

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

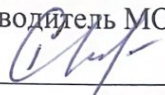
**Министерство образования Оренбургской области**

**Управление образования города Бузулука**

**МОБУ "НОШ №11"**

РАССМОТРЕНО

руководитель МО

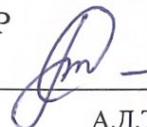


А.С.Мешкова

Протокол №1 от «23»  
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора  
по УР



А.Д.Тупикова

УТВЕРЖДЕНО

директор



М.А.Борюнова

Приказ 01-05/42 от «28»  
августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Спортивная борьба»**

для обучающихся 1-3 классов

**Бузулук 2023**

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В условиях современного исторического процесса ведущая приоритетная задача государства - повышение общего уровня здоровья нации, формирование ценностей здорового образа жизни, сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. В этой связи обучение российских школьников основам физической культуры является важным и принципиальным достижением, как для отечественного, так и мирового образовательного сообщества.

Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Спортивная борьба») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования (далее – Модуль, Модуль «Спортивная борьба») с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «Спортивная борьба» (вольная, греко-римская, женская вольная борьба) по учебному предмету «Физическая культура» разработан исходя из организации и проведения уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой, при этом изучение модуля «Спортивная борьба» возможно в течение всего учебного периода.

Модуль «Спортивная борьба» реализуется в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Закон), который действует в интересах обучающихся образовательных организаций и утверждает:

право образовательных организаций на самостоятельность в осуществлении образовательной деятельности и свободе в определении содержания образования, разработке и утверждении своих образовательных программ, выборе учебно-методического обеспечения, образовательных технологий по реализуемым ими образовательным программам (п. 1, п. 2, п. п. 6 п.3 ст.28 Закона);

право педагогических работников на свободу выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания, а также право на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы, отдельного учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) (п.п.2 и 3 п. 3 ст. 47 Закона).

Модуль разработан во исполнение перечня поручений Президента Российской Федерации по итогам заседания Совета по развитию физической культуры и спорта Пр-1919, п.3 б) «о расширении перечня видов спорта, включенных в программу учебного предмета «Физическая культура», в том числе представленных в этой программе в виде отдельных модулей».

Модуль учитывает: федеральные государственные образовательные стандарты начального общего образования, утвержденные приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 286; федеральные государственные образовательные стандарты основного общего образования, утвержденные приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 287; федеральные государственные образовательные стандарты среднего общего образования, утвержденные приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 г. № 1645; примерную программу воспитания (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол № 2/20 от 2 июня 2020 г.), примерную рабочую программу (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол ФУМО от 23 июня 2022 г. № 3/22), и направлен на реализацию цели и задач Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утвержденной протоколом заседания коллегии Министерства просвещения Российской Федерации от 24.12.2018 г. №ПК-1вк.

Модуль отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в то числе для детей с нарушением состояния здоровья<sup>1</sup>, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего

выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее - ВФСК «ГТО»), вовлечение их в соревновательную деятельность.

Реализация модуля «Спортивная борьба» предусматривает всё разнообразие видов подготовки, включая занятия и на открытом воздухе, обеспечивающие выраженный оздоровительный эффект, способствующие закаливанию организма и укреплению здоровья. Поэтому часть программного материала в Модуле может планироваться на открытом воздухе (легкая атлетика, кроссовая подготовка, спортивные и подвижные игры, игры с элементами единоборств, преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий).

### **Общая характеристика модуля «Спортивная борьба»**

Систематическое обновление содержания общего образования, внедрение новых методов и технологий обучения, в том числе создание условий для обеспечения высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура», повышения его образовательного, воспитательного и *оздоровительного потенциала*, являются приоритетными направлениями государственной политики в сфере образования.

Учебный предмет «Физическая культура» представлен на всех уровнях общего образования и является универсальным средством воспитания гармонично развитой и социально ответственной личности. Его содержание направлено на развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурно-спортивной деятельности, формирование культуры здорового образа жизни, национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой и спортом.

В настоящее время обновление содержания учебного предмета «Физическая культура» включает развитие и внедрение спортивно-ориентированных форм обучения, реализацию образовательных программ на основе исторически сложившихся, традиционных, прикладных и популярных у обучающихся видов спорта, в том числе и спортивной борьбы.

Спортивная борьба является одним из древнейших видов спорта, она была известна человеку с давних времен – времени становления «человека разумного» (*homo sapiens*) 30-40 тысяч лет назад и, на данный момент включает в себя три олимпийские дисциплины – вольную борьбу, греко-римскую борьбу и женскую вольную борьбу.

Спортивная борьба представляет собой не только вид спорта, но и целостную систему физического воспитания, поскольку включает в себя всё многообразие двигательных действий и физических упражнений различной направленности.

Занятия спортивной борьбой предусматривают всестороннее гармоничное развитие занимающихся, повышение уровня их физической, технической и морально-волевой подготовленности, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, необходимых как быту, так и в трудовой и оборонной деятельности, вооружение занимающихся специальными знаниями, формирование мировоззрения и человеческих ценностей, а также нравственное воспитание. Прохождение через систему занятий спортивной борьбой позволяет сформировать у учащихся патриотическое сознание и гражданскую позицию личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов борцов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Привлекательность и популярность спортивной борьбы связана с большой зрелищностью и динамизмом борцовского поединка, быстрой сменой ситуаций в соревновательных схватках, обилием сложных технико-тактических действий борца, как в атаке, так и в обороне, умением тактически обыгрывать соперника, мгновенно оценивать складывающуюся ситуацию и принимать единственно правильное решение в экстремальных условиях.

В России спортивная борьба имеет обширную географию и пользуется огромной популярностью. В настоящее время в нашей стране спортивными специалистами создана целостная система подготовки борцов высокой квалификации, обеспечивающая отечественным

спортсменам передовые позиции во всем мире. Ведущие борцы нашей страны являются многократными чемпионами Европы, мира и Олимпийских игр.

Все виды спортивной борьбы являются эффективным средством физического воспитания для молодого поколения, они способствуют всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному, морально-волевому развитию обучающихся, укреплению их здоровья, привлечению школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом, их личностному и профессиональному самоопределению.

Активные занятия спортивной борьбой для детей и подростков имеют оздоровительную направленность и комплексно воздействуют на все органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая уровень функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной и других систем организма человека (улучшают кровообращение, увеличивают емкость лёгких, нормализуют обменные процессы, повышают тонус нервной системы, увеличивают мышечную массу, улучшают межмышечную координацию, формируют мышечный корсет и т.д.).

Образовательная деятельность обучающихся средствами спортивной борьбы предполагает занятия не только на борцовском ковре, но и использование в учебном процессе игровых залов, школьного стадиона и открытых спортивных площадок, бассейна, тренажерного зала и других школьных спортивных объектов, что в сочетании с многочисленными физическими упражнениями из других видов спорта благотворно влияет на укрепление здоровья, снижение заболеваемости и повышение уровня работоспособности детей.

Выполнение сложно координационных, многочисленных технико-тактических действий в спортивной борьбе, связанных с перемещением, с ходьбой, бегом, прыжками, быстрым спуртами и ускорениями, акробатическими элементами, постоянным сопротивлением соперника, обеспечивает эффективное развитие всех физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости, силы и гибкости), а также двигательных и жизненно необходимых навыков (умение группироваться при различных падениях, освобождаться от захватов, умение вести единоборство и т.д.).

Связь скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей с умственным развитием положительно влияет на поведение и успеваемость обучающихся. Также занятия спортивной борьбой полезны для укрепления здоровья, поднятия уровня физической подготовленности, так как являются профилактикой гиподинамии и формируют привычку к здоровому, безопасному образу жизни, правомерному поведению и существованию в социуме.

Постоянное и внезапное изменение ситуаций на борцовском ковре, активное сопротивление соперника требует от занимающихся собранности, концентрации внимания, умения быстро оценить обстановку и принимать наиболее рациональное решение. Эта составляющая деятельности способствует воспитанию у обучающихся активных аналитических процессов в коре головного мозга, формированию психологической устойчивости, а также координационных качеств, пространственной и временной ориентировки, распределенного внимания, периферического зрения и дифференцированных усилий.

Тактика спортивной борьбы предполагает единство технических и тактических действий. Данная деятельность требует от обучающихся активных двигательных действий, как в стойке, так и в партере, выполнение которых зависит от их аналитических способностей, творчества и инициативы. В то же время каждый обучающийся выстраивает собственный стиль деятельности и поведения на основе существующих правил, индивидуальных и коллективных занятий, что способствует раскрытию творческих способностей и их разумному использованию, как в ходе занятий, игровой деятельности, так и в различных жизненных ситуациях. Это свидетельствует о больших возможностях спортивной борьбы как мощного средства воспитания таких важных и жизненно необходимых качеств, как мышление, умение вести единоборство, бережное отношение к своим спарринг-партнерам, коллективизм, товарищество.

