



# **ДОКУМЕНТЫ КРУЖКА**

*РАБОТЫ С ОДАРЁННЫМИ УЧЕНИКАМИ  
ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ № \_\_\_\_\_  
ПРИ ОТДЕЛЕ НАРОДНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
\_\_\_\_\_*

*УПРАВЛЕНИЯ НАРОДНОГО 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.  | Откуда берутся личные, свойственные одному борцу, приемы?         | 1    |       |      |
| 4.  | Реализация принципов доступности                                  | 1    |       |      |
| 5.  | Значение веса в борьбе  | 1    |       |      |
| 6.  | Центробежная сила   | 1    |       |      |
| 7.  | Специально подготовительные упражнения                            | 1    |       |      |
| 8.  | Упражнения для укрепления мышц шеи                                | 1    |       |      |
| 9.  | Сальто вперед   | 1    |       |      |
| 10. | Виды единоборства для развития ловкости и быстроты                | 1    |       |      |
| 11. | Частные методики обучения сложным приемам борьбы                  | 1    |       |      |
| 12. | Методика обучения вертушкам                                       | 1    |       |      |
| 13. | Методика обучения броскам прогибом                                | 1    |       |      |
| 14. | Закрепление   | 1    |       |      |
| 15. | Упражнения  | 1    |       |      |
| 16. | Сбивание захватом туловища  | 1    |       |      |
| 17. | Сваливания сбиванием, построенные на принципе                     | 1    |       |      |
| 18. | Методика обучения сбиванию с захватом руки двумя руками сбоку     | 1    |       |      |
| 19. | Методика обучения сбиванию с захватом руки двумя руками сбоку     | 1    |       |      |
| 20. | Методика обучения сбиванию с захватом ноги                        | 1    |       |      |
| 21. | Сближение рывком под плечо  | 1    |       |      |
| 22. | Сближение по диагонали в процессе движения по дуге                | 1    |       |      |
| 23. | Сближение выпадом   | 1    |       |      |
| 24. | Методика изучения нырка или сближения подседом                    | 1    |       |      |
| 25. | Защиты партнеру совершенно  | 1    |       |      |
| 26. | Накат с захватом туловища с рукой                                 | 1    |       |      |
| 27. | Сближение скрестным зашагиванием                                  | 1    |       |      |
| 28. | Захват ноги за пятку с предварительной имитацией подворота бедра  | 1    |       |      |
| 29. | Перевод упором одноименной рукой в бедро опорной ноги спереди     | 1    |       |      |
| 30. | Сваливание в партер с захватом пятки и упором головой в грудь     | 1    |       |      |
| 31. | Перевод с подворотом бедра и зажимом голени между бедром и плечом | 1    |       |      |
| 32. | Перевод нырком под захваченную ногу                               | 1    |       |      |
| 33. | Контрприемы, выполняемые при сближении                            | 1    |       |      |
| 34. | Скручивание захватом шеи и плеча снизу                            | 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,

закрывающийся 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:** Откуда берутся личные, свойственные одному борцу, приемы?

**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

Откуда берутся личные, свойственные одному борцу, приемы? Немало теоретиков и тренеров связывают овладение конкретным ТТД с самобытностью авторов коронных приемов. При этом им приписывается чуть ли не монополярная способность выполнять эти приемы, обусловленная особенностями двигательного аппарата. В результате вместо надежной методики, которая помогла бы овладеть этим ТТД, создается «теория», согласно которой тот или иной прием под силу лишь одному спортсмену. Конечно, не все, что доступно борцу весом 52 кг, может делать тяжеловес. Чрезвычайная подвижность плечевого сустава позволяет некоторым борцам лучше обороняться от переворотов с захватом шеи из-под плеча или обратного захвата предплечья. Могут быть нюансы и в проведении технического элемента, обусловленные особенностями телосложения. Но это все касается частных, а вовсе не арсенала техники в целом. Из-за существования упомянутой «теории» процесс обогащения «индивидуальными» ТТД идет значительно медленнее — не методом обучения, а методом копирования или взаимообучения борцов. В 5 подтверждение этого можно вспомнить, что вертушка была «персональным» приемом борца из Ростова-на-Дону М. Климачева, скручивание захватом шеи с плечом под названием «ломок» впервые применил А. Казанский, сбивание «посадка» связано с именем Ш. Сафина, накат разработал В. Майсурадзе. Много персональных приемов было у А. Ялытыряна, Я. Пункина и других борцов. Можно ли сейчас представить хотя бы одну схватку без вертушки, наката или скручивания?



**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***

**40** листдан иборат иқтидорли ўқувчилар учун кураш **34** 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 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.**