|  |  |
| --- | --- |
| ВБ 1 | Научить основам вольной борьбы. |
| ВБ 2 | Способствовать развитию общей физической подготовки |
| ВБ 3 | Обучить основам специальной физической подготовки |
| ВБ 4 | Обучить навыкам техники и тактики ведения схватки на соревнованиях |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ВБ 1 | **Задача** | Научить основам вольной борьбы. |
|  |  | Научить соблюдать, формировать устойчивую мотивацию к занятиям спортом |
|  | **Модуль** | Основы вольной борьбы |
|  | **Теория:** | Вольная борьба, как вид спорта. История, развитие вольной борьбы в России и мире. Национальные виды борьбы народов России как основа, на которой сформировалась вольная борьба. Крупнейшие соревнования по вольной борьбе. Правила техники безопасности. Требования к форме. Гигиенические нормы и требования тренировочного процесса в вольной борьбе. Вредные привычки и их влияние на результативность занятий борьбой. |
|  | **Практика:** | Знакомство детей со спортивным залом, его оборудованием и правилами поведения на занятиях, в раздевалках и в Центре. Построение, разминка, игровой тренинг на знакомство. Подготовка спортивной формы. Просмотр соревнований по борьбе (ТВ, реально) |
|  | **Результаты** | знают историю возникновения вольной борьбы;  имеют представления о правилах и премах;  знают правила техники безопасности во время занятий;  знают элементы формы;  соблюдают гигиену спортсмена;  мотивированы на здоровый образ жизни. |
| ВБ 2 | **Задача** | Способствовать развитию общей физической подготовки |
|  | **Модуль** | Общефизическая подготовка  (ОФП), техника выполнения упражнений на укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие выносливости с помощью кроссов и подвижных игр. |
|  | **Теория** | Теоретические понятия ОФП, гимнастика, акробатика, легкая атлетика, дыхательные упражнения, правила игр и кросса. |
|  | **Практика:** | Развитие координации движений, пластики, произвольного внимания.  -техника безопасности при разминке;  - дыхательные и восстановительные упражнения;  - техника выполнения упражнений на укрепление опорно-двигательного аппарата.  Упражнения акробатические, из легкой атлетики, на дыхание  Подвижные игры, кроссы |
|  | **Результаты** | - будут знать специфические термин ОФП вольной борьбы;  - будут выполнять контрольные нормативы по общей физической подготовке согласно возрасту;  - будут выполнять разминку; упражнения на развитие гибкости и выносливости самостоятельно;  - овладеют начальными навыками применения приемов вольной борьбы;  - учащиеся самостоятельно будут выполнять упражнения для развития опорно-двигательного аппарата. |
| ВБ **3** | **Задача** | Обучить основам специальной физической подготовки |
|  | **Модуль** | Специальная физическая подготовка (СФП), учебные схватки |
|  | **Теория** | Основы техники и тактики вольной борьбы.Понятие о технике и тактики. Основы положения в борьбе (стойки, партер, мат). Приемы борьбы в портере (перевороты, броски). Сущность и значение тактики в борьбе, взаимодействуют в технике и тактике при обучении. Виды тактики (наступательная, активно-оборонительная), умение отдыхать в процессе схватки. Типы схватки и тактические установки на борьбу с определенным противником. Технические действия. Техника падения и самостраховки. |
|  | **Практика:** | Перевороты с места через голову. Упражнения на мосту с партнером, с гирями, мячом, чучелом. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения с партнером, *уходы* с места. Подводящие упражнения для бросков через спину. Подводящие упражнения для бросков назад в стойке. Подводящие упражнения для подсидки, зацепов, подхватов, отхватов. Удары по набивному мячу. Перетягивание из положения стоя, перетягивание из упора лежа. Выталкивание из круга: «Петушиный бой», «Борьба за захват туловища», «Борьба за предмет». |
|  | **Результаты** | - будут знать специфические термин СФП вольной борьбы;  - будут знать основные виды стоек и схваток единоборств;  - будут выполнять контрольные нормативы по СФП;  - будут выполнять упражнения на развитие гибкости и выносливости самостоятельно;  - овладеют начальными приемами вольной борьбы;  - приобретут опыт участия в схватках внутри объединения;  - будут придерживаться безопасного поведения в схватках. |
| ВБ **4** | **Задача** | Обучить навыкам техники и тактики ведения схватки на соревнованиях |
|  | **Модуль** | Основы организации и проведения соревнований |
|  | **Теория** | Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием. Определения мест в соревнованиях. Возрастные группы учеников. Оценки приемов борьбы. Запрещенные приемы и неправильная борьба. Состав судейской комиссии, основные документы, оборудование мест соревнований. |
|  | **Практика:** | Борьба в партере. Борьба на краю ковра. |
|  | **Результаты** | - Знают технику безопасности во время тренировки, схваток и соревнований;  - знают и выполняют основные виды стоек и схваток единоборств;  - основные правила проведения соревнований;  - выполняют запланированные тренировочные и соревновательные нагрузки;  **-** взаимодействуют со сверстниками в образовательной и игровой деятельности;  - владеют умениями и навыками волевой саморегуляции (самоконтроль, концентрировать внимание на исполнении движения (упражнения, приемы) и запоминать правила борьбы, запоминать движения (упражнения, приемы), будут выполнять задания до достижения результата). |