

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 00F3A894D36D433DEF4433DA30763E3060  
Владелец: Сазонова Надежда Семеновна  
Действителен: с 18.04.2023 до 11.07.2024

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования Калининградской области  
Муниципальное образование "Черняховский муниципальный округ  
Калининградской области"  
МАОУ "Калиновская СОШ"**

**РАССМОТРЕНО**

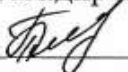
На педагогическом

Совете школы

Протокол от « 05 июня  
2023года

**СОГЛАСОВАНО**


Зам.директора по УВР

 Борисенко Т.А.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МАОУ

"Калиновская СОШ"

 Сазонова Н.С.

Приказ №85 от « 05 июня  
2023года



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа кружка  
спортивно-оздоровительной направленности  
«Вольная борьба»  
возраст детей: 12-16 лет  
Нормативный срок освоения программы – 70 часов  
2023-2024 учебный год**

Разработчик:  
Шатилова И.А.

## **Пояснительная записка.**

Дополнительная общеразвивающая программа «Вольная борьба» (далее - Программа) МАОУ «Калиновская СОШ» (далее - Учреждения) разработана в соответствии со статьями 2.12, Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273 от 29.12.2012 г.; приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам» №196 от 09.11.2018 г.; положения «О дополнительных общеразвивающих программах», утвержденного Н.С.Сазоновой, директором Учреждения, от 01.09.2016г. приказ №168/1

**Актуальность Программы** в том, что в ней представлены модель построения системной тренировки, учебный план отделения вольной борьбы, варианты распределения занятий в недельном микроцикле в зависимости от периода и условий подготовки, схемы отдельных микроциклов и тренировочных занятий разной направленности.

Спортивная секция, являясь объектом дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов соизмеримо способностям.

Перед спортивными секциями школ, деятельность которых направлена на развитие массового спорта, ставятся задачи, специфические для каждого этапа подготовки.

**Педагогическая целесообразность Программы** в том, что занятие контактными, силовыми видами спорта предусматривает индивидуальный подход к каждому обучающемуся, его психолого-индивидуальные особенности, способствует развитию силы воли, терпимости, сдержанности, преодолению сложных и зачастую не приятных (болевых) ощущений.воспитанию в себе сильного духом и мужественного спортсмена со здоровым, состязательным, спортивным азартом.

### **Цель Программы:**

- привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивной борьбой;
- укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборства;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;
- выявление задатков и способностей детей, определение вида спорта для последующих занятий, отбор и комплектование учебных групп;
- подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы.

### **Задачи Программы:**

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, воспитание основных физических качеств;
- овладение основами техники и тактики вида борьбы, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях в различных видах спорта (на основе комплексной многообразной подготовки);
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группы;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований.

### **Планируемые результаты**

- учащиеся овладевают техникой ведения борьбы согласно правилам;
- показательное выполнение приемов борьбы в стойке;

- показательное выполнение приемов борьбы в партере;
- выполнение контр-приемов;
- овладевают строевыми командами и подбором упражнений по общей физической подготовки (разминки);
- самостоятельно осуществляют практическое судейство;
- могут организовывать соревнования в группе, в школе, в лагере отдыха;
- выполнение начальных спортивных разрядов.

### Учебный план.

№ п/п	Содержание	Объём	Теоретическая часть	Практическая часть
1.	Раздел 1. Теоретическая подготовка. История возникновения единоборства. Техника безопасности при занятии борьбой (страховка при падении). Экипировка борца. Правила борьбы. Судейство.	2	2	
2.	Раздел 2. Захват. Разминка борца. Борьба за захват. Стойка борца, перемещение борца на ковре. Уход от нежелательного захвата соперником.	6	2	4
3.	Раздел 3. Тактика перемещения по коврику, техника движения ног. Выполнение приема «Передняя подножка». Страховка. Отработка броска в парах.	8	2	6
5.	Раздел 4. Борьба в партере. Удержание. Правила удержания. Уход с удержания.	8	1	7
6.	Раздел 5. Выполнение болевых приемов. Техника безопасности при выполнении болевых приемов.	5	2	3
7.	Раздел 6. Изучение приемов в верхней стойке: «Передняя подножка», «Задняя подножка», «Бросок через бедро», «Бросок через спину», «Бросок через плечо», «Мельница с высокой стойки», «Мельница с колен», «Проход в ноги». «Бросок через грудь». Изучение контрприемов к данным приемам борьбы.	18	3	15
8.	Раздел 7. Отработка приемов в парах. Проведение поединков по упрощенным правилам. Терминология борьбы. Функции судьи. Начисление очков за проведенный прием.	15	2	13
9.	Раздел 8. Проведение состязаний внутри спортивной группы.	6	1	5
	Общее количество часов	70	15	55

