



ДОКУМЕНТЫ

*КРУЖКА ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ № _____
ПРИ ОТДЕЛЕ ДОШКОЛЬНОГО И ШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ _____
УПРАВЛЕНИИ ОТДЕЛЕ ДОШКОЛЬНОГО И
ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ*

20__-20__ УЧЕБНЫЙ ГОД

Информация о членах кружка

<i>n/n</i>	Имя фамилия	Год рождения	Класс	Адрес	Родители	Номер телефони	Прим.
<i>1.</i>							
<i>2.</i>							
<i>3.</i>							
<i>4.</i>							
<i>5.</i>							
<i>6.</i>							
<i>7.</i>							
<i>8.</i>							
<i>9.</i>							
<i>10.</i>							
<i>11.</i>							
<i>12.</i>							
<i>13.</i>							
<i>14.</i>							
<i>15.</i>							

<i>16.</i>							
<i>17.</i>							
<i>18.</i>							
<i>19.</i>							
<i>20.</i>							
<i>21.</i>							
<i>22.</i>							
<i>23.</i>							
<i>24.</i>							
<i>25.</i>							
<i>26.</i>							
<i>27.</i>							
<i>28.</i>							
<i>29.</i>							
<i>30.</i>							

«Утверждаю»
Директор школы:

«___» _____ 20__ г

«Согласован»
Зам директора школы:

«___» _____ 20__ г

ПЛАН

кружка «_____» на 20__-20__ учебный год

п/п	Темы	часы	число	прим
1.	Введение	1		
2.	Техническое совершенство	1		
3.	Реализация принципов доступности	1		
4.	Мышечная сил	1		
5.	Значение веса в борьбе	1		
6.	Центробежная сила	1		
7.	Общеразвивающие упражнения	1		
8.	Специально подготовительные упражнения	1		
9.	Упражнения для укрепления мышц шеи	1		
10.	Сальто вперед	1		
11.	Методика обучения технике борьбы	1		
12.	Методика обучения вертушкам	1		
13.	Методика обучения броскам подворотом	1		
14.	Методика обучения броскам подхватом	1		
15.	Методика обучения броскам прогибом	1		
16.	Методика обучения броскам с обвивом ноги	1		
17.	Методика обучения сбиваниям	1		
18.	Упражнения	1		
19.	Сбивание захватом туловища	1		
20.	Сбивание после угрозы броском прогибом	1		
21.	Методика обучения ныркам и сближениям	1		
22.	Сближение рывком под плечо	1		
23.	Сближение первым стартовым способом	1		
24.	Сближение выпадам	1		
25.	Защиты партнеру совершенно	1		
26.	Накат с захватом туловища с рукой	1		
27.	Сближение скрестным зашагиванием	1		
28.	Захват ноги наклоном с шагом назад	1		
29.	Сваливание зацепом опорной ноги	1		
30.	Перевод нырком под захваченную ногу	1		
31.	Перевод вертушкой кнаружи	1		
32.	Контрприемы, выполняемые при сближении	1		
33.	Скручивание захватом шеи и плеча снизу	1		
34.	Опережение	1		

Дата: “__” _____ 20____ год. Классы: _____. Руководитель кружка: _____

Тема: Введение

Основные задачи:

- привлечение детей к занятиям физической культуры и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивной борьбой.
- осуществлять подготовку юных спортсменов, обеспечивать укрепление их здоровья и разностороннее развитие;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборств.
- 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 групп.
- подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы.

Оборудование: свисток, борцовские маты
Вольная борьба (англ. freestyle wrestling, фр. lutte libre) — спортивное

единоборство и олимпийский вид спорта, заключающийся в поединке двух спортсменов по определённым правилам, с применением различных приёмов (захватов, бросков, переворотов, подсечек и т. п.), в котором каждый из соперников пытается положить другого на лопатки, либо набрать отрыв в 10 баллов и победить. В вольной борьбе, в отличие от греко-римской и борьбы на поясах, разрешены захваты ног противника,



подсечки и активное использование ног при выполнении какого-либо приема. Современная вольная борьба является олимпийским и любительским видом спорта. Из исторических источников известно, что в старину в Британской империи была борьба, в которой борцам разрешались захваты за ноги и приемы с действиями ног .

На международной спортивной арене вольная борьба появилась позже греко-римской (французской) борьбы. Прародиной вольной борьбы считается Ланкашир, Великобритания. Затем она появилась в США. Борьба называлась «кэтч» (от catch, с англ. — «захват», в царской России и СССР до 1947 года её официально именовали «вольно-американская борьба»).

Вольная борьба отличается от других единоборств и других видов борьбы легко отличимой и весьма специфической борцовской стойкой, распределением веса туловища спортсмена и его центра тяжести

Домашнее задание: Повторение

Зам директора школы _____ дата _____ 20__ год

Дата: “ ___ ” _____ 20____ год. Классы: _____. Руководитель кружка: _____

Тема: Техническое совершенство

Основные задачи:

- привлечение детей к занятиям физической культуры и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивной борьбы.
- осуществлять подготовку юных спортсменов, обеспечивать укрепление их здоровья и разностороннее развитие;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборств.
- 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 групп.
- подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы.