Для развития личностных качеств обучающихся психологи рекомендуют занятия видами спорта, позволяющими самостоятельно выбирать и принимать решения, основываясь на анализе

складывающихся ситуаций. Занятия различными видами спортивной борьбы как раз отвечает этим требованиям. Спортивная борьба, как средство воспитания, располагает и формирует у занимающихся чувство патриотизма, нравственные качества (честность, доброжелательность, дисциплинированность, самообладание, терпимость, упорство, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами (смелость, решительность, инициатива, трудолюбие, настойчивость и целеустремленность, а также развитие способности управлять своими эмоциями).

Таким образом, спортивная борьба, как вид спорта, представляет собой огромный потенциал для использования её характерных особенностей для общего и дополнительного образования, физического воспитания и общего развития обучающихся, и, как следствие, – подготовки высококвалифицированных спортсменов. Даже если в дальнейшем обучающийся не выберет спортивную карьеру, приобретённые качества будут полезны для достижения высоких результатов не только в спорте, но и в жизни.

### **Цель изучения модуля «Спортивная борьба»**

**Цель Модуля «Спортивная борьба»** - формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств спортивной борьбы.

#### **Задачи Модуля «Спортивная борьба»:**

- всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности и расширения спектра двигательных действий;
- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях и соревнованиях по спортивной борьбе;
- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории становления и развития спортивной борьбы в частности;
- формирование общих представлений о видах спортивной борьбы, их возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической и технической подготовке обучающихся;
- формирование образовательного фундамента, основанного на соответствующем культурном уровне развития личности обучающегося, создающем необходимые предпосылки для его раскрытия и самореализации;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами вида спорта «Спортивная борьба»;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно- познавательного интереса к предмету «Физическая культура»; удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами спортивной борьбы;
- популяризация спортивной борьбы среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям борьбой, в школьных спортивных клубах, секциях, к участию в различных соревнованиях;
- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта и спортивной борьбе в частности.

**Преимущество Модуля** состоит в том, что используемые в образовательной деятельности технологии спортивной борьбы решают комплекс основных задач физического воспитания на всех уровнях общего образования:

создают оптимальные условия развития личности, обеспечивают гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностям обучающихся;

являются действенным средством укрепления здоровья детей и подростков в общеобразовательной организации;

формируют навыки собственной безопасности и культуры поведения при занятиях физической культурой и спортом;

обеспечивают развитие ведущих физических качеств и функциональных систем организма за счёт многофункциональности выполняемой деятельности;

расширяют принцип возможности интеграции уроков физической культуры с формами дополнительного физкультурного образования на основе спортивной борьбы;

являются действенным средством подготовки обучающихся к выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) и подготовки юношей к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации.

В содержании Модуля специфика спортивной борьбы сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в учебный предмет «Физическая культура» в общеобразовательной организации (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры и т.д.), предполагая доступность освоения учебного материала всем возрастным категориям обучающихся независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей.

Многообразие форм движений, в том числе и сложно-координационных, способствует воспитанию основных физических качеств - быстроты, ловкости, гибкости, что является благоприятным для детей младшего, среднего и старшего школьного возраста.

В настоящее время набирает популярность и женская вольная борьба, ставшая с 2004 года олимпийским видом спорта, в связи с этим Модуль могут осваивать не только мальчики/юноши, но и девочки/девушки.

Модуль позволяет расширить спектр физкультурно-спортивных направлений в образовательных организациях с учетом материально-технической спортивной базы, педагогических кадров, организации и проведения уроков физической культуры в образовательных организациях с различной часовой недельной нагрузкой.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования Федеральных государственных образовательных стандартов (приказы Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 286, от 31.05.2021 г. № 287; приказ Минобрнауки России от 29.12.2014 г. № 1645)

Модуль «Спортивная борьба» направлен на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Планируемые личностные результаты:**

проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения российских борцов и олимпийской сборной команды страны по спортивной борьбе на мировых чемпионатах и первенствах, Чемпионатах Европы и Олимпийских играх; уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития спортивной борьбы в современном обществе, в Российской Федерации, в регионе;

умение ориентироваться на основные нормы морали, духовно-нравственной культуры и ценностного отношения к физической культуре, как неотъемлемой части общечеловеческой культуры средствами спортивной борьбы;

проявление готовности к саморазвитию, самообразованию и самовоспитанию, мотивации к осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами спортивной борьбы,

профессиональных предпочтений в области физической культуры, спорта и общественной деятельности, в том числе через ценности, традиции и идеалы главных организаций по спортивной борьбе регионального, всероссийского и мирового уровней, а также школьных спортивных клубов;

сформированность толерантного сознания и поведения, способность вести диалог с другими людьми (сверстниками, взрослыми, педагогами), достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в учебной, тренировочной, досуговой, игровой и соревновательной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.

### **Планируемые метапредметные результаты:**

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

умение самостоятельно определять цели и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности; выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях; осуществлять, контролировать и корректировать учебную, тренировочную, игровую и соревновательную деятельность, в том числе по спортивной борьбе;

умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию и тактику поведения в учебной, тренировочной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, судейской практике с учётом гражданских и нравственных ценностей;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками и взрослыми; работать индивидуально, в парах и в группе, эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики, учитывать позиции других участников деятельности;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений и технических приемов в стойке и партере в двигательные действия и наоборот; схемы для тактических, игровых задач;

способность самостоятельно применять различные методы, инструменты и запросы в информационно-познавательной деятельности, умение ориентироваться в различных источниках информации с соблюдением правовых и этических норм, норм информационной безопасности.

### **Планируемые предметные результаты:**

- понимание значения занятий спортивной борьбой как средства укрепления здоровья, закаливания и развития двигательных и физических качеств человека;

- знание истории возникновения и развития спортивной борьбы, достижений отечественных борцов и сборной команды страны на Мировых Чемпионатах и первенствах, Чемпионатах Европы и Олимпийских играх;

- знание видов спортивной борьбы, а также разновидностей национальных видов борьбы народов России, основных правил соревнований, разрешённых и запрещённых действий в спортивной борьбе, весовых категорий, технико-тактической подготовки, методов и условий подготовки к соревнованиям;

- умение характеризовать упражнения и комплексы упражнений: общефизической, специальной, корригирующей направленности; подготовительного и специального воздействия для занятий спортивной борьбой; для развития физических качеств и двигательных

способностей; индивидуальных технических элементов и действий в спортивной борьбе, методики их выполнения;

- умение соблюдать правила безопасного поведения во время занятий по спортивной борьбе; правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий спортивной борьбой;

- умение проводить наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития и основных физических качеств;

- умение организовывать самостоятельные и коллективные занятия с элементами спортивной борьбы со сверстниками - проведение подвижных игр с элементами единоборств;

- умение выполнять комплексы общеразвивающих, специальных и корригирующих упражнений; упражнений на развитие быстроты, ловкости, гибкости; упражнений для укрепления мышц шеи и туловища, голеностопных суставов и формирования правильной осанки;

- умение выполнять подготовительные и специальные упражнения борца в т. ч. имитационные упражнения технических приёмов; технические действия и базовые приёмы борьбы в стойке и в партере;

- умение выполнять базовые элементы технических приёмов в стойке, полустойке и партере; основные захваты, принятые в спортивной борьбе, способы их удержания, а также способы освобождения от них, простые тактические действия (угроза, вызов, сковывание, повторная атака, двойной обман, обратный вызов); способы защиты от изученных технических действий в стойке, полустойке и партере, основные стойки и способы их применения, передвижения по ковру, использование площади ковра для решения тактических задач;

- умение анализировать выполнение технического действия или приёма в стойке, полустойке, партере и находить способы устранения ошибок;

- умение выполнять технические действия и тактические приемы спортивной борьбы в учебных поединках по упрощенным правилам и играх с элементами единоборств;

- умение выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке и оценивать показатели собственной физической подготовленности.

### **Планируемые результаты изучения предмета**

#### **К концу 1-го 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.

#### **К концу 2-го года обучающиеся овладевают следующими умениями и навыками:**

- демонстрировать все умения, приобретенные за 1-й год обучения;
- передвижениями в стойке парами и группами при сохранении контакта;
- выполнять серии приемов передвижений и их комбинации с максимальной скоростью в условиях командных состязаний;
- участвовать в соревнованиях по игре в касания;
- играть на удержание захватов и освобождение от них;
- падать на спину и на бок из полного приседа;
- выполнять элементы самостраховки в комбинации с другими передвижениями в условиях конкуренции;



- выполнять специализированные игровые комплексы с элементами спортивной борьбы, связанные с умением выводить противника из равновесия;
- выполнять специальные упражнения на гимнастическом мосту;
- играть на выталкивание партнера (игрока другой команды) из определенной зоны;
- в партере выполнить переворот захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу.

При правильно организованном педагогическом процессе у детей закрепляется положительный настрой на занятия физической культурой и элементами спортивной борьбы.

**К концу 3-го года обучающиеся овладевают следующими умениями и навыками:**

- пользоваться умениями, полученными за первые два года обучения, значительно расширив их вариативность за счет использования различных захватов и взаиморасположения партнеров;
- маневрировать, сохраняя дистанцию с учителем;
- играть в обоюдные одноименные захваты и освобождения от них;
- падать на спину и на бок из стойки и из стойки на одной ноге;
- в партере осуществлять переворот скручиванием захватом двух рук снизу.

