Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Шатровская детско-юношеская спортивная школа»

Рассмотрено

е Учреждения
і № 1
августа 2022 г.

Утверждаю

Директор МБУ ДО
«Шатровская ДЮСШ»
_____ В.Н.Нестеров

Приказ № 84
от «01» сентября 2022 г.

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Греко-римская борьба»

Возраст обучающихся 8-9 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Ядрышников Н.А.
Безгодов Е.А.

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Ф.И.О. автора-составителя	Ядрышников Николай Анатольевич Безгодов Евгений Алексеевич
Учреждение	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Шатровская детско-юношеская спортивная школа» с Шатрово.
Название программы	Греко-римская борьба
Тип программы	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Направленность	физкультурно-спортивная
Образовательная область	спорт, здоровьесбережение
Вид программы	общеобразовательная
Возраст учащихся	7 - 9 лет
Срок обучения	1 года
Объем часов	216 ч
Уровень освоения Программы	стартовый
Цель программы	привлечение детей школьного возраста к систематическим занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья, всестороннее физическое и личностное развитие,
С какого года реализуется программа	2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка 4
2. Общая характеристика учебного предмета 5
3. Место учебного предмета в учебном плане 7
4.Ценностные ориентиры содержания элементов спортивной борьбы 7
5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета 8
6. Содержание учебного предмета 11
7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся 17
8. Планируемые результаты изучения учебного предмета 26
9. Техника безопасности 28
10.Учебно-методическое обеспечение учебного предмета 30

1. Пояснительная записка

Программа «греко-римская борьба» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта. Отвечает положениям Закона «Об образовании», основным положениям концепции содержания образования обучающихся в области физической культуры (2001 г.).

Включение физической культуры с элементами спортивной борьбы в учебные планы физической культуры продиктовано объективной необходимостью:

- ✓ освоения начальных форм познавательной и личностной рефлексии, основанной на доступных для обучающихся ДЮСШ восприятиях и двигательных навыках;
- ✓ укрепления их здоровья;
- ✓ увеличения объема двигательной активности;
- ✓ улучшения физических качеств и совершенствования физической подготовленности;
- ✓ привития здорового образа жизни.

Использование элементов греко-римской борьбы на занятиях ФК будет способствовать развитию мотивов учебной деятельности и формированию личного смысла учения.

Программа формализовала опыт педагогов, имеющих большой стаж работы в школе и спорте. Эффективность подходов использования элементов спортивной борьбы в дошкольных учреждениях доказана положительным влиянием на общий педагогический процесс обучения в дошкольном образовательном учреждении, улучшением физической подготовленности воспитанников, из числа которых выделяются призеры и победители крупнейших всероссийских и всемирных соревнований по вольной и греко-римской борьбе.

Целью программы является повышение качества преподавания физической культуры за счет использования элементов греко-римская борьбы для расширения жизненно важных навыков, в том числе и самозащиты.

В рамках реализации этой цели программа занятий с элементами спортивной борьбы для обучающихся ДЮСШ будет способствовать решению следующих **задач:**

1. Укрепление здоровья и содействие гармоничному развитию молодого поколения.
2. Развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
3. Формирование первоначальных умений саморегуляции эмоциональных и двигательных проявлений.
4. Воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества.

Новизна данной программы заключается в том, что впервые элементы спортивной борьбы используются для формирования физической культуры воспитанников дошкольного учреждения. Разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети получают расширенное представление о спортивной борьбе, об основных навыках взаимодействия с партнером в стойке и партере при передвижениях, захватах, управлении равновесием.

2. Общая характеристика элементов греко-римской борьбы.

При создании данной программы учитывались современные взгляды и систематизации элементов различных видов борьбы. Основное содержание предмета составляют средства, максимально удовлетворяющие требованиям ФГОС.

В тематическом планировании отражены темы основных разделов программы и даны характеристики видов деятельности воспитанников. Эти характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания этого учебного курса.

Основной формой организации занятий в образовательном учреждении является дополнительное образование. Занятие по физической культуре состоит из вводно-

подготовительной части, включающей упражнения общей и специальной подготовки, основной части, направленной на решение основных задач занятия, и заключительной части. Включение упражнений и игры с элементами спортивной борьбы в различные части урока будет способствовать не только развитию в игровой форме физических качеств и формированию сложно - координационных двигательных действий, но и повышению эмоциональной составляющей.