#### Основные направления и содержание разделов Программы

#### Теоретическая подготовка

- Тема 1. Развитие «Вольной борьбы» в России и за рубежом.  
Тема 2. Техническая подготовка борца.

Тема 3. Тактическая подготовка борца.

## **Физическая подготовка**

### **1. Общая физическая подготовка.**

Тема 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (гимнастическими палками, обручами, скакалками), на снарядах (перекладина, гимнастическая стенка, скамейка, канат).

Тема 1.2. Эстафеты.

Тема 1.3. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

### **2. Специальная физическая подготовка.**

Тема 2.1. Упражнения для развития быстроты движений борца.

Тема 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости борца.

Тема 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств борца.

## **Техническая подготовка**

### **1. Упражнения для развития техники борца.**

Тема 1.1. Приседания с нагрузкой и перемещением центра тяжести .

Тема 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

- с разной скоростью;
- в одном и в разных направлениях.

Тема 1.3. Упражнения для кистей рук.

Тема 1.4. Упражнения для рук и плечевого пояса.

Тема 1.5. Упражнения на поясничный пояс.

Тема 1.6. Упражнения на мышцы шеи.

Тема 1.7. Упражнения на растяжку мышц ног.

Тема 1.8. Повороты с отягощением из положения стоя, сидя.

Тема 1.9. Повороты в движении.

Тема 1.10. Имитация защитных действий при борьбе за захват.

Тема 1.11. Уход от нежелательного захвата соперником.

### **2. Борьба в партере**

Тема 2.1. Борьба в партере. Правила борьбы в партере.

Тема 2.2. Удержание соперника. С соблюдением границ ковра.

Тема 2.3. Уход от удержания соперником.

Тема 2.4. Приемы применяемые в положении партера.

Тема 2.5. Болевые приемы применяемые в положении партер.

Тема 2.6. Перемещение по ковра в партере.

Тема 2.7. Обхват туловища соперника в партере.

Тема 2.8. Переворот и вращение, удержание соперника в партере.

### **3.Выполнение болевых приемов**

- Тема 3.1.Техника выполнения болевого приема, соблюдение мер безопасности.
- Тема 3.2. Техника болевого приема на руку, способом «рычаг между ног».
- Тема 3.3. Способы контрприемов болевому приему.
- Тема3.4. Болевой прием с обхватом руки и шеи соперника.
- Тема 3.5. «Золотое правило», при выполнении болевых приемов(правила сдачи соперника и остановки поединка).