**К концу 4-го года обучающиеся овладевают следующими умениями и навыками:**

- маневрирование при реализации различных моделей взаимодействия с учителем;
- использовать инициативу в динамических ситуациях спортивной борьбы;
- играть в блокирующие захваты и освобождение от них;
- играть в блокирующие захваты посредством уходов;
- падение назад с поворотом и приземлением на грудь;
- падение через палку на бок, стоя к ней спиной, лицом;
- падение вперед и назад через партнера, стоящего на четвереньках;
- вставание на мост переворотом вперед;
- выполнять теснение и противостоять ему при взаимных и блокирующих захватах;
- перевод из стойки в партер: нырком под руку, рывком за руку;
- перевод из стойки в партер захватом руки и шеи сверху.

**1 класс**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

**2 класс**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

### 3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин.	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин.	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

### 4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	Низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, сек.	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. сек.	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

## СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»

Модуль разработан во исполнение перечня поручений Президента Российской Федерации по итогам заседания Совета по развитию физической культуры и спорта Пр-1919, п.3 б) «о расширении перечня видов спорта, включенных в программу учебного предмета «Физическая культура», в том числе представленных в этой программе в виде отдельных модулей». Модуль учитывает: федеральные государственные образовательные стандарты начального общего образования, утвержденные приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 286; примерная рабочая программа учебного предмета физическая культура (модуль «Спортивная борьба») одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол ФУМО от 23 июня 2022 г. № 3/22).

Учитывая специфику МОБУ «НОШ №11», материально-технические и кадровые условия, 270 часов отводится на освоение программы «Физическая культура» – из расчета 2 часа в неделю, и 135 часов на освоение модуля «Спортивная борьба» – из расчета 1 час в неделю. При планировании модуля «Спортивная борьба», в рамках урока физической культуры, изучение теоретических знаний и освоение базовых элементов техники спортивной борьбы предполагается в 1 – 4-х классах – 135 часов:

33 ч. 1 – м классе и по 34 ч. и во 2 – 4 классах.

По программе «Физическая культура» модуль «Спортивная борьба» проводится в рамках 3-го урока физической культуры, являются обязательными для всех обучающихся в МОБУ «НОШ №11», и включаются в целостный образовательный процесс.

### **Содержание разделов модуля «Спортивная борьба»:**

#### ***Раздел 1. Знания о спортивной борьбе***

История зарождения и развития спортивной борьбы. История развития современной спортивной борьбы в мире, в Российской Федерации, в регионе. Развитие спортивной борьбы на международном и всероссийском уровнях. Легендарные отечественные борцы и тренеры. Достижения отечественной сборной команды страны на Чемпионатах Европы, Чемпионатах и первенствах Мира, Олимпийских играх. Выдающиеся борцы мира. Роль спортивной борьбы в современном обществе и её прикладное значение. Главные Федерации спортивной борьбы (международные, российские, региональные), осуществляющие управление и развитие спортивной борьбы, их роль и основные функции.

Разновидности спортивных и национальных видов борьбы народов России. Правила соревнований по спортивным видам борьбы. Профессиональный словарь терминов и определений по спортивной борьбе. Размеры борцовского ковра. Весовые категории.

Судейская коллегия, обслуживающая соревнования (функции). Жесты судьи. Официальный календарь соревнований (международных, всероссийских, региональных).

Понятия и характеристика технических действий в стойке и в партере, защит и контрприёмов, их названия и методика выполнения. Характеристика способов тактической подготовки в спортивной борьбе, ее компоненты и разновидности.

Занятия спортивной борьбой как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и развития физических качеств. Правила подбора и последовательность использования физических упражнений в спортивной борьбе. Комплексы упражнений для развития физических качеств борца. Здоровье формирующие факторы и средства.

Влияние занятий спортивной борьбой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения).

Требования безопасности при организации занятий спортивной борьбой, в том числе самостоятельных. Форма и экипировка занимающегося спортивной борьбой. Гигиена и самоконтроль при занятиях спортивной борьбой.

#### ***Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности***

Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований по спортивной борьбе в качестве зрителя, болельщика (фаната).

Самоконтроль и его роль в учебной, тренировочной и соревновательной деятельности. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.

Гигиенические основы образовательной и досуговой двигательной деятельности (режим труда и отдыха). Режим дня юного борца. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий спортивной борьбой. Правильное сбалансированное питание при занятиях спортивной борьбой. Характерные травмы борцов и мероприятия по их предупреждению.

Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий спортивной борьбой (экипировка). Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием.

Организация и проведение самостоятельных занятий по спортивной борьбе. Организация и проведение подвижных игр с элементами единоборств во время активного отдыха и каникул.

Классификация физических упражнений: подготовительные, общеразвивающие, специальные и корригирующие. Составление индивидуальных комплексов упражнений различной направленности. Способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор подводящих, подготовительных и специальных упражнений. Способы планирования и распределения занятий технической подготовки по спортивной борьбе.

Оценка техники осваиваемых упражнений и движений по эталонному образцу, внутренним ощущениям, способы выявления и исправления технических ошибок. Составление планов и самостоятельное проведение занятий по спортивной борьбе. Тестирование уровня физической подготовленности в спортивной борьбе. Дневник самонаблюдения за показателями развития физических качеств и состояния здоровья. Способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения. Антидопинговое поведение.

### ***Раздел 3. Физическое совершенствование***

Подвижные игры, игры с элементами единоборств, эстафеты и комплексы на развитие физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей).

Комплексы упражнений формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия борца:

общеподготовительные упражнения (ОРУ; упражнения со снарядами; на снарядах из других видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, акробатика, тяжелой атлетики, гиревой спорт, плавание, лыжный спорт);

специально-подготовительных (имитационные, в т.ч. прыжковые; упражнения на специальных тренажерах; модернизированные спортивные игры (элементы баскетбола, гандбола, футбола, флорбола, регби, регбола) проводимые с учетом специализации спортивная борьба; игры с элементами единоборств, основные (соревновательные упражнения (броски и приёмы в стойке, приёмы борьбы в партере, защиты и контрприёмы, силовые единоборства, игровые упражнения.

Учебные и тренировочные поединки (борьба лёжа, борьба в партере, борьба на коленях, борьба в полустойке, борьба в стойке).

Комплексы корригирующей и стретчигровой гимнастики с использованием специальных упражнений. Разминка и её роль в уроке физической культуры.

Комплексы специальной разминки перед соревнованиями.

Подвижные игры с элементами единоборств (в парах, групповые, командные, с предметами и т.д.), эстафеты с учетом специализации спортивная борьба.

Индивидуальные технические действия и передвижения: различные виды ходьбы и бега (на носках, пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, приставными и скрестными шагами, спиной вперед; прыжки (на одной ноге, с ноги на ногу, с поворотами, на двух ногах; старты лицом, боком и спиной вперед, с предварительным поворотом; ходьба и бег на коленях и т.д.

Акробатические элементы: перекаты, различные виды кувырков, перевороты боком, перевороты разгибом и т.д.

Специальные упражнения из арсенала спортивной борьбы: борцовский и гимнастический мост, передвижения на мосту, забегания на борцовском мосту, перевороты и т.д.

Базовые технические действия в партере: перевороты рычагом, перевороты переходом, перевороты скручиванием, перевороты забеганием, перевороты накатом, перевороты прогибом, перевороты разгибанием, перевороты через себя, накрывания, дожимания, выходы наверх, защиты и контрприёмы, а также другие приёмы в партере из арсенала греко-римской и вольной борьбы. Связки и комбинации технических действий в партере.

Базовые технические действия в стойке: переводы в партер рывком за руку, переводы в партер нырком под руку, переводы в партер вращением, переводы сбиванием, сваливания, сбивания, броски вращением, броски подворотом, броски через плечи, защиты и контрприёмы, а также другие приёмы в стойке из арсенала греко-римской и вольной борьбы. Связки и комбинации технических действий в стойке.

Тактические действия: тактика атаки, тактика обороны, тактика поединка; выбор тактических способов для ведения поединка с конкретным соперником (угроза, вызов, сковывание, повторная атака, двойной обман, обратный вызов).

Учебные, тренировочные и контрольные поединки, игры с элементами единоборств. Участие в соревновательной деятельности.