Данные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения урока по физическому воспитанию. Эффективность тренировки зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учёта индивидуальных особенностей воспитанников. В зависимости от этих факторов и уровня подготовки занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм:

– *групповая форма обучения* создаёт хорошие условия для соперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений;

– *индивидуальная форма обучения*: обучающиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, учитель может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого обучающегося;

– *фронтальная форма обучения* позволяет учителю одновременно контролировать выполнение задания всеми обучающимися, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

3. Место элементов спортивной борьбы в учебном плане

Данная программа рассчитана на 36 учебных недель по 6 ч

№	Раздел подготовки	
1	Теоретический	10
2	Элементы спортивной борьбы	33
2.1.	Передвижения и приемы маневрирования	36
2.2.	Захваты и освобождение от них	30
2.3.	Самостраховка и самоконтроль при падениях	27
2.4.	Выведение из равновесия	13
2.5.	Упражнения, выполняемые на гимнастическом мосту	36
2.6.	Игры на развитие психомоторики учащихся	15
2.7.	Основные положения в партере и выполняемые действия из них	16
Итого		216

4. Ценностные ориентиры содержания элементов спортивной борьбы

Программа освоения элементов спортивной борьбы в дошкольном учреждении отвечает основным целям физкультурного образования и ориентирована на воспитание личностных качеств обучающихся. Освоение элементов спортивной борьбы неразрывно связано с освоением жизненно важных двигательных действий и познанием рефлексивных процессов в самой доступной для данного возраста форме.

Материал программы направлен на реализацию приоритетных задач образования – формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей воспитуемых, их физическое совершенствование, а также улучшение основных двигательных (физических) жизненно важных качеств. Учебный материал позволяет сформировать у детей, позитивное отношение к познавательной деятельности с опорой на требования к результатам освоения основной образовательной программы.

5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения элементов спортивной борьбы

Личностные результаты отражаются в формировании основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и славную историю побед наших борцов на соревнованиях самого высокого ранга. Учитывая многообразие видов спортивной борьбы, отражающих разнообразие народов, культур и религий, формируется целостный взгляд на мир в его органическом единстве. Понимание значимости заимствования лучших культурных ценностей различных народов формирует уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре. Элементы спортивной борьбы способствуют овладению навыками адаптации в динамично изменяющемся мире, развивая реакции на движущийся объект, реакции антиципации (предугадывания), быстроту мышления и принятия решений в неожиданных ситуациях, концентрацию внимания и способность ее распределения, что существенно улучшает умственную деятельность воспитанников и успеваемость в процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций при всех видах физической активности. Соревновательный элемент на занятиях способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Подвижные игры с элементами спортивной борьбы позволяют выразить себя как индивидуально, так и как члена команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение элементов спортивной борьбы осуществляется общение, развиваются навыки сотрудничества и взаимопонимания.

Метапредметные результаты проявляются в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения дополнительных занятий «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин универсальные способности востребуются как в рамках образовательного процесса – умения учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

– владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения передвижений, захватов и освобождения от них, управление равновесием при взаимодействии с партнером, активное использование подвижных игр с элементами спортивной борьбы в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

– владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по спортивной борьбе.

Предметные результаты освоения элементов спортивной борьбы отражают формирование первоначальных представлений об их значении для укрепления физического, социального и психологического здоровья человека, о их позитивном влиянии на физическое, интеллектуальное, эмоциональное и социальное развитие человека, о физической культуре и здоровье как фактора успешной учебы и социализации. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных действий, формировании умений их применять при решении практических задач, связанных с самостоятельной организацией и проведением подвижных игр с элементами спортивной борьбы.

В области познавательной культуры:

– владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности спортивной борьбы;

В области нравственной культуры:

– способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в спортивной борьбе;

– владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе

уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

– умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

– умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

– умение передвигаться и выполнять сложнокоординационные движения красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

– владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

– владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

– владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, элементов спортивной борьбы, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

– умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по разделам программы.