### **4. Изучение бросков**

- Тема 4.1. Постановка ног и работа руками при перемещении по ковру с партнером.
- Тема 4.2. Изучение и выполнение приема «Передняя подножка» с постановкой ног.
- Тема 4.3. Изучение и выполнение приема «Задняя подножка» » с постановкой ног.
- Тема 4.4. Изучение и выполнение приема «Бросок через бедро» » с постановкой ног.
- Тема 4.5. Изучение и выполнение приема «Бросок через спину» » с постановкой ног.
- Тема 4.6. Изучение и выполнение приема «Бросок через плече» » с постановкой ног.
- Тема 4.7. Изучение и выполнение приема «Мельница»с высокой стойки » с постановкой ног.
- Тема 4.8. Изучение и выполнение приема «Мельница» с колен » с постановкой ног.
- Тема 4.9. Изучение и выполнение приема «Проход в ноги» » с постановкой ног.
- Тема 4.10. Изучение и выполнение приема «Бросок через грудь» » с постановкой ног.
- Тема 4.11. Отработка и совершенствование изученных приемов.
- Тема 4.12. Техника выполнения контрприемов к различным приемам.
- Тема 4.13.Изучения и выполнение контрприемов к приемам в верхней стойке.
- Тема 4.14. Изучение и выполнение контрприемов к приему «Проход в ноги».
- Тема 4.15.Изучение и выполнение контрприема к приемам «Задняя и передняя подножка».
- Тема 4.16.Изучение и выполнение контрприема приему «Бросок через грудь».
- Тема 4.17.Изучение и выполнение контрприема приему «Бросок через бедро».

### **5. Отработка приемов в парах.**

- Тема.5.1Отработка приемов в парах бес сопротивления соперника.
- Тема 5.2. Отработка приемов в парах с сопротивлением соперника.
- Тема 5.3. Отработка приемов с повышением скорости исполнения броска.
- Тема 5.4. Отработка бросков с фиксацией соперника в положении партер.
- Тема 5.5. Отработка приемов с применением контр.активных действий.
- Тема 5.6. Отработка приемов с применением обманных движений ногами.
- Тема 5.7.Отработка приемов в парах со взаимным сопротивлением соперников.
- Тема 5.8. Отработка приемов с повышением скорости выполнения броска.
- Тема 5.9. Отработка приемов в парах с сопротивлением соперника.
- Тема 5.10. Отработка бросков с фиксацией соперника в положении партер.

### **6. Закрепление техники выполнения приемов.**

- Тема 6.1. Терминология борца.
- Тема 6.2.Функции судьи.
- Тема 6.3. Начисление очков за проведенный прием.
- Тема 6.5.Проведение поединков среди учащихся по кругу.
- Тема 6.6. Проведение круговых поединков.
- Тема 6.7.Проведение поединков по основным правилам.
- Тема 6.10.Проведение поединков по основным правилам.
- Тема 6.13. Выполнение самостоятельных поединков учащимися с выполнением судейских функций.

## Календарный учебный график Программы

Календарные месяцы	Содержание	Цели и задачи	Методы и приёмы	Наглядность	Примечание
Сентябрь	<p>Тема 1. Развитие «Вольной борьбы» в России и за рубежом.</p> <p>Тема 2. Техническая подготовка борца.</p> <p>Тема 3. Тактическая подготовка борца.</p> <p><b>1. Общая физическая подготовка.</b></p> <p>Тема 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (гимнастическими палками, обручами, скакалками), на снарядах (перекладина, гимнастическая стенка, скамейка, канат).</p> <p>Тема 1.2. Эстафеты.</p> <p>Тема 1.3. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).</p> <p><b>2. Специальная физическая подготовка.</b></p> <p>Тема 2.1. Упражнения для развития быстроты движений борца.</p> <p>Тема 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости борца.</p> <p>Тема 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств борца.</p>	<p>Формирование интереса учащихся к занятиям физической культурой и спортом, популяризация борьбы среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ.</p> <p>Открывает учащимся страницы истории развития данного вида единоборства, правила борьбы и судейства.</p> <p>Закрепляет познания об особенности организма человека и его возможности при выполнении тактико-технических приемов борьбы.</p>	<p>Рассказ, объяснение, показ презентаций, работа с методической литературой. Личный показ примеров выполнения приемов и упражнений. Системная тренировка.</p>	<p>Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы). Личная демонстрация правильного выполнения упражнения и заданий.</p>	
Октябрь	<p>Упражнения для развития техники борца.</p> <p>Тема 1.1. Приседания с нагрузкой и перемещением центра тяжести .</p>	<p>Правильное и четкое выполнения подводящих</p>	<p>Рассказ, объяснение, показ презентаций, работа с</p>	<p>Наглядные цифровые</p>	