**Разделы подготовки по программе модуля «Спортивная борьба»:**

№	Раздел подготовки	Год обучения в начальной школе			
		1	2	3	4
<b>1.</b>	<b>Теоретический</b> (в процессе урока)	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>2.</b>	<b>Практический</b>	32	33	33	33
<b>2.1.</b>	<b>Способы самостоятельной деятельности</b> (в процессе практических занятий)	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	6
<b>2.3</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>27</b>
2.3.1.	Передвижения и приемы маневрирования	8	6	6	4
2.3.2.	Захваты и освобождение от них	8	6	6	4
2.3.3.	Самостраховка и самоконтроль при падениях	5	5	4	4
2.3.4.	Выведение из равновесия	6	10	10	13
2.3.5.	Упражнения, выполняемые на гимнастическом мосту	1	1	1	1
2.3.6.	Игры на развитие психомоторики учащихся	3	3	3	3
2.3.7	Основные положения в партере и выполняемые действия из них	1	2	3	4
Итого:		33	34	34	34

**IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
МОДУЛЯ «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»**

**Тематическое планирование модуля  
«Спортивная борьба» на уровне начального общего образования**

Программное содержание	Характеристика деятельности
<b>Раздел 1. Знания о спортивной борьбе (1-4 класс) 4 часа</b> (в процессе практических занятий)	
История зарождения спортивной борьбы	<i>Знать и пересказывать</i> факты истории зарождения спортивной борьбы.
Легендарные отечественные борцы и тренеры.	<i>Приводить примеры</i> легендарных отечественных борцов и тренеров. <i>Характеризовать</i> их вклад в развитие спортивной борьбы.
Достижения отечественных борцов и сборной команды страны на Мировых Чемпионатах и первенствах, Чемпионатах Европы и Олимпийских играх.	<i>Интересоваться</i> достижениями отечественных борцов и сборной команды страны на соревнованиях различных уровней, аргументированно <i>принимать участие</i> в обсуждении успехов и неудач сборной команды.
Разновидности видов спортивной борьбы	<i>Знать и различать</i> виды спортивной борьбы. <i>Определять</i> их сходство и различия.
Основные правила соревнований по спортивной борьбе (вольной и греко-римской).	<i>Излагать</i> общие правила по вольной и греко-римской борьбе. <i>Характеризовать</i> первые правила по борьбе, <i>выявлять</i> сходство и различия с современными правилами.
Словарь профессиональных терминов и определений по спортивной борьбе.	<i>Знать, понимать, применять</i> борцовские термины и определения в образовательной, тренировочной и игровой деятельности по спортивной борьбе.
Размеры борцовского ковра; инвентарь, оборудование и спортивная форма для занятий и соревнований по спортивной борьбе	<i>Знать</i> размеры борцовского ковра, инвентарь и оборудование для занятий спортивной борьбой, форма для занятий и соревнований по спортивной борьбе.
Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по спортивной борьбе. Жесты судьи.	<i>Знать</i> состав судейской коллегии, обслуживающей соревнования по спортивной борьбе и их основные функции. <i>Знать и понимать</i> жесты судьи. <i>Уметь показывать</i> жесты судьи.
Спортивная борьба как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств.	<i>Раскрывать</i> роль занятий спортивной борьбой для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств.
Соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий спортивной борьбой.	<i>Знать и соблюдать</i> правила личной гигиены при занятиях спортивной борьбой.
Правила безопасного поведения во время занятий спортивной борьбой.	<i>Знать, рассказывать и соблюдать</i> правила техники безопасности во время занятий спортивной борьбой.
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b> <b>1-4 классы – 24 часа</b> (в процессе практических занятий)	

Программное содержание	Характеристика деятельности
Внешние признаки утомления. Способы самоконтроля за физической нагрузкой.	<i>Знать и определять</i> внешние признаки утомления. <i>Измерять</i> ее разными способами и <i>уметь</i> ее регулировать.
Уход за спортивным инвентарем, оборудованием и формой для занятий спортивной борьбой.	<i>Знать</i> и соблюдать правила ухода за инвентарем, оборудованием и спортивной формой.
Составление комплексов различной направленности: утренней гигиенической гимнастики, корригирующей гимнастики с элементами: дыхательной гимнастики, упражнений для глаз, упражнений формирования осанки и профилактики плоскостопия, упражнений для развития физических качеств; упражнений для укрепления голеностопных суставов; упражнения для укрепления мышц шеи.	<i>Знать, составлять и осваивать</i> самостоятельно упражнения и комплексы утренней гигиенической гимнастики, комплексы дыхательной гимнастики, упражнений для глаз, комплексы для формирования осанки, укрепления голеностопных суставов; профилактики плоскостопия, развития физических качеств, укрепления мышц шеи.
Составление и проведение комплексов общеразвивающих упражнений.	<i>Отбирать</i> упражнения, <i>определять</i> их дозировку, самостоятельно <i>применять</i> на занятиях спортивной борьбой и досуговой деятельности. <i>Составлять</i> самостоятельно комплексы из них, <i>демонстрировать</i> их выполнение на занятиях физической культурой, <i>использовать</i> во время самостоятельных занятий спортивной борьбой.
Подвижные игры и правила их проведения. Игры с элементами единоборств и правила их проведения. Организация и проведение игр с элементами единоборств.	<i>Организовывать и проводить</i> подвижные игры. <i>Организовывать и проводить</i> подвижные игры с элементами единоборств. <i>Выполнять</i> игровые задания с элементами единоборств: с касаниями, с блокирующими захватами, с атакующими захватами, с теснениями, дебютами, перетягиваниями, отталкиваниями, опережением и борьбой, сохранение равновесия, с отрывом от ковра, за овладение предметом, с прорывом через строй, круг и т.д. <i>Моделировать</i> игровые ситуации в нападении (атаке) и защите. <i>Подготавливать</i> площадки для проведения подвижных игр и игр с элементами единоборств. <i>Проявлять</i> самостоятельность в организации подвижных игр с элементами единоборств. <i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности. <i>Проявлять</i> коммуникативные качества, <i>демонстрировать</i> стремление к победе, уважительно относиться к соперникам. <i>Соблюдать</i> правила подвижных игр.
Основы организации самостоятельных занятий спортивной борьбой со сверстниками.	<i>Знать и составлять</i> (совместно с учителем) плана самостоятельных занятий спортивной борьбой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического

Программное содержание	Характеристика деятельности
	<p>развития, двигательной (технической) и физической подготовленностью.</p> <p><i>Готовить</i> места для проведения учебных занятий.</p> <p><i>Применять</i> знания в самостоятельном выборе места для игр досуговой деятельности с элементами спортивной борьбы.</p>
Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке	<p><i>Характеризовать</i> показатели физической подготовки (общей и специальной). <i>Знать и выполнять</i> контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке.</p> <p><i>Проявлять</i> физические качества.</p> <p><i>Оценивать</i> показатели физической подготовленности.</p>
Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и способы их устранения.	<p><i>Понимать</i> сущность возникновения ошибок в двигательной (технической) деятельности при выполнении технических элементов спортивной борьбы.</p> <p><i>Анализировать</i> выполненное техническое действие (прием) и <i>находить</i> способы устранения ошибок.</p>
Основы анализа собственной игры, игры своей команды и игры команды соперников.	<p><i>Понимать</i> составляющие успеха/неуспеха игровой (соревновательной) деятельности. <i>Проводить</i> анализ (с помощью учителя) собственной игры, игры своей команды и игры команды соперников. <i>Выделять</i> слабые и сильные стороны игры, <i>делать</i> выводы.</p>
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование (1 - 4 кл. - 107 часов)</b>	
Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений	<p><i>Демонстрировать</i> комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений, в т.ч. для укрепления голеностопных суставов; Соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку.</p> <p><i>Отбирать, составлять и применять</i> комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений во время занятий спортивной борьбой, в том числе во время досуговой деятельности и самостоятельных занятий.</p>
Упражнения на развитие физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости), координационных и скоростных способностей.	<p><i>Характеризовать и определять</i> направленность упражнений на развитие физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости).</p> <p><i>Демонстрировать</i> упражнения на развитие физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости).</p> <p><i>Применять</i> упражнения на развитие физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости) во время досуговой деятельности и самостоятельных занятий спортивной борьбой.</p>
Комплексы специальных упражнений для формирования технических действий борца, в т.ч. имитационные упражнения борца (в зале, на ковре, на спортивных объектах).	<p><i>Составлять и демонстрировать</i> комплексы специальных упражнений для формирования технических действий борца.</p> <p><i>Использовать</i> в образовательной, тренировочной и игровой деятельности комплексы специальных упражнений, формирующие технические умения и навыки борца.</p>
Разминка, ее роль, назначение, средства.	<p><i>Определять</i> роль и назначение разминки, <i>различать</i> виды разминки перед занятием, перед соревнованиями.</p>



