



# 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>	<b>Имя фамилия</b>	<b>Год рождения</b>	<b>Класс</b>	<b>Адрес</b>	<b>Родители</b>	<b>Номер телефони</b>	<b>Прим.</b>
<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.	Этапы овладения техникой борьбы	1		
4.	Каким быть тренеру?	1		
5.	Откуда берутся личные, свойственные одному борцу, приемы?	1		
6.	Реализация принципов доступности	1		
7.	Биомеханические основы техники борьбы	1		
8.	Мышечная сил	1		
9.	Значение веса в борьбе	1		
10.	Центробежная сила	1		
11.	Общеразвивающие упражнения	1		
12.	Закрепление	1		
13.	Специально подготовительные упражнения	1		
14.	Упражнения для укрепления мышц шеи	1		
15.	Упражнения для развития мышц-сгибателей бедра и ягодиц	1		
16.	Акробатические упражнения для развития координации и ловкости	1		
17.	Сальто вперед	1		
18.	Виды единоборства для развития ловкости и быстроты	1		
19.	Методика обучения технике борьбы	1		
20.	Закрепление	1		
21.	Частные методики обучения сложным приемам борьбы	1		
22.	Методика обучения вертушкам	1		
23.	Методика обучения броскам подворотом	1		
24.	Методика обучения броскам подхватом	1		
25.	Методика обучения броскам прогибом	1		
26.	Закрепление	1		
27.	Методика обучения броскам с обвивом ноги	1		
28.	Методика обучения сбиваниям	1		
29.	Упражнения	1		
30.	Сбивание захватом туловища	1		
31.	Сбивание после угрозы броском прогибом	1		
32.	Методика обучения сбиванию с захватом двумя руками	1		
33.	Сваливания сбиванием, построенные на принципе «карусельного» вращения атакующего	1		

34.	Методика обучения сбиванию с захватом руки двумя руками сбоку	1		
35.	Методика обучения сваливанию сбиванием с захватом туловища	1		
36.	Закрепление	1		
37.	Методика обучения сбиванию с захватом руки двумя руками сбоку	1		
38.	Методика обучения сбиванию с захватом ноги	1		
39.	Методика обучения ныркам и сближениям	1		
40.	Закрепление	1		
41.	Сближение рывком под плечо	1		
42.	Сближение по диагонали в процессе движения по дуге	1		
43.	Сближение первым стартовым способом	1		
44.	Нырок рывком за шею с отшагиванием и толчком под плечо	1		
45.	Сближение выпадом	1		
46.	Методика изучения нырка или сближения подседом	1		
47.	Переворот в сторону с соперником несложен и осваивается быстро	1		
48.	Закрепление	1		
49.	Защиты партнеру совершенно	1		
50.	Накат с захватом туловища с рукой	1		
51.	Технико-тактические действия борцов	1		
52.	Сближение и захват ног толчком-рывком под руки	1		
53.	Сближение скрестным зашагиванием	1		
54.	Захват ноги за пятку с предварительной имитацией подворота бедра	1		
55.	Захват ноги наклоном с шагом назад	1		
56.	Бросок наклоном с рывком ноги вверх-в сторону	1		
57.	Перевод упором одноименной рукой в бедро опорной ноги спереди	1		
58.	Сваливание в партер с захватом пятки и упором головой в грудь	1		
59.	Сбивание упором головой в бедро изнутри	1		
60.	Сваливание зацепом опорной ноги	1		
61.	Перевод с подворотом бедра и зажимом голени между бедром и плечом	1		
62.	Перевод нырком под захваченную ногу	1		
63.	Перевод вертушкой кнаружи	1		
64.	Бросок наклоном с нырком и падением на колени	1		
65.	Контрприемы, выполняемые при сближении	1		
66.	Скручивание захватом шеи и плеча снизу	1		
67.	Опережение	1		
68.	Бросок в сторону с захватом ноги между своих ног	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 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  
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:** Этапы овладения техникой борьбы

**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

Этапы овладения техникой борьбы.

Первый этап. Согласно дидактическому правилу «от простого к сложному» сначала технику борьбы нужно изучать без помех и в наивыгоднейшем варианте с

осознанием необходимости определенных компонентов движения: направления, амплитуды, нервно-мышечного напряжения, последовательности или одновременности действий и пр. Однако в практике борьбы зачастую этот этап игнорируется. Поэтому многие борцы умеют выполнять приемы лишь в одну сторону или проводят в течение схватки всего два-три приема. Устранению этих недостатков содействует применение частных методик обучения сложным приемам, включающих специальные подводящие упражнения. Недостатки в развитии силы или общей выносливости можно устранить, если даже борцу 15—16 лет или больше, а недостатки в технической подготовленности, как уже было сказано, исправить зачастую невозможно. Поэтому в тех видах спорта, где техника играет значительную роль, возрастная граница приема в детские группы неуклонно снижается.



Второй этап. Правильная техника имеет значение не сама по себе, а лишь в связи с особенностями схватки, и усилия тренера должны быть направлены на выработку вариативного навыка, т. е. умения борца учитывать изменения ДС. Поэтому вторым этапом в овладении техникой должна быть выработка умения связывать прием с тактической подготовкой.

**Домашнее задание:** Повторение

Зам директора школы \_\_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ год

**веб-сайтимиз: [Zokirjon.com](http://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***

**75** листдан иборат кураш **68** соатли тўғаракни тўлиқ ҳолда олиш учун телеграмдан ёзинг.

**Телеграм каналимиз:**

**@maktablar\_uchun\_hujjatlar**

**Тўлов учун: ХУМО 9860230104973329**

**Пластик эгаси Набиев Зокиржон**



## **ДИҚҚАТ!!!**

Бу ҳужжатни ҳеч кимга тарқатмаслик шарти билан олишингиз мумкин.

Сизга бу **ОМОНАТ** қилиб берилади.

Тўлиқ ҳолда олганингиздан сўнг:

Фақат ўзингиз учун фойдаланинг.

Ҳеч кимга берманг ҳаттоки энг яқин инсонингизга ҳам.

Интернет веб-сайтларга жойламанг.

Телеграм орқали канал ва гуруҳларга тарқатманг.

**ОМОНАТГА ҲИЁНАТ  
ҚИЛМАНГ.**

***Bizni xizmatdan 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'g'arak 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.**