади каждой команды находится по одному участнику, которые держат концы каната.

*Проведение.* По сигналу педагога каждая команда начинает изо всех сил тянуть канат в свою сторону, стараясь предоставить своему последнему участнику возможность дотянуться до лежащего за ним набивного мяча и ударить по нему ногой за что начисляется выигрышное очко.

Игра повторяется от флажка исходной середины два-три раза, с небольшими перерывами для отдыха и сменой командных мест.

Победу одерживает команда, набравшая большее количество очков.

### **«БОРЬБА В КВАДРАТЕ»**

*Основная цель.* Развитие силы движениями взрывного характера, внимания и совместной согласованности действий. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий борьбы в стойке с рывковым преодолением сопротивления соперника.

*Организация.* Для осуществления игры необходимо заготовить яркую 12-16-м веревку со связанными концами. Разложив ее на борцовском ковре в форме квадрата, и четыре контрольных предмета (флажки, набивные мячи и т.д.), которые кладутся за пределами игрового квадрата в 2-3 м от каждого его угла.

Играющие делятся на 4 команды, встающие в середину квадрата напротив отведенного каждой из них угла: команда 1 – напротив угла А, команда 2 – напротив угла В, команда 3 – напротив угла С и команда 4 – напротив угла Д.

*Проведение.* По сигналу педагога конкурирующие команды бегут к своему углу, схватывают веревку и энергичными согласованными рывками стараются достать лежащие перед ними предметы.

Как только одной из команд удастся овладеть своим предметом, она получает выигрышное очко и борьба приостанавливается с возвращением всех участников в исходное положение. Игра повторяется несколько раз, по усмотрению педагога.

Победа присуждается команде, завоевавшей большее количество очков.

*Вариант игры.* Борцы становятся снаружи квадрата, образованного веревкой, и каждая команда тянет в свою сторону, стараясь не выпускать веревки из рук, достать отведенный ей предмет. При проведении игры используемые предметы необходимо разложить немного подальше от углов квадрата, ибо исходное расстояние от игроков до контрольных предметов в этом случае сокращается.

### **«БОРЬБА С ПЕРЕТЯГИВАНИЕМ КАНАТА ШЕРЕНГАМИ»**

*Основная цель.* Развитие силы движениями взрывного характера, командной согласованности действий и тактической расчетливости. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий борьбы в стойке с взрывным преодолением сопротивления соперника.

*Организация.* Стоя на ковре, борцы делятся на команду «белых» и команду «черных», которые выбирают своих капитанов шеренгами, разомкнутыми на вытянутые руки, выстраиваются напротив друг друга, схватившись обеими руками за разложенный между ними канат. На расстоянии 3-4 м за каждой командой проводится условная пограничная линия, у которой становится ее капитан. Одна линия является границей команды «черных», вторая – границей команды «белых». *Проведение.* По сигналу педагога каждая команда начинает тянуть канат в свою сторону умело согласованными движениями взрывного характера, стараясь затянуть его за свою границу. За что начисляется выигрышное очко.

Капитан, стоящий позади своей команды, имеет право оперативно руководить ее действиями и выгодно менять местами членов своей команды, не останавливая борьбы. Эти перестановки могут производиться для того, чтобы сохранить или преумножить игровое преимущество на каком-нибудь отдельном участке либо попытаться возратить проигранное пространство. Соревнования проводятся в несколько встреч.

Победа присуждается команде, набравшей большее количество очков.

#### **«ВЫТЕСНЕНИЕ ИЗ КРУГА»**

*Основная цель.* Развитие силы, ловкости и расчетливости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий с элементами единоборства.

*Организация.* Игра проводится в круге диаметром 7-9 м. Участники игры делятся на 2 команды, скажем, «белых» и «черных», которые сходятся примерно равносильными парами, положив руки друг другу на плечи.

*Проведение.* По сигналу педагога соперники в парах начинают активную борьбу за территорию, стараясь вытеснить друг друга за пределы игрового круга. Участник, заступивший за круг хотя бы одной ногой, выбывает из игры и уходит из круга, а его победитель вступает в единоборство с победителем другой пары из соперничающей команды.

Игра продолжается до тех пор, пока в соревновательном круге не останутся представители лишь одной команды, которая и объявляется победительницей.