6. Содержание занятий по освоению элементов спортивной борьбы

№ темы	Раздел программы	Содержание
1.	***Теоретический раздел***	
1.1.	**Ознакомление с правилами поведения и техники безопасности (ТБ) при занятиях спортивной борьбой**	Правила поведения и техники безопасности при проведении занятий по спортивной борьбе. Запрещенные действия в борьбе
1.2.	**Введение в мир спортивной борьбы**	Развитие спортивной борьбы в России. Виды спортивной борьбы, общие черты и различия. Успехи российских борцов на международной арене. Правила проведения соревнований. Специализированное оборудование и инвентарь. Команды рефери во время проведения поединков
2.	***Практический раздел***	
2.1.	**Передвижения и приемы маневрирования**	Основные положения борца: стойка, партер. Передвижения борца в стойке и партере. Применение приемов маневрирования в различных игровых ситуациях
2.2.	**Захваты и освобождение от них**	Основные захваты и правила их выполнения. Выполнение захватов и противодействия им в различных условиях противоборства
2.3.	**Самостраховка и самоконтроль при падениях**	Освоение падений с самостраховкой
2.4.	**Выведение из равновесия**	Основные способы выведения из равновесия и их реализация в игровых взаимодействиях
2.5.	**Упражнения, выполняемые на**	Вставание на мост из положения лежа на спине. Специальные упражнения на мосту.

	гимнастическом мосту	Забегания на мосту. Вставание на мост переворотом вперед
2.6.	**Игры на развитие психомоторики учащихся**	Игры с мячом, со скакалкой, с выбором ответного действия или его отсутствием. Игры на перетягивание партнера или игрока другой команды. Игры на выталкивание партнера (игрока другой команды) из определенной зоны. Игры на формирование умений теснения и противостоять ему при взаимных захватах. Игры на формирование умений теснения и противостоять ему при блокирующих захватах
2.7.	**Основные положения в партере и выполняемые действия из них**	Захваты и перевороты. Подвижные игры в партере. Борьба на коленях по облегченным правилам

6.1. Теоретический раздел

6.1.1. Ознакомление с правилами поведения и техники безопасности (ТБ) при занятиях спортивной борьбой

Правила поведения и техники безопасности при проведении занятий по спортивной борьбе. Профилактика травматизма на занятиях по спортивной борьбе. Запрещенные действия в борьбе.

6.1.2. ***Введение в мир греко-римской борьбы.***

Развитие греко-римской борьбы в России. Виды греко-римской борьбы, общие черты и различия. Успехи российских борцов на международной арене. Правила проведения соревнований. Специализированное оборудование и инвентарь. Команды рефери во время проведения поединков.

6.2. Практический раздел

6.2.1. Передвижения и приемы маневрирования

Освоение стойки: фронтальной, левосторонней, правосторонней, низкой, средней, высокой и условия их применения. Партер: высокий, низкий, положение лежа на животе, на боку, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост.

Положения в начале и конце схватки, формы приветствия.

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

Освоение передвижений:

В стойке: вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево-вперед, направо-назад, направо-кругом на 180°.

В партере: в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо, влево; отжимания волной в упоре лежа; повороты на боку вокруг вертикальной оси; передвижения вперед и назад, лежа на спине, с помощью ног; движения на гимнастическом мосту; лежа на спине, перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.

Маневрированияв различных стойках (левой-правой, высокой-низкой и т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений учащиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач – коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.).

Игры в касания. Кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Изменение способов касания руками. Засчитываются касания в любую часть тела или с ограничениями. Могут включаться возможности противодействовать касаниям противника. Без учета и с учетом неудачных попыток касания. Изменяются размеры игровой площадки и форма площадки для игры. Включается или запрещается отступление.

6.2.2. Захваты и освобождение от них

Обучение захватам и освобождение от них. Формирование умений удерживать и прерывать захваты в условиях подвижных игр. Обучение блокирующим захватам и освобождению от них в игровых ситуациях. Обучение обоюдным одноименным захватам и освобождению от них в игровых взаимодействиях. Обучение блокировке захватов при игровых взаимодействиях и маневрировании.

Игры в блокирующие захваты. Один из играющих, осуществив в исходном положении заданный захват, стремится удерживать его от 3 до 10 с. Чередование удерживания захвата и попытки освободиться от него. Захваты-упоры правой-левой руками, выполняемые за разные части тела. Использование захватов изнутри и снаружи, прижимая или не прижимая к туловищу. Включение дополнительных очков обороняющемуся участнику за вытеснение атакующего за пределы игровой площадки. Использование необычных исходных положений. Присуждение различных очков за применение теснения и выполнения основного задания. Проведение игр с участниками различной квалификации. Проведение игр на выбывание до окончательного определения победителя.