Оборудование: свисток, борцовские маты

Техническое совершенство — фактор, компенсирующий недостатки в подготовке борца. Технический борец тратит меньше энергии в схватке, так как включает в работу только те мышцы, которые в данном движении выполняют какие-либо функции. Он не скован, поскольку уверен в своей способности отразить внезапную атаку противника, он дышит свободно и поэтому меньше утомляется, что позволяет вести активную борьбу на протяжении всей схватки, а именно эта способность — показатель высокого уровня специальной выносливости борца. При атаке или с целью преодоления сопротивления противника технический борец целесообразно использует возможности мышц, включая их в работу последовательно или одновременно. Кроме того, он активно использует свой вес, инерцию движения массы тела, а нередко усилия и инерцию движения противника. Все это позволяет техническому борцу преодолевать сопротивление физически более сильных соперников, т. е. 3 отчасти компенсировать недостатки в силовой подготовленности, а также положительно влияет на специальную выносливость. В процессе овладения техническими действиями (ТД) борец привыкает анализировать движения. При этом в коре больших полушарий головного мозга спортсмена образуются новые временные связи, что является одной из физиологических основ ловкости. Это значит, что борец вырабатывает умение корректировать свои действия с учетом изменения динамической ситуации (ДС) схватки.



Домашнее задание: Повторение

Зам директора школы _____ дата _____ 20__ год

Дата: “__” _____ 20____ год. Классы: _____. Руководитель кружка: _____

Тема: Реализация принципов доступности

Основные задачи:

- привлечение детей к занятиям физической культуры и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивной борьбы.
- осуществлять подготовку юных спортсменов, обеспечивать укрепление их здоровья и разностороннее развитие;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборств.
- 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 групп.
- подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы.

Оборудование: свисток, борцовские маты

Реализация принципов доступности и последовательности в учебно-тренировочном процессе. Использование приведенных в пособии частных методик позволит решить вопрос о возможности обучения детей тому или иному техническому элементу. Таким образом, дело не в том, чему можно учить, а в том, способны ли организм и двигательный аппарат выдержать воздействие неоднократных приземлений, напряжений и пр. Чтобы не ошибиться при решении этого вопроса, рекомендуется следующее: – проводить хорошую общую и специальную разминку перед каждым занятием на ковре, чтобы подготовить организм и двигательный аппарат ко второй части урока; – начинать вторую часть урока с борьбы в партере (будь то обучение или отработка); – работая с новичками, поначалу больше внимания уделять изучению ТТД в партере. Благодаря этому будет укрепляться двигательный аппарат спортсменов, они научатся ориентироваться в пространстве, чувствовать партнера, пользоваться мостом, рычагами тела и т. д. Технические элементы, выполняемые в стойке, новички должны изучать в такой последовательности: сначала маневрирование, сближение, захваты ног со сваливанием и контрприемы от них, затем переводы и контрприемы от них, сбивания и контрприемы от них и, наконец, броски и контрприемы от них. Обучение броскам подхватом, через спину, прогибом, с обвивом следует начинать не ранее чем через 6 месяцев после начала занятий. При этом для приземлений в первое время необходимо использовать поролоновый мат.



Домашнее задание: Повторение

Зам директора школы _____ дата _____ 20__ год

веб-сайтимиз: Zokirjon.com

***Zokirjon.com* веб-сайти орқали ўзингиз учун керакли маълумотларни юклаб олинг.**

Зокиржон Админ билан

***90-834-22-66* номердаги телеграм орқали боғланишингиз *пза234* излаб телеграмдан ёзишингиз сўралади.**

Телеграмда мурожаатингизга ўз вақтида жавоб берилади

40 листдан иборат кураш **34** соатли тўғаракни тўлиқ холда олиш учун телеграмдан ёзинг.

Телеграм каналимиз:

@maktablar_uchun_hujjatlar

Тўлов учун: ХУМО 9860230104973329

Пластик эгаси Набиев Зокиржон



ДИҚҚАТ!!!

Бу ҳужжатни ҳеч кимга тарқатмаслик шarti билан олишингиз мумкин.

Сизга бу **ОМОНАТ** қилиб берилади.

Тўлиқ холда олганингиздан сўнг:

Фақат ўзингиз учун фойдаланинг.

Ҳеч кимга берманг ҳаттоки энг яқин инсонингизга ҳам.

Интернет веб-сайтларга жойламанг.

Телеграм орқали канал ва группаларга тарқатманг.

ОМОНАТГА ҲИЁНАТ

ҚИЛМАНГ.

Bizni hizmatdan foydalanib qulay imkoniyatga ega bo'ling!

Bizda rus va o'zbek maktablar uchun quydagi hujjatlar mavjud.

- 1. 1-11-sinflar uchun sinf soati ish reja va konspektlari UZ-RU**
- 2. 1-11-sinflar uchun barcha fanlardan to'garak hujjatlari UZ-RU**
- 3. Sinf rahbar hujjatlari UZ-RU**
- 4. Metodbirlashma hujjatlari UZ-RU**
- 5. Ustama hujjatlari UZ-RU**
- 6. 1-11-sinflar uchun barcha fanlardan konspektlar UZ-RU**
- 7. 1-11-sinflar uchun ish rejalar (Taqvim mavzu rejalar) UZ-RU**
- 8. Maktab ish hujjatlari UZ-RU**
- 9. Direktor ish hujjatlari UZ-RU**
- 10. MMIBDO' ish hujjatlari UZ-RU**
- 11. O'IBDO' ish hujjatlari UZ-RU**
- 12. Psixolog hujjatlari UZ-RU**
- 13. Xotin-qizlar qo'mitasi ish hujjatlari UZ-RU**
- 14. Kutubxona mudirasi ish hujjatlari UZ-RU**
- 15. Besh tashabbus hujjatlari UZ-RU**
- 16. Ochiq dars ishlanmalar, taqdimotlar, slaydlar UZ-RU**
- 17. Bayonnomalar UZ-RU**
- 18. O'qituvchilarning ilg'or tajribasini omalashtirish hujjatlari**
- 19. Tezislar, referatlar, mustaqil ishlar.**