	<p>Тема 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях.</p> <p>Тема 1.3. Упражнения для кистей рук.</p> <p>Тема 1.4. Упражнения для рук и плечевого пояса.</p> <p>Тема 1.5. Упражнения на поясничный пояс.</p> <p>Тема 1.6. Упражнения на мышцы шеи.</p> <p>Тема 1.7. Упражнения на растяжку мышц ног .</p> <p>Тема 1.8. Повороты с отягощением из положения стоя, сидя.</p>	<p>упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств в системной тренировке. Планомерное и соразмерное физическим возможностям учащегося, развитие мышечных возможностей организма. Развитие гибкости .</p>	<p>методической литературой. Личный показ примеров выполнения приемов и упражнений. Системная тренировка. Личная демонстрация силовых и скоростно-силовых упражнений на различные группы мышц.</p>	<p>технологии (презентации, видеофильмы). Личная демонстрация правильного выполнения упражнения и заданий.</p>	
<p>Ноябрь</p>	<p>Тема 1.9. Повороты в движении.</p> <p>Тема 1.10. Имитация защитных действий при борьбе за захват.</p> <p>Тема 1.11. Уход от нежелательного захвата соперником.</p> <p><b>2.Борьба в партере</b></p> <p>Тема 2.1. Борьба в партере. Правила борьбы в партере.</p> <p>Тема 2.2. Удержание соперника. С соблюдением границ ковра.</p> <p>Тема 2.3.Уход от удержания соперником.</p> <p>Тема2.4. Приемы применяемые в положении партера.</p> <p>Тема 2.5. Болевые приемы применяемые в положении партер.</p>	<p>Формировать знания и умения при выполнении подводящих упражнений. Закрепление полученных навыков и умений.</p> <p>Выработка самостоятельных тактико-технических действий в соперничестве.</p>	<p>Объяснение, рассказ, показ презентаций, работа с методической литературой. Личный показ примеров выполнения упражнений. Системная тренировка. Выполнение специальных силовых приемов на удержание . Выполнения комплекса силовых и скоростных упражнений.</p>	<p>Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы). Личная демонстрация правильного выполнения упражнения и заданий.</p>	

<p>Декабрь</p>	<p>Тема 2.6. Перемещение по ковру в партере.  Тема 2.7. Обхват туловища соперника в партере.  Тема 2.8. Переворот и вращение, удержание соперника в партере.  <b>3.Выполнение болевых приемов</b>  Тема 3.1.Техника выполнения болевого приема, соблюдение мер безопасности.  Тема 3.2. Техника болевого приема на руку, способом «рычаг между ног».  Тема 3.3. Способы контрприемов болевому приему.  Тема3.4. Болевой прием с обхватом руки и шеи соперника.  Тема 3.5. «Золотое правило», при выполнении болевых приемов(правила сдачи соперника и остановки поединка).</p>	<p>Формировать знаний навыков и умений при выполнении болевых и удерживающих соперника приемов.  Закрепление полученных навыков и умений.  Применение в борьбе полученных навыков и умений</p>	<p>Объяснение, рассказ, показ презентаций, работа с методической литературой. Личный показ примеров выполнения упражнений. Системная тренировка. Выполнение специальных силовых приемов на удержание . Выполнения комплекса силовых и скоростных упражнений</p>	<p>Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы). Личная демонстрация правильного выполнения упражнения и заданий.</p>	
<p>Январь</p>	<p><b>4. Изучение бросков</b>  Тема 4.1. Постановка ног и работа руками при перемещении по ковру с партнером.  Тема 4.2. Изучение и выполнение приема «Передняя подножка» с постановкой ног.  Тема 4.3. Изучение и выполнение приема «Задняя подножка» » с постановкой ног.  Тема 4.4. Изучение и выполнение прима «Бросок через бедро» » с постановкой ног.  Тема 4.5. Изучение и выполнение</p>	<p>Формировать знаний и умений при выполнении различных приемов борьбы .    Закрепление полученных навыков и умений.  Применение в борьбе полученных навыков и умений.</p>	<p>Объяснение, рассказ, показ презентаций, работа с методической литературой. Личный показ примеров выполнения упражнений. Системная тренировка. Выполнение специальных силовых приемов на удержание . Выполнения комплекса силовых и скоростных упражнений</p>	<p>Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы). Личная демонстрация правильного выполнения упражнения и заданий.</p>	