Игры в атакующие захваты.

Добиться одного из захватов, обусловленных заданием, и реализовать его каким-либо преимуществом над соперником. Основные варианты захватов: руки, руки и шеи, рук с головой, руки и туловища, шеи с рукой, шеи и туловища, туловища, туловища с рукой, туловища с руками. Захват одной (правой или левой) рукой, двумя изнутри; захват туловища двумя руками (спереди, сбоку) и т.д. Два варианта маневрирования «отступать можно» или «отступать нельзя».

Фиксирование захвата на определенное время.

Игры на круглых площадках диаметром 6, 4 , 3 м.

6.2.3. Самостраховка и самоконтроль при падениях

Перекаты в группировке на спине. Отработка положения рук при падении на спину. Падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера или горизонтальную палку. Освоение положения при падении на бок. Перекат с одного бока на другой бок. Падение на бок из положения сидя, приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку). Кувырок вперед с подъемом разгибом. Кувырок вперед через плечо. Кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок. Кувырок через палку с падением на бок. Кувырок с прыжка, держась за руку партнера. Падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

6.2.4. Выведение из равновесия

Обучение способам выведения из равновесия при различных взаимодействиях с партнером. Формирование умений удерживать равновесие в условиях ограничения опоры. Формирование умений выводить из равновесия партнера в различных игровых ситуациях. Формирование умений выводить из равновесия в условиях, приближенных к поединку.

6.2.5. Упражнения, выполняемые на мосту

Лежа на спине вставание на мост. Кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках. Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо). Забегания на гимнастическом мосту с помощью и без помощи партнера. Сгибание и разгибание рук в положении на мосту. Передвижения на гимнастическом мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером. Уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

6.2.6. Игры на развитие психомоторики обучающихся

Игры с мячом, со скакалкой, с выбором ответного действия или его отсутствием. Игры на перетягивание партнера или игрока другой команды. Игры на выталкивание партнера (игрока другой команды) из определенной зоны. Игры на формирование умений теснения и

противостоять ему при взаимных захватах. Игры на формирование умений теснения и противостоять ему при блокирующих захватах.

6.2.7. Основные положения в партере и выполняемые действия из них

Переворот скручиванием захватом двух рук с боку. Переворот захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу. Движения в партере, связанные с преодолением сопротивлений. Переворот скручиванием захватом двух рук снизу. Движения в партере, связанные с преодолением сопротивлений повышенной сложности. Усложнение условий выполнения вышеуказанных приемов (смена партнеров, в виде игры, усложнением правил). Перевод из стойки в партер: нырком под руку, рывком за руку. Перевод в партер захватом руки и шеи сверху.

Борьба на коленях по упрощенным правилам (положить на лопатки или зайти за спину)

7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности воспитанников

№ темы	Тема урока	Содержание
1.	**Ознакомление с правилами поведения и техники безопасности (ТБ) при занятиях спортивной борьбой** ***Введение в мир спортивной борьбы***	Правила поведения и техники безопасности при проведении занятий по спортивной борьбе. Запрещенные действия в борьбе Развитие спортивной борьбы в России Виды спортивной борьбы, общие черты и различия. Успехи российских борцов на международной арене Правила проведения соревнований. Специализированное оборудование и инвентарь Команды рефери во время проведения поединков
2	**Передвижения и приемы маневрирования**	Основные положения борца: стойка, партер. Передвижения борца в стойке и партере. Применение приемов маневрирования в различных игровых ситуациях
2.1.	Обучение способам передвижений и приемам маневрирования	Положения в начале и конце схватки, формы приветствия. Передвижения в стойке и партере: вперед, назад, вправо, влево. Выполнение подво-дящих упражнений: передвижения боком, вперед и назад, по кругу, в разных направлениях. Высокий и низкий партер Передвижения в стойке парами и группами при сохранении контакта Маневрирование при сохранении дистанции с учителем. Проведение игры на выбывание за допущенные ошибки в направлении движений или реагировании на ложное действие характерное для спортивной борьбы Маневрирование при сохранении дистанции или зеркальном отображении направления перемещений учителя Чередование двух моделей взаимодействия со сменой по условному сигналу
2.2.	Формирование умений применять различные способы передвижений и приемы маневрирования в условиях подвижных игр	*Подвижные игры* с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза
2.3.	Формирование умений предвосхищать дистанцию маневрирования и дистанцию начала схватки в поединках и при выполнении упражнений	Игры в касание под непосредственным управлением учителя Игры в касания с определением атакующего и последовательности действий Игры в касания с произвольным захватом инициативы. Игры на формирование умений быстро находить и осуществлять