Программное содержание	Характеристика деятельности
Комплексы специальной разминки перед соревнованиями по спортивной борьбе.	<i>Характеризовать</i> сходства и различия упражнений, <i>подбирать</i> упражнения и <i>применять</i> их перед занятиями физической культурой и занятиями по спортивной борьбе. <i>Понимать</i> особенности разминки перед соревнованиями по спортивной борьбе. <i>Отбирать</i> упражнения, <i>составлять</i> комплекс, <i>осваивать</i> и выполнять разминку из специальных упражнений перед соревновательной деятельностью.
Комплексы корригирующей гимнастики с использованием специальных упражнений из арсенала спортивной борьбы.	<i>Моделировать</i> комплексы корригирующей гимнастики, включать упражнения из арсенала спортивной борьбы, специальные упражнения борца.
Внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.	<i>Определять</i> по внешним признакам утомление организма под воздействием физической нагрузки. <i>Знать и применять</i> средства восстановления организма после физической нагрузки. <i>Оценивать</i> свое состояние после средств восстановления.
Способы индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния организма	<i>Осваивать</i> универсальные умения регулировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении физических упражнений различной интенсивности. <i>Измерять</i> показатели физического развития. <i>Измерять</i> показатели развития физических качеств. <i>Измерять</i> частоту сердечных сокращений. <i>Анализировать</i> личные показатели и корректировать нагрузку.
Подвижные игры с предметами и без, эстафеты с элементами спортивной борьбы.	<i>Знать и принимать</i> участие в подвижных играх с предметами и без. <i>Соблюдать</i> правила игры, эстафеты. <i>Проявлять</i> стремление к победе, умение <i>взаимодействовать</i> в команде, <i>осуществлять</i> поддержку членов своей команды, уважительно относиться к соперникам. <i>Проявлять</i> в играх и эстафетах интерес, черты спортивного характера.
Подвижные игры: «Кто дальше бросит?», «Попади в цель», «Пятнашки», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Караси и щуки», «Третий лишний», «Пустое место», «Белые медведи», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната», «Вызов», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Круговая лапта», «Охотники и утки».	<i>Излагать</i> правила и условия подвижных игр. <i>Организовывать, проводить и принимать</i> участие в подвижных играх. <i>Выполнять</i> игровые задания. <i>Моделировать</i> игровые ситуации в атаке и защите. <i>Проявлять</i> самостоятельность в организации подвижных игр. <i>Соблюдать</i> правила подвижных игр. <i>Проявлять</i> бойцовский характер, <i>добиваться</i> поставленной цели, <i>демонстрировать</i> нестандартное мышление, оперативное мышление, умение <i>брать ответственность</i> на себя, <i>проявлять</i> лидерские качества.
Подвижные игры с элементами единоборств, игровые задания для формирования умений и навыков при занятиях спортивной борьбой:	<i>Знать и понимать</i> цели и задачи специальных подвижных игр с элементами единоборств, формирующих специальные физические качества, технические навыки и умения. <i>Участвовать</i> в подвижных играх с элементами

Программное содержание	Характеристика деятельности
<p>«Вытесни соперника из круга»,  «Лодочка», «Собери кегли»,  «Коснись коленного сустава»,  «Зайди сопернику за спину»,  «Перетяни соперника на свою сторону», «Защити свое плечо»,  «Царь горы», «Борьба за мяч»,  «Опреди соперника»,  «Петушиный бой», «Сохрани равновесие», «Регбол на коленях»,  «Бой всадников», «Сорви ленточку», «Цепи» и т.д.</p>	<p>единоборств специальной направленности. <i>Соблюдать</i> правила игр. <i>Соблюдать</i> правила безопасного поведения во время игр.  <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>
<p>Эстафеты на развитие физических и специальных качеств.</p>	<p><i>Принимать</i> участие в эстафетах направленных на развитие физических и специальных качеств единоборца.  <i>Демонстрировать</i> развитие физических и специальных качеств при выполнении эстафет.</p>
<p>Базовые элементы техники в различных передвижениях (переползания, ходьба, бег, повороты, вращения, остановки, старты, прыжки):  Ходьба обычная, на пятках, на носках, на внутренней и внешней стороне ступни, спиной вперед, ходьба в полуприседе, в приседе, спортивная ходьба, изменение темпов и направлений ходьбы.  Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах;  Бег, бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, прямыми ногами вперед, назад, на месте, короткими шагами, спиной вперед, бег в различном темпе, бег на коленях.  Старт с места лицом вперед; из различных положений с последующими рывками в заданные направления;  Прыжки, прыжки на одной, двух ногах, перескоки с одной ноги на другую, толчком двумя ногами вперед, в сторону, спиной вперед, с поворотом.</p>	<p><i>Уметь</i> описывать технику выполнения различных перемещений: переползаний, ходьбы, бега, поворотов, вращений, остановок, стартов, прыжков.  <i>Демонстрировать</i> различные виды передвижений: ходьба, бег, повороты, вращения, остановки, старты, прыжки с изменением скорости, темпа и дистанции; с дополнительными заданиями учителя.  <i>Использовать</i> навыки перемещений в тренировочной, игровой и соревновательной деятельности.  <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении различных передвижений, уметь устранять их.  <i>Соблюдать</i> правила безопасности во время выполнения различных перемещений.</p>
<p>Базовые элементы акробатической техники в спортивной борьбе, страховки, само страховки при различных падениях (кувырки вперед, назад, длинный кувырок, полёт кувырок, перевороты боком, перекаты, подъем разгибом; падения вперед, на бок, на спину со</p>	<p><i>Описывать</i> разучиваемые акробатические элементы, действия и приемы страховки и само страховки.  <i>Понимать</i> выполнение технических действий и элементов страховки и само страховки.  <i>Демонстрировать</i> акробатические элементы, приемы страховки и само страховки.</p>

Программное содержание	Характеристика деятельности
страховкой и без неё, группировки при падениях.	<p><i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности используя приемы страховки и само страховки.</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах, группах при выполнении акробатических элементов и приемов страховки и само страховки.</p> <p><i>Применять</i> навыки технического исполнения элементов страховки и само страховки при различных падениях в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p><i>Демонстрировать</i> умения и навыки по технической подготовке, во время контрольно-тестовых упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p><i>Выявлять</i> ошибки при выполнении технических элементов страховки и само страховки, <i>уметь анализировать</i> причины их возникновения, исправлять их.</p>
<p>Базовые элементы технических действий в спортивной борьбе: стойки (левосторонняя, правосторонняя, фронтальная, высокая, низкая, средняя), дистанции (ближняя, средняя, дальняя), захваты и способы освобождения от них, атакующие захваты, блокирующие захваты.</p> <p>Базовые элементы приемов борьбы в партере:</p> <p>перевороты рычагом, перевороты переходом, перевороты скручиванием, перевороты забеганием, перевороты накатом, перевороты прогибом, перевороты разгибанием, перевороты через себя, накрывания, дожимания, выходы наверх, а также другие приёмы в партере из арсенала греко-римской и вольной борьбы.</p> <p>Базовые элементы технических действий в стойке: переводы в партер рывком за руку, переводы в партер нырком под руку, переводы в партер вращением, переводы сбиванием; элементы приемов групп сваливания и сбивания, а также другие приёмы в стойке из арсенала греко-римской и вольной борьбы.</p>	<p><i>Описывать</i> разучиваемые технические действия и элементы приемов.</p> <p><i>Понимать</i> выполнения технических действий и приемов.</p> <p><i>Демонстрировать</i> технические элементы и приемы. Выполнение приема в условиях учебного занятия.</p> <p><i>Взаимодействовать</i> со спарринг-партнерами, в группах при выполнении технических элементов на нескольких партнерах.</p> <p><i>Применять</i> навыки технического исполнения элементов и приемов в учебной, тренировочной и соревновательной деятельности.</p> <p><i>Демонстрировать</i> умения и навыки по технической подготовке, во время контрольно-тестовых упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности.</p> <p><i>Выявлять</i> ошибки при выполнении технических элементов и приемов, <i>уметь анализировать</i> причины их возникновения и исправлять их.</p> <p><i>Соблюдать</i> дисциплину и правила безопасного поведения во время занятий спортивной борьбой.</p> <p><i>Развивать</i> физические и специальные качества борца.</p> <p><i>Проявлять</i> заинтересованность и познавательный интерес к освоению технических приёмов, элементов и действий по спортивной борьбе.</p> <p><i>Демонстрировать</i> во время учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности волевые, социальные качества личности, организованность, ответственность и целеустремленность.</p> <p><i>Проявлять</i> уважительное отношение к одноклассникам, спарринг-партнерам, соперникам, проявлять культуру общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.</p>
Тактические действия: тактика атаки, тактика обороны, тактика поединка; выбор тактической	<p><i>Описывать</i> тактические действия в спортивной борьбе.</p> <p><i>Знать</i> и <i>моделировать</i> элементарные тактические действия в учебной, тренировочной и контрольной</p>

Программное содержание	Характеристика деятельности
<p>способов для ведения учебного, тренировочного и контрольного поединка с конкретным соперником (угроза, вызов, сковывание, повторная атака, двойной обман, обратный вызов).</p>	<p>схватке, а также игровой деятельности с использованием игр с элементами единоборств.</p> <p><i>Демонстрировать</i> во время учебной, тренировочной и игровой деятельности простейшие тактические действия.</p> <p><i>Осваивать</i> тактические действия с учетом манеры ведения поединка соперником, его коронных и любимых приемов.</p> <p><i>Активно взаимодействовать</i> с другими обучающимися в позициях «соперничество» и «сотрудничество», атака, защита;</p> <p>в парах с разными спарринг-партнёрами.</p> <p><i>Планировать</i> тактику защиты; тактику нападения (атаки); защитных действий при различных ситуациях.</p> <p><i>Развивать и проявлять</i> специальные качества борца и тактическую грамотность: <i>ориентироваться</i> на борцовском ковре, быстро <i>переключаться</i> от одного технического действия к другому; <i>чувствовать</i> размеры и границы ковра; <i>предвидеть</i> и <i>читать</i> действия соперника.</p> <p><i>Обсуждать</i> учебные и тренировочные поединки, игровую деятельность с элементами единоборств, выстраивая стратегию и тактику ведения поединков в будущей соревновательной деятельности.</p> <p><i>Проявлять</i> заинтересованность и познавательный интерес к освоению стратегических, тактических основ спортивной борьбы.</p>
<p>Учебные поединки по упрощенным правилам.</p>	<p><i>Участвовать</i> в учебных поединках по упрощенным правилам (борьба на коленях, борьба в полустойке, борьба из различных положений, борьба с различными заданиями и т.д., борьба на уменьшенной площади ковра).</p> <p><i>Демонстрировать</i> умения и навыки выполнения технических элементов и тактических действий в учебных поединках и играх с элементами единоборств.</p> <p><i>Знать</i> правила спортивной борьбы.</p> <p><i>Осуществлять</i> элементарное судейство учебных поединков и игр элементами борьбы в качестве помощника судьи (учителя).</p> <p><i>Использовать</i> терминологию спортивной борьбы, судейские жесты во время осуществления судейства учебных поединков и игр с элементами единоборств.</p> <p><i>Демонстрировать</i> во время учебной и игровой деятельности волевые, социальные качества личности, организованность, ответственность.</p> <p><i>Проявлять</i> уважительное отношение к спарринг-партнёру, одноклассникам, проявлять культуру общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.</p> <p><i>Осуществлять</i> анализ своей и командной игровой деятельности. <i>Выявлять</i> ошибки, находить правильные пути их устранения.</p> <p><i>Проявлять</i> мотивацию к регулярным занятиям спортивной борьбой.</p>