	<p>приема «Бросок через спину» » с постановкой ног.</p> <p>Тема 4.6. Изучение и выполнение приема «Бросок через плечо» » с постановкой ног.</p> <p>Тема 4.7. Изучение и выполнение приема «Мельница»с высокой стойки » с постановкой ног.</p> <p>Тема 4.8. Изучение и выполнение приема «Мельница» с колен » с постановкой ног.</p>				
Февраль	<p>Тема 4.9. Изучение и выполнение приема «Проход в ноги» » с постановкой ног.</p> <p>Тема 4.10. Изучение и выполнение приема «Бросок через грудь» » с постановкой ног.</p> <p>Тема 4.11. Отработка и совершенствование изученных приемов.</p> <p>Тема 4.12. Техника выполнения контрприемов к различным приемам.</p> <p>Тема 4.13.Изучения и выполнение контрприемов к приемам в верхней стойке.</p> <p>Тема 4.14. Изучение и выполнение контрприемов к приему «Проход в ноги».</p> <p>Тема 4.15.Изучение и выполнение контрприема к приемам «Задняя и передняя подножка».</p> <p>Тема 4.16.Изучение и выполнение контрприема приему «Бросок через грудь».</p>	<p>Формировать знаний и умений при выполнении различных приемов борьбы .</p> <p>Закрепление полученных навыков и умений.</p> <p>Применение в борьбе полученных навыков и умений.</p>	<p>Объяснение, рассказ, показ презентаций, работа с методической литературой. Личный показ примеров выполнения упражнений. Системная тренировка. Выполнение специальных силовых приемов на удержание. Выполнения комплекса силовых и скоростных упражнений</p>	<p>Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы). Личная демонстрация правильного выполнения упражнения и заданий.</p>	

	Тема 4.17.Изучение и выполнение контрприема приему «Бросок через бедро».				
Март	<p><b>5. Отработка приемов в парах.</b></p> <p>Тема.5.1Отработка приемов в парах бес сопротивления соперника.</p> <p>Тема 5.2. Отработка приемов в парах с сопротивлением соперника.</p> <p>Тема 5.3. Отработка приемов с повышением скорости исполнения броска.</p> <p>Тема 5.4. Отработка бросков с фиксацией соперника в положении партер.</p> <p>Тема 5.5. Отработка приемов с применением контр.активных действий.</p> <p>Тема 5.6. Отработка приемов с применением обманных движений ногами.</p> <p>Тема 5.7.Отработка приемов в парах со взаимным сопротивлением соперников.</p> <p>Тема 5.8. Отработка приемов с повышением скорости выполнения броска.</p>	<p>Закрепление в практической деятельности полученных на тренировках навыков и умений с целью дальнейшего совершенствования исполнения приемов в процессе проведения поединков.</p> <p>Выработка самостоятельной тактики при выполнении приемов борьбы.</p>	<p>Объяснение, рассказ, показ презентаций, работа с методической литературой. Личный показ примеров выполнения упражнений. Системная тренировка. Выполнение специальных силовых приемов на удержание . Выполнения комплекса силовых и скоростных упражнений</p>	<p>Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы). Личная демонстрация правильного выполнения упражнения и заданий.</p>	
Апрель	<p>Тема 5.9. Отработка приемов в парах с сопротивлением соперника.</p> <p>Тема 5.10. Отработка бросков с фиксацией соперника в положении партер.</p> <p><b>6. Закрепление техники выполнения приемов.</b></p> <p>Тема 6.1. Терминология борца.</p> <p>Тема 6.2.Функции судьи.</p>	<p>Закрепление в практической деятельности полученных на тренировках навыков и умений с целью дальнейшего совершенствования исполнения приемов в процессе проведения поединков.</p> <p>Выработка самостоятельной тактики при выполнении</p>	<p>Объяснение, рассказ, показ презентаций, работа с методической литературой. Личный показ примеров выполнения упражнений. Системная тренировка. Выполнение специальных силовых приемов на</p>	<p>Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы). Личная демонстрация правильного выполнения</p>	