		дебютные атакующие решения из неудобных исходных положений (лежа на спине, на животе и т.п.) Использование инициативы в динамических ситуациях спортивной борьбы. Игры на формирование умений быстро находить и осуществлять дебютные атакующие решения из неудобных исходных положений (лежа на спине, на животе и т.п.)
2.4.	Формирование умений выполнять серии приемов передвижения и их комбинации с максимальной скоростью в условиях командных состязаний	Эстафеты с использованием приемов передвижений и их применением в различных сочетаниях
2.5.	Промежуточное тестирование	Подвижные игры с элементами единоборств
3.	Захваты и освобождение от них	Основные захваты и правила их выполнения. Выполнение захватов и противодействия им в различных условиях противоборства. Освоение основных атакующих захватов: *Руки*- двумя изнутри, двумя снаружи, на шее (при захвате противником головы атакуемого), поднятой вверх с соединением своих рук в крючок. *Руки*- сверху за плечи; снизу под плечи; за плечо снизу и другое плечо сверху; плеча снизу и другого запястья; запястья и другой руки из-под плеча; сверху одной за плечо, другой под плечо; за разноименное запястье и другое предплечье изнутри; за разноименные запястья изнутри, снаружи; за одноименные запястья. Основные захваты и правила их выполнения. Выполнение захватов и противодействия им в различных условиях противоборства. *Руки и шеи*- разноименного плеча (сверху) и шеи; одноименной руки за запястья (плечо) и шеи; сверху разноименного плеча и шеи; одноименной руки и шеи сверху (подбородка). *Рук с головой*- спереди, сверху. *Шеи с рукой*- шеи с плечом спереди, соединяя руки в «петлю», в «крест», шеи с рукой сверху, сбоку-сверху Основные захваты и правила их выполнения. Выполнение захватов и противодействия им в различных условиях противоборства. *Руки и туловища*- разноименной руки сверху (снизу) и туловища; одноименной руки и туловища спереди (сбоку, сзади); руки на шее и туловища. *Шеи и туловища*- спереди, сбоку.

		Шеи и руки, шеи и плеча сверху; шеи сверху и разноименного плеча снизу; шеи сверху и руки на шее; шеи сверху и одноименного плеча Основные захваты и правила их выполнения. Выполнение захватов и противодействия им в различных условиях противоборства. *Шеи и руки, шеи и плеча сверху; шеи сверху и разноименного плеча снизу; шеи сверху и руки на шее; шеи сверху и одноименного плеча.* *Туловища*- спереди с соединением рук и без соединения; сбоку - с соединением и без соединения рук; сзади - с соединением и без соединения рук. *Туловища с рукой*- спереди, сбоку, сзади, с дальней рукой, сбоку. *Туловище с руками*- спереди, сзади, сбоку
3.1.	Обучение захватам и освобождению от них	Освоение основных захватов – за кисти, плечи, шею и голову. Обучение способам захватов и освобождения от них. Освоение способов освобождения от захватов: *при захвате запястья* - сделать резкий рывок захваченной рукой на себя и, поворачивая ее в сторону большого пальца руки противника, тут же захватить его запястье; *при захвате одноименного запястья и плеча* - упереться свободной рукой в одноименное плечо противника и, вырывая руку, освободить ее Освоение способов осуществления основных захватов – за кисти, плечи, шею и голову и переходов от одного захвата на другой в процессе взаимодействия с партнером. Освоение способов освобождения от захватов: *при захвате обеих рук за запястья* - сделать резкий рывок руками на себя, поворачивая их в сторону больших пальцев противника, освободиться от захвата и тут же захватить его запястья; *при захвате рук сверху*- упереться руками в туловище противника и, отходя назад, резким движением рук на себя освободиться от захвата; *при захвате рук снизу* - опуская захваченные руки через стороны вниз и, приседая, захватить руки противника сверху или упереться руками ему в живот Освоение основных захватов в различных взаимоположениях