Программное содержание	Характеристика деятельности
Участие в физкультурно-спортивной и соревновательной деятельности.	<p><i>Участвовать</i> в физкультурно-спортивной и соревновательной деятельности внутри школьных этапов различных соревнований по спортивной борьбе, фестивалей, конкурсов, олимпиад.</p> <p><i>Демонстрировать</i> полученные навыки и умения для участия в соревновательной деятельности по спортивной борьбе.</p> <p><i>Показывать</i> результаты не ниже среднего уровня, при выполнении нормативных требований ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p><i>Приобщаться</i> к регулярным занятиям физической культурой и спортивной борьбой, в частности, вести здоровый образ жизни.</p>

### **Методика оценивания результатов обучающихся по учебному предмету «Физическая культура» (модуль «Спортивная борьба»)**

Предметом проверки и оценивания успеваемости по учебному предмету «Физическая культура» является освоение обучающимися учебного модуля «Спортивная борьба» с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания по спортивной борьбе», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование». При этом выявляется полнота и глубина знаний теоретических сведений, степень освоения двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических способностей, результат улучшения личных показателей, выраженных в сантиметрах, метрах, секундах, количестве раз, и выполнение домашних заданий.

При 5-балльной оценке для всех обучающихся установлены общедидактические критерии. Критериями оценки являются единые требования, которые в комплексе объективно отражают индивидуальный уровень знаний, умений, навыков, а также развития двигательных качеств обучающихся на определенном этапе обучения.

*Оценивание знаний* производится в виде устного ответа на поставленный вопрос, развернутого ответа по заданной теме; собеседования; сообщения по избранной теме, устного и письменного тестирования, творческой работы (в т.ч. в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий, данный метод рекомендуется использовать после значительных физических нагрузок) по следующим критериям:

Оценка/ балл	Примерные требования к оценке знаний
Отлично/5	- обучающийся демонстрирует глубокие знания, умеет выделять главные положения в изученном материале, логично излагать, делать выводы, устанавливать межпредметные и предметные связи, творчески применять полученные знания в незнакомой ситуации, использовать при ответе дополнительные сведения из области поставленного вопроса. В ответах (письменных) отсутствуют ошибки и недочеты, при устных ответах устраняются отдельные неточности с помощью дополнительных вопросов учителя.
Хорошо/4	- обучающийся демонстрирует знание всего изученного программного материала, выделяет главные положения в изученном материале, на основании фактов и примеров обобщает, устанавливает предметные связи, применяет полученные знания на практике. В ответах имеются незначительные (негрубые) ошибки и недочеты или нарушена определенная последовательность ответа (последнее свойственно при объяснении техники упражнений).

Удовлетворительно/3	- обучающийся демонстрирует знание и усвоение материала на уровне минимальных требований программы, испытывает затруднение при самостоятельном рассказе, нуждается в необходимости незначительной помощи учителя; затрудняется отвечать на видоизмененные вопросы. В ответах - наличие грубой ошибки, нескольких негрубых ошибок при воспроизведении изученного материала, отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.
Не удовлетворительно/2	- обучающийся демонстрирует знание и усвоение материала на уровне ниже минимальных требований программы, отдельные представления об изученном материале; отсутствие умения работать на уровне воспроизведения, затруднения при ответах на стандартные вопросы. В ответах - наличие нескольких грубых ошибок, большого числа негрубых при воспроизведении изученного материала или полное незнание изученного материала, отсутствие элементарных умений и навыков.
1	Нет ответа или отказ от ответа

Оценивание освоения раздела «Способы физкультурной деятельности» производится на основе выявления знаний, умений и навыков, включающих: приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой средствами спортивной борьбы, соблюдение правил техники безопасности и профилактики травматизма; умение отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки, гигиенические основы образовательной и досуговой двигательной деятельности, соблюдение основ здорового образа жизни. Данный раздел соотносится с теоретическим разделом.

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, анализа правильности практического выполнения индивидуально или фронтально во время любой части урока по следующим критериям:

Оценка/ балл	Примерные требования к оценке способов физкультурной деятельности
Отлично/5	- обучающийся умеет: организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя гимнастика, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и т.д.); самостоятельно организовать места занятий физическими упражнениями с учетом требований их безопасности; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; наблюдать и осуществлять контроль за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями развития основных физических качеств, анализировать и оценивать итоги.
Хорошо/	- обучающийся умеет то же, что и на оценку «отлично», но выполняет все с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств (не менее 75% от общего объема требований).
Удовлетворительно/3	- обучающийся выполняет не менее 50% от всех видов самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности, предусмотренных программой, использует помощь учителя, не умеет анализировать и оценивать итоги своей деятельности.
Неудовлетворительно/2	- обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов, представленных в требованиях на оценку «удовлетворительно».
1	- обучающийся не владеет и не мотивирован в осуществлении физкультурной деятельности.

Оценивание освоения раздела «Физическое совершенствование» (оценивание двигательных умений и навыков) производится на основе сравнения техники выполнения двигательных действий и упражнений с эталонной. При этом эталон для различных видов движений будет различаться. Например, в гимнастике наибольшее внимание уделяется амплитуде движения, четкому прохождению всех фаз, точности выполнения движений. В метаниях - дальность и точность полета снаряда. В любом случае движение, близкое к эталонному, максимально эффективно решает двигательную задачу.

При оценке и контроле за формированием двигательных умений и навыков обучающихся, помимо таких средств проверки, как отдельные упражнения, двигательные действия и их элементы, могут быть использованы полосы препятствий или комплексы упражнений и двигательных действий.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный метод.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как оценка используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Комбинированный метод состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять как индивидуально, так и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

Двигательные умения и навыки рекомендуется оценивать по следующим критериям:

Оценка/ балл	Примерные требования к оценке двигательных умений и навыков (физическое совершенствование)
Отлично/5	- обучающийся выполняет движение или отдельные его элементы правильно, максимально приближенно к технике эталонного, без ошибок, свободно, четко, уверенно, слитно, с максимальной амплитудой и устойчивым ритмом, с соблюдением всех технических требований, предъявляемых к выполняемому упражнению; понимает назначение движения, может объяснить технику выполнения и продемонстрировать её в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим обучающимся; уверенно показывает примерный контрольный результат.
Хорошо/4	- обучающийся выполняет движение или отдельные его элементы приближенно к эталонному, в соответствии с предъявленными требованиями, слитно, свободно, но при этом было допущено не более двух незначительных ошибок, не влияющих на окончательный результат.
Удовлетворительно/3	- обучающийся выполняет движение или отдельные его элементы в основном правильно, но допускает одну грубую или три мелких ошибки, приведшие к искажению техники движения, скованности и общей неуверенности при выполнении; не может выполнить двигательное действие в нестандартных или усложненных условиях.
Не удовлетворительно/2	- обучающийся выполняет движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, нечетко, допускает одну грубую ошибку или число других ошибок более трех (или две грубых ошибки), полностью искажая технику выполнения, в результате чего отсутствует сходство с эталоном. Упражнение не выполнено.
1	Отказ от выполнения упражнения

*Примечание:* При оценке упражнений, не имеющих количественных критериев результативности, используются методы качественной оценки их эффективности, (пример - спортивная гимнастика). В видах спортивной борьбы такими критериями являются показатели целевой точности, помехоустойчивости, эффективности техники и т.д.

При проверке и оценивании обучающихся в формировании определённых физических качеств учитываются изменения в их росте за время учебного года, периода обучения, четверти, полугодия, триместра.

В содержание домашних заданий преимущественное место занимают упражнения для развития физических качеств. Проверять домашнее задание следует систематически. Основным критерием оценки успеваемости при этом является факт улучшения изменяемых показателей за определённый период времени.

Оценивания успеваемости обучающихся, отнесённых к подготовительной медицинской группе, проводится на общих основаниях, за исключением проверки результатов выполнения тех физических упражнений, которые им противопоказаны.