	<p>Тема 6.3. Начисление очков за проведенный прием.</p> <p>Тема 6.5. Проведение поединков среди учащихся по кругу.</p> <p>Тема 6.6. Проведение круговых поединков.</p>	приемов борьбы.	удержание . Выполнения комплекса силовых и скоростных упражнений	упражнения и заданий.	
Май	<p>Тема 6.7. Проведение поединков по основным правилам.</p> <p>Тема 6.10. Проведение поединков по основным правилам.</p> <p>Тема 6.13. Выполнение самостоятельных поединков учащимися с выполнением судейских функций.</p>	<p>Закрепление в практической деятельности полученных на тренировках навыков и умений с целью дальнейшего совершенствования исполнения приемов в процессе проведения поединков.</p> <p>Выработка самостоятельной тактики при выполнении приемов борьбы.</p> <p>Умение самостоятельно контролировать проведение поединков, навязывать свою тактику борьбы противнику.</p>	<p>Объяснение, рассказ, показ презентаций, работа с методической литературой. Личный показ примеров выполнения упражнений. Системная тренировка. Выполнение специальных силовых приемов на удержание . Выполнения комплекса силовых и скоростных упражнений</p>	<p>Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы). Личная демонстрация правильного выполнения упражнения и заданий.</p>	
Июнь	<p>Занятия на открытых спортивных площадках школы, на развитие скоростно-силовых способностей. Развитие выносливости и силовой нагрузки .</p>	<p>Совершенствование подводящих упражнений с целью развития скорости, силы и выносливости.</p>	<p>Выполнения комплекса силовых и скоростных упражнений</p>	<p>Личная демонстрация правильного выполнения упражнения и заданий.</p>	
Июль	<p>Посещение школы борьбы г. Черняховска с целью участия в состязательных соревнованиях, на пробном этапе.</p>	<p>Закрепление в практической деятельности полученных на тренировках навыков и умений с целью дальнейшего совершенствования исполнения приемов в процессе проведения поединков.</p> <p>Выработка самостоятельной</p>	<p>Закаливание духа спортивного соперничества и состязательности борца.</p>	<p>Ознакомление с тактикой других борцов. Наглядное восприятие действий потенциальных соперников со стороны.</p>	

		<p>тактики при выполнении приемов борьбы.</p> <p>Умение самостоятельно контролировать проведение поединков, навязывать свою тактику борьбы противнику</p>			
Август	<p>Спортивные силовые, командные состязания в игровой форме.</p>	<p>Игра в команде, с целью достижения общей победы.</p> <p>Развитие командного братства и взаимовыручки для достижения общей цели.</p>	<p>Закаливание духа спортивного соперничества и состязательности борца.</p>	<p>Наглядное проявление здорового соперничества между командами.</p>	

### **Методическое обеспечение Программы.**

1. Инструкция по технике безопасности на занятиях по вольной борьбе.
2. Презентация «История возникновения вольной борьбы».
3. Презентация по правилам вольной борьбы.
4. Презентация по тактическим действиям ведения поединков.
5. Презентация «Команды и жесты судьи при проведении поединков».

### **Список используемой литературы**

1. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя. - Москва, «Просвещение», 2010 г.
2. А. Т. Паршикова "Физическая культура", Москва, "Просвещение", 2009г.

### **Дополнительная литература**

1. Галковский Н.М. Спортивная борьба. Учебник для ИФК, 1952 г.
2. Алиханов И. И. Техника вольной борьбы. 1979 г.
3. Алиханов И. И. Техника, тактика. 1986 г.
4. Киримов Ф. А. Спортивная борьба. 1986 г.
5. Игуменов В. М. Основы методики обучения спортивной борьбе. 1986 г.