		борцов в стойке и партере: соперники в стойке лицом друг к другу, стоя боком друг к другу, стоя сзади партнера, стоя на коленях лицом друг к другу, боком друг к другу, лежа на спине боком друг к другу, лежа головами друг к другу. Освоение способов освобождения от захватов: *при захвате разноименной руки и шеи* - приседая, сбить свободной рукой под локоть руку противника с шеи, наклонив при этом голову вниз, и вырвать захваченную руку; *при захвате шеи с плечом* (руки атакующего соединены) - приседая, сбить свободной рукой с шеи руку противника и рывком опустить вниз захваченную руку; *при захвате шеи с плечом сверху:* а) приседая, упереться предплечьем захваченной руки в живот противнику и, захватив свободной рукой его разноименное запястье, отступая назад, разорвать захват; б) захватить туловище и разноименное запястье противника у себя на шее, подойти ближе к нему и, выпрямляясь, разорвать захват Освоение способов осуществления основных захватов и переходов от оного захвата на другой в условиях простейшего единоборства: теснение партнера с ковра (из круга, за черту), маневрирование по ковру, удержание определенной территории (круга, квадрата). Освоение способов освобождения от захватов: *при захвате туловища двумя руками спереди* - приседая, упереться ладонями в подбородок противника и, отходя назад, разорвать захват; *при захвате туловища с рукой* - одной рукой разноименное запястье противника и, нажимая на его руку вниз и приседая, одновременно упереться предплечьем другой руки в живот атакующего, отойти от него назад и разорвать захват; *при захвате одноименной руки и туловища сбоку* - в момент рывка за руку и зашагивания противника самому зашагнуть за него и, снимая одноименную руку со своего туловища, отойти от него.
3.2.	Формирование умений удерживать и прерывать захваты в условиях подвижных игр	Подвижные игры в теснения, связанные с удержанием и прерыванием захватов в процессе маневрирования в пределах

		площади ковра Подвижные игры с прорывом через строй, из круга. Игры в перетягивание для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания с захватами за руки, за палку; перетягивание каната; перетягивание кистями рук в положении лежа, головой к голове соперника; сидя, стоя Подвижные игры с опережением и борьбой за выгодное положение для формирования умений быстро находить и осуществлять атакующие решения из неудобных исходных положений: лежа на спине, на животе, на боку, ногами друг к другу - выйти наверх и прижать соперника лопатками к ковру; стоя на коленях, сидя, лежа - по сигналу встать и зайти за спину партнеру Подвижные игры в дебюты, связанные с началом действия (осуществление захвата и освобождение от него) по сигналу из разных исходных положений: – спина к спине; – левый бок к левому; – правый бок к правому; – левый бок к правому; – правый бок к левому; – соперники разошлись-встретились; – один партнер на коленях, другой - стоя; – оба соперника на коленях; – соперники лежат на спине (левым боком к правому и наоборот) и т.д.; – соперники стоят на «мосту» (левым боком к правому и наоборот) и т.д.
3.3.	Обучение блокирующим захватам и освобождению от них в игровых ситуациях	Игры на формирование умений осуществлять блокирующие (взаимоисключающие) захваты и освобождаться от них в условиях, когда один из играющих, осуществив в исходном положении заданный захват, стремится удержать его до конца поединка (от 3-5 до 10 с), другой старается как можно быстрее освободиться от захвата Игры на формирование умений осуществлять блокирующие (взаимоисключающие) захваты и освобождаться от них в условиях