## **УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **Список учебно-методической литературы**

1. Абульханов А.Н. Система начальной подготовки борцов греко-римского стиля: учебное пособие / А.Н. Абульханов. - Московская государственная академия физической культуры, 2018. - 180 с.: ил.
2. Алпацкая Е.В. К вопросу о тестировании двигательных способностей детей / Е.В.Алпацкая // Здоровье. Физическая культура. Спорт: Сб. науч. тр. Смоленск: СГИФК, 2002. - С. 12-15.
3. Арзуманов С. Г. Физическое воспитание в школе учащихся 10-11 классов: учебно-методическое пособие для учителя / С. Г. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. - 413 с.
4. Белов В.С. Греко-римская борьба. Строки из истории. Москва: РИА «ИМ-ИНФОРМ», 2000. – 156 с.
5. Бурцева Л.И. Игры-эстафеты в школе / Л.И.Бурцева // Спорт в школе. -2003. -№15. С. 18-19.
6. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М.: Просвещение, 1991. – 64 с.
7. Греко-римская борьба: Учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов пед. ин-тов., техникумов физической культуры и училищ Олимп. Резерва. Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте». – Ростов н/Д.: «Феникс», 2004. – 800 с.
8. Греко-римская борьба: Учебник / Под общ. ред. А.Г.Семенова и М.В.Прохоровой. – М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2005. – 256 с.
9. Женская вольная борьба: коллектив авторов. – М.: Спорт, 2019. – 520 с.: ил.
10. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студентов пед.вузов / М.Н. Жуков. М.: Академия, 2000. - 160 с.
11. Игровые поединки [Текст] : методическое пособие / авт.-сост.: И. В. Ахрамеев, В. Ю. Колчев ; Гос. акад. славянской культуры, Федерация традиционных игр и этноспорта России. - Москва : Концептуал, 2015. - 138 с. : ил.
12. Крупник Е.Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов: учебно-методическое пособие /Е.Я. Крупник, В.Л. Щербакова. – М.: Советский спорт, 2014. – 176 с. : ил.
13. Матвеев А.П. Методика физического воспитания с основами теории / А.П. Матвеев, С.Б. Мельников. М.: Феникс, 2006.
14. Матушак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы: Учебное пособие. – М.: ИНФРА-М, 2011. – 292 с.
15. Матушак П.Ф. Вольная борьба: учеб. пособие / П.Ф. Матушак. – М.: ИНФРА-М, 2019. – 292 с.



16. Методические особенности использования подвижных игр в тренировочном процессе единоборцев [Текст] : учебно-методическое пособие / Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Рязанский государственный университет им. С. А. Есенина" ; [автор-составитель Горбунов Николай Анатольевич]. - Рязань : Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Рязанский государственный университет им. С. А. Есенина", 2017. - 71 с.

17. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Энциклопедия приемов вольной борьбы. – 2-е изд., доп. и перераб. Институт спортивных единоборств им. И. Ярыгина. – Красноярск: Платина, 2004. – 456 с.: ил.

18. Миндиашвили Д.Г. Энциклопедия приемов вольной борьбы. – 4-е изд., исп. и доп. – Красноярск: Растр, 2018. – 360 с.: ил.

19. Миндиашвили Д.Г., Подливаев Б.А. Вольная борьба: история, события, люди: монография / Д.Г. Миндиашвили, Б.А. Подливаев; Федерация спортивной борьбы России; ГНУ «Сибирский научный центр Российской академии образования». – М.: Советский спорт, 2007. – 360 с.: ил.

20. Морфофункциональное созревание основных физиологических систем организма детей школьного возраста / Под ред. М. В. Антроповой, М. М. Кольцовой. М.: Педагогика, 2003. - С. 81-98.

21. Парфенов А.С. Соревновательно-игровые упражнения в физическом воспитании школьников (на примере спортивной борьбы): Учебно-методическое пособие / А.С. Парфенов. – «Ульяновский Дом печати», 2008. – 96 с.

22. Письменский И.А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба: учебник для академического бакалавриата / И.А. Письменский. – М.: Изд-во Юрайт, 2018. – 264 с.

23. Письменский И.А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба: учеб. пособие для СПО / И.А.Письменский. – М.: Изд-во Юрайт, 2018. – 264 с.

24. Подливаев Б.А. Уроки вольной борьбы. Поурочные планы тренировочных занятий первого года обучения (для мальчиков и девочек 10-12 лет) / Б.А. Подливаев, А.В. Григорьев. – М.: Советский спорт, 2012. – 528 с.: ил.

25. Покровский Е.А. Игры на развитие ловкости. Коллекция русских детских игр.- СПб.: Речь, Образовательные проекты; М.: Сфера, 2010.-128 с. (илл.)

26. Ратова Е.Н., Имамиев А.И. Специальные подвижные игры и подводящие упражнения в вольной борьбе / Е.Н. Ратова, А.И. Имамиев – Казань: Казан. Ун-т. 2015 – 45 с

27. Рудницкий В.И., Николаенок Г. В. Теоретическое и практическое обоснование применения подвижных игр в спортивной борьбе // ГТО, туризм и подвижные игры как массовые формы физического воспитания населения (Подвижные игры): Материалы второй Всесоюзной научной конференции. - Минск, 1975. - С. 90-92.

28. Рыбалко Б.М., Рудницкий В.И., Кочурко Е.Н. Спортивная борьба в школе: Пособие для учителей. - Минск: Народная асвета, 1984. -79 с.

29. Спортивно-педагогическое совершенствование: игры с элементами единоборств» / под общей редакцией Г.М. Грузных. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2007.- 166 с.

30. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений / Пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 412 с., ил.

31. Цандыков В.Э. Подвижные игры с элементами калмыцкой национальной борьбы: Методические указания для учителей физической культуры: Методические рекомендации.- Издательство НМЦ Москва; Сост.: Цандыков В.Э.- Москва, 2011. - 40 с.

32. Цандыков В.Э. Спортивная борьба в школу // Вестник образования России: сборник приказов и документов министерства образования и науки.- №15.- 2014.- С.54-60.

33. Цандыков В.Э., Левинов Г.А. Подвижные игры с элементами калмыцкой национальной борьбы / Методические рекомендации для учителей физической культуры по содержанию и направленности третьего урока. Вариативный раздел программы

«Единоборства», «Калмыцкая национальная борьба». [Текст] / Цандыков В.Э., Левинов Г.А. – Элиста: ЗАОр НПП «Джангар», 2014. – 47 с.

34. Цандыков В.Э., Беланов А.Э. Классификация и характеристика некоторых спортивных и национальных видов борьбы народов России: Учебное пособие / В.Э. Цандыков, А.Э. Беланов. – Воронеж: Издательский дом ВГУ, 2019. – 126 с.: ил.

35. Цандыков В.Э., Быстрицкий Д.Ю. Базовая техника спортивной борьбы на уроках физической культуры в образовательных организациях: учебно-методическое пособие для учителей физической культуры и педагогов дополнительного образования. – Уфа: Издательство ИРО РБ, 2021. – 57 с.

36. Цандыков В.Э., Быстрицкий Д.Ю., Исангулова Р.Г. Методические рекомендации по преподаванию основ элементов базовой техники спортивной борьбы на уроках физической культуры в полилингвальной школе / В.Э. Цандыков, Д.Ю. Быстрицкий, Р.Г. Исангулова. – Уфа: Китап, 2022. – 80 с.

37. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов. – 2-е изд. доп. – Махачкала: ИД «Эпоха», 2011. – 368 с.: ил.

38. Шулика Ю.А., Косухин В.М., Лещенко В.И., Новиков В.Д., Хоменко И.Т. Греко-римская борьба для начинающих / Ю.А. Шулика [и др.]; худож.- оформ. А. Киричѐк. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 240 с.: ил. (Боевой спорт).

39. Юшков О.П., Мишуков А.В., Джгамадзе Р.Г. Спортивная борьба / Под ред. О.П. Юшкова.- М.: ВНИИФК, 1997. - 84 с.

40. Юшков О.П., Шпанов В.И. Спортивная борьба.- М.: МГИУ, 2001. – 92 с.

41. Юшков О.П., Сердюк В.П. Исследование взаимосвязи технического мастерства с уровнем развития физических качеств у юных борцов // Теория и практика физической культуры. - 1985. - N 8. - С. 20-23.

#### Интернет- ресурсы

1. Федерация спортивной борьбы России <https://wrestrus.ru>

2. Правила вида спорта «Спортивная борьба» [https://legalacts.ru/doc/pravila-vida-sporta-sportivnaja-borba-utv-prikazom-minsporta-rossii\\_1/](https://legalacts.ru/doc/pravila-vida-sporta-sportivnaja-borba-utv-prikazom-minsporta-rossii_1/)

3. Большая олимпийская энциклопедия: <http://slovari.yandex.ru/dict/olympic>

4. Олимпийская энциклопедия Журнал «Физкультура и спорт» <http://www.fismag.ru/>  
<http://www.olimpizm.ru/>

5. Государственный музей спорта <http://museumsport.ru>

6. Международный борцовский форум <https://www.facebook.com/groups/borbaforum/>

7. Борцовский круг  
<https://www.facebook.com/groups/3143477002387534/permalink/4743658335702718/>

8. Википедия <https://ru.wikipedia.org/wiki/Борьба>

9. Физкультура и спорт <https://pedportal.net/starshie-klassy/fizkultura-i-sport/> - pedportal

10. Физическая культура в школе [Электронный ресурс] / Режим доступа  
<http://www.fizkulturvshkole.ru/> свободный.