		ограниченной площади (круг, квадрат, коридор) без права выхода за пределы игровой площади (это считается поражением) Игры на формирование умений осуществлять блокирующие (взаимоисключающие) захваты и освобождаться от них в условиях маневрирования, с блокированием и выполнением действий, несущих преимущество (сбить партнера в партер, на колени) Игры на формирование умений осуществлять атакующие захваты и стремлением реализовать его каким-либо преимуществом над соперником (удержание захвата заданное время, стремление сбить соперника на колени, зайти сзади, провести сваливание, вытеснить за пределы игровой площади т.д.).
4.	**Самостраховка и самоконтроль при падениях**	Освоение падений с самостраховкой
4.1.	Обучение падениям вперед с коленей, падению на спину и на бок из полного приседа	Освоение падений вперед с коленей Падение на спину и на бок из полного приседа
4.2.	Обучение падению с кувырком вперед, падению назад с поворотом и приземлением на грудь	Освоение падений с кувырком вперед Падение назад с поворотом и приземлением на грудь
4.3.	Обучение падению на спину и на бок из различных положений	Освоение падения через палку на бок, стоя к ней спиной, лицом Освоение падения вперед и назад через партнера, стоящего на четвереньках
4.4.	Обучение падению на бок кувырком вперед, падению вперед и назад через партнера	
4.5.	Формирование умений выполнять элементы самостраховки в комбинации с другими передвижениями в условиях конкуренции	Подвижные игры и эстафеты с элементами самостраховки

По годам обучения

5	**Выведение из равновесия**	Основные способы выведения из равновесия и их реализация в игровых взаимодействиях
5.1.	Обучение способам выведения из равновесия при различных взаимодействиях с партнером	Выведение из равновесия назад, влево-назад, влево-в сторону, влево-вперед, вперед, вправо-вперед, вправо-в сторону, вправо-назад
5.2.	Формирование умений удерживать равновесие в условиях ограничения опоры	Подвижные игры на удержание равновесия – в передвижениях по ограниченной линии, по скамейке, на одной ноге
5.3.	Формирование умений выводить из	Подвижные игры, связанные с выведением из равновесия партнера – толчком рук в ладони,

	равновесия партнера в различных игровых ситуациях	плечи, грудь. Выведение из равновесия, стоя спиной к партнеру
5.4.	Формирование умений выводить из равновесия в условиях приближенных к поединку	Специализированные игровые комплексы с элементами спортивной борьбы, связанные с умением выводить противника из равновесия в разных стойках, с разными захватами
6.	**Упражнения, выполняемые на мосту**	Вставание на гимнастический мост из положения лежа на спине Специальные упражнения на мосту Забегания на гимнастическом мосту Вставание на гимнастический мост переворотом вперед
7.	**Игры на развитие психомоторики учащихся**	Игры на перетягивание партнера или игрока другой команды Переворот скручиванием захватом двух рук с боку. Игры на формирование умений теснения и противостоять ему при взаимных захватах. Игры на формирование умений теснения и противостоять ему при блокирующих захватах Повторение материала 1-го и 2-го года. Переворот скручиванием захватом двух рук снизу. Движения в партере, связанные с преодолением сопротивлений повышенной сложности Повторение материала 1-3-го года в усложненных условиях (смена партнеров, в виде игры, усложнением правил). Перевод из стойки в партер: нырком под руку, рывком за руку. Перевод в партер захватом руки и шеи сверху. Борьба на коленях по упрощенным правилам (положить на лопатки или зайти за спину)
8.	**Основные положения в партере и выполняемые действия из них**	Игры на выталкивание, перетягивание в положении сидя и лежа

8.Планируемые результаты изучения предмета

К концу года обучающиеся овладевают следующими умениями и навыками:

– передвигаться в стойке боком, вперед и назад, по кругу, в разных направлениях;

– передвигаться в высоком и низком партере;

– применять различные способы передвижений в условиях подвижных игр;

– предвосхищать дистанцию начала схватки при игре в касания;

– способами захватов за кисть, предплечье и плечо и освобождение от них;

– падениями вперед с коленей;

– выведением из равновесия назад, влево-назад, влево-в сторону, влево-вперед, вперед вправо-вперед, вправо-в сторону, вправо-назад;

– играть в перетягивание партнера или игрока другой команды;

– в партере выполнять переворот скручиванием захватом двух рук сбоку.

9. Техника безопасности

Занятия элементами спортивной борьбы проводятся согласно расписанию.

Все допущенные к занятиям воспитанники должны иметь спортивную форму.

Вход учащихся в спортивный зал и проведение занятий с элементами спортивной борьбы должны проходить только под руководством учителя (тренера).

В процессе разучиванияэлементов спортивной борьбы на ковре может находиться не более шести пар.

Изучаемые действия следует проводить в направлении от центра ковра к краю. При всех действиях атакованный должен использовать приемы самостраховки.

Выполнение изучаемых действий и их окончание проводятсяпо сигналу учителя.

Упражнения в парах проводятся между учащимися одинаковой физико-технической подготовки и весовой категории.

После окончания занятия учащиеся организованно под руководством учителя выходят из зала.

Профилактика травматизма науроках по освоению элементов спортивной борьбы.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Ознакомление с запрещенными действиями в спортивной борьбе. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в спортивной борьбе. Виды травм. Первая помощь при травмах. Помощь при ушибах, растяжениях и разрывах связок, мышц и сухожилий, вывихах, переломах. Действие высоких температур: ожог, тепловой удар, солнечный удар. Помощь пострадавшим. Оказание первой помощи при обмороке, шоке, попадании инородных тел в глаза и уши, гравитационном шоке, коллапсе. Переноска и перевозка пострадавших.

Последствие нерациональных подходов к занятиям спортивной борьбой. Патологические состояния, возникающие при чрезмерных занятиях спортивной борьбой. Причины, признаки и первая помощь при утомлении, переутомлении, перенапряжении, перетренированности и др. Непрямой массаж сердца и приёмы искусственного дыхания.

Основные приемы самостраховки:

– при проведении броска поддерживать партнёра и тем самым смягчать удар при его падении;

– контролировать выполнение действий партнёра;

– после проведения приема необходимо в кратчайший срок вернуться в исходное положение;

– не проводить приемы близко к краю ковра и за его пределами;

– прекратить прием, если партнер находится в опасном положении, грозящем ему травмой, вывести его из этого положения;

– прекратить немедленно все действия по первому требованию учителя.

***Обучающиеся должны*:**

– овладеть приемами самостраховки и довести их до автоматизма;

– при падении не упираться прямыми руками о ковёр;

– не проводить приемы, требующие большой силы или высокой координации в состоянии сильной усталости;

– не сидеть на ковре и не бороться лежа, если рядом выполняются технические действия в стойки другими учащимися.

10. Учебно-методическое обеспечение учебного предмета

1. Игуменов В.М. Спортивная борьба: учеб. для студентов и учащихся фак. (отд-ний) физ. воспитания пед. учеб. заведений / Игуменов В.М., Подливаев Б.А. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.: ил.
2. Рыбалко Б.М. Спортивная борьба в школе / Рыбалко Б.М., Рудницкий В.И., Кочурко Е.И. - Минск: Нар. асвета, 1984. - 79 с.
3. Сорокин Н.Н. Спортивная борьба (классическая и вольная) : учеб. для ин-тов физ. культуры / Н.Н. Сорокин. - М.: ФиС, 1960. - 483 с.
4. Спортивная борьба: прогр.-норматив. комплекс профил. подгот. тренеров-преподавателей : специальность – 022300 Квалификация - специалист по физ. культуре и спорту / [авт.-разраб. Г.М. Грузных, Ю.А. Крикуха] ; Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. – Омск, 2004. – 206 с.
5. Спортивная борьба: учеб. пособие для тренеров : Одобрено Науч.-метод. советом Центр. совета Союза спорт. о-в и орг. СССР и Федераций борьбы СССР / под общ. ред. А.Н. Ленца. – М.: ФиС, 1964. – 493 с.
6. Спортивная борьба: учеб. пособие для техникумов и ин-тов физ. культуры (пед. фак.): Доп. Ком. по физ. культуре и спорту / ред. Туманян Г.С. – М.: ФиС, 1985. – 143 с.
7. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : В 4 кн. Кн. 4: Планирование и контроль. - М.: Сов. спорт, 2000. - 383 с.: табл.

11. Список используемой литературы для обучающихся и их родителей

1. Альманах. Богатыри. – Новосибирск: под редакцией Головина М., 2002., 84 с.
2. Герен С. Спорт: Руководство для маленьких спортсменов. /С. Герен; Пер. с фр. Е. Клоковой: Ил. Э. Фюжетта и др. – М.: ООО «Издательство АСТ»; ООО «Издательство Астрель», 2002., 56 с.
3. Жуков М.Н. Подвижные игры на уроках, переменах/М.: Асадема, 2010., 58 с.
4. Залесский М. Стань сильным. – М., 2001., 102 с.
5. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений /Пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 2001., 48 с.
6. Шулика Ю.А. Спортивная борьба для учащихся/М.: Феникс, 2010., 251 с.
7. Юрмин Г. От А до Я по стране спорта. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2002., 136 с.