11. Урок. РФ  
[https://урок.рф/library/«podvizhnie\\_igr»\\_metodicheskoe\\_posobie\\_dlya\\_uchitelej\\_170141.html](https://урок.рф/library/«podvizhnie_igr»_metodicheskoe_posobie_dlya_uchitelej_170141.html)

12. Открытый урок 1 сентября <https://urok.1sept.ru/articles/676880>

13. Он-лайн справочник: <http://www.fizkult-ura.ru/> ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.

14. Газета «Здоровье детей» Издательского дома «Первое сентября»:  
<http://zdd.1september.ru/>

15. Газета «Спорт в школе» Издательского дома «Первое сентября»:  
<http://spo.1september.ru/>

16. Круговая тренировка с направленностью физических упражнений на воспитание двигательной активности: Методические указания:  
[http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school\\_phis1.pdf](http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school_phis1.pdf)

17. Учительский портал [www.uchportal.ru](http://www.uchportal.ru)

18. Спортсмены – герои Великой Отечественной войны [Электронный ресурс] / Режим доступа <http://www.minsport.gov.ru/ministry/structure/90-letmnsportu/4534/> свободный.
19. Уникальный образовательный портал в помощь учителю [www.zavuch.info](http://www.zavuch.info)
20. Твой олимпийский учебник [Электронный ресурс] / учеб. пособие для олимпийского образования / В. С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России / [http://www.olympic.ru/upload/documents/team/olympic-textbook/tou25\\_blok.pdf](http://www.olympic.ru/upload/documents/team/olympic-textbook/tou25_blok.pdf)
21. Спортивная борьба Дагестана <http://wrestdag.ru>
22. Федерация спортивной борьбы Чувашской Республики <https://spravochnik.city/Cheboksary/federaciya-sportivnoy-boryby-chuvashskoy-respubliki>
23. Федерация спортивной борьбы Санкт-Петербурга <https://wrest.spb.ru>
24. Ульяновская областная федерация спортивной борьбы <https://www.wrestul.ru>
25. Академия борьбы им. Д.Г. Миндияшвили <https://akwrest.ru>
26. Федерация спортивной борьбы Приморского края <https://wrestpk.ru>
27. Федерация спортивной борьбы Республики Башкортостан <http://wrestrb.ru>
28. Федерация спортивной борьбы Ростовской области <https://vk.com/fsbrob1>
29. Федерация спортивной борьбы Республики Татарстан <http://wresttr.ru>
30. Федерация спортивной борьбы Республики Калмыкия <https://vk.com/club180158272>

#### Контрольные упражнения для обучающихся

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,8 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м
Выносливость	Бег 300 м
Сила	Подтягивание на перекладине
	Вис на согнутых (угол до 90°) руках
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
	Бросок набивного мяча (2 кг) назад
	Бросок набивного мяча (2 кг) вперед из-за головы
Силовая выносливость	Подъем туловища, лёжа на спине
	Подъем ног в висе на гимнастической стенке до 90°
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места
	Прыжок в высоту с места (не менее 30 см)
	Тройной прыжок с места
	Подтягивание на перекладине за 15 с
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 15 с
	Подъем туловища, лёжа на спине за 15 с

### Календарно-тематическое планирование 1 классы

№ урока	Тема урока	Содержание	Дата урока			
			1-А	1-Б	1-В	1-Г
1	<b>Ознакомление с правилами поведения и техники безопасности (ТБ) при занятиях спортивной борьбой</b>	Правила поведения и техники безопасности при проведении занятий по спортивной борьбе. Запрещенные действия в борьбе.				
1.1	<b>Введение в мир спортивной борьбы</b>	Развитие спортивной борьбы в России				
2	<b>Способы самостоятельной деятельности. Передвижения и приемы маневрирования.</b> Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке	Основные положения борца: стойка, партер. Передвижения борца в стойке и партере. Применение приемов маневрирования в различных игровых ситуациях				
3	Обучение способам передвижений и приемам маневрирования	Положения в начале и конце схватки, формы приветствия. Передвижения в стойке и партере: вперед, назад, вправо, влево				
4	Формирование умений применять различные способы передвижений и приемы маневрирования в условиях подвижных игр	Выполнение подводящих упражнений: передвижения боком, вперед и назад, по кругу, в разных направлениях. Высокий и низкий партер				
5	Формирование умений предвосхищать дистанцию маневрирования и дистанцию начала схватки в поединках и при выполнении упражнений	<i>Подвижные игры</i> с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза				
6	Формирование умений предвосхищать дистанцию маневрирования и дистанцию начала схватки в поединках и при выполнении упражнений	Игры в касание под непосредственным управлением учителя				
7	Формирование умений выполнять серии приемов передвижения и их комбинации с максимальной скоростью в условиях командных состязаний	Игры в касание под непосредственным управлением учителя				
8	Формирование умений выполнять серии приемов передвижения и их комбинации с максимальной скоростью в условиях командных состязаний	Игры в касание под непосредственным управлением учителя				

9	Комплексы общеразвивающих и корректирующих упражнений	Подвижные игры с элементами единоборств				
(3) 10	<b>Физическое совершенствование.</b> <b>Захваты и освобождение от них.</b>	Основные захваты и правила их выполнения. Выполнение захватов и противодействия им в различных условиях противоборства.				
11	Захваты и освобождение от них.  Обучение захватам и освобождению	Освоение основных атакующих захватов: <i>Руки</i> – двумя изнутри, двумя снаружи, на шее (при захвате противником головы атакуемого), поднятой вверх с соединением своих рук в крючок.				
12	Захваты и освобождение от них.  Обучение захватам и освобождению	<i>Руки</i> – 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				
13	Захваты и освобождение от них. Формирование умений удерживать и прерывать захваты в условиях подвижных игр	Освоение основных захватов – за кисти, плечи, шею и голову.				
14	Захваты и освобождение от них. Формирование умений удерживать и прерывать захваты в условиях подвижных игр	Обучение способам захватов и освобождения от них.				
15	Захваты и освобождение от них. Обучение блокирующим захватам и освобождению от них в игровых ситуациях	Освоение способов освобождения от захватов: <i>при захвате запястья</i> – сделать резкий рывок захваченной рукой на себя и, поворачивая ее в сторону большого пальца руки противника, тут же захватить его запястье; <i>при захвате одноименного запястья и плеча</i> – опереться свободной рукой в одноименное плечо противника и, вырывая руку, освободить ее.				
16	Захваты и освобождение от них. Обучение блокирующим захватам и освобождению от них в игровых ситуациях	Подвижные игры в теснения, связанные с удержанием и прерыванием захватов в процессе маневрирования в пределах площади ковра.				

17	Захваты и освобождение от них.  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				
18	<b>Самостраховка и самоконтроль при падениях.</b> Обучение падениям вперед с коленей, падению на спину и на бок из полного приседа	Освоение падений с самостраховкой  Освоение падений вперед с коленей				
19	Самостраховка и самоконтроль при падениях. Обучение падению с кувырком вперед, падению назад с поворотом и приземлением на грудь	Освоение падений вперед с коленей . Обучение падениям вперед с коленей, падению на спину и на бок из полного приседа.				
20	Самостраховка и самоконтроль при падениях. Обучение падению на спину и на бок из различных положений	Освоение падений вперед с коленей, падению на спину и на бок из полного приседа. Обучение падению с кувырком вперед, падению назад с поворотом и приземлением на грудь				
21	Самостраховка и самоконтроль при падениях. Обучение падению на бок кувырком вперед, падению вперед и назад через партнера	Освоение падений с кувырком вперед, падению назад с поворотом и приземлением на грудь Обучение падению на бок кувырком вперед, падению вперед и назад через партнера				
22	Самостраховка и самоконтроль при падениях. Формирование умений выполнять элементы самостраховки в комбинации с другими передвижениями в условиях конкуренции	Освоение падений на бок кувырком вперед, падению вперед и назад через партнера Подвижные игры и эстафеты с элементами самостраховки				
23	<b>Выведение из равновесия</b>	Основные способы выведения из равновесия и их реализация в игровых взаимодействиях .				
24	Выведение из равновесия.	Выведение из равновесия назад, влево-назад, влево-в сторону, влево-вперед, вперед, вправо-вперед, вправо-в сторону, вправо-назад				

	Обучение способам выведения из равновесия при различных взаимодействиях с партнером				
25	Выведение из равновесия. Формирование умений удерживать равновесие в условиях ограничения опоры	Подвижные игры на удержание равновесия – в передвижениях по ограниченной линии, по скамейке, на одной ноге			
26	Выведение из равновесия. Формирование умений выводить из равновесия партнера в различных игровых ситуациях	Подвижные игры, связанные с выведением из равновесия партнера – толчком рук в ладони, плечи, грудь. Выведение из равновесия, стоя спиной к партнеру			
27	Выведение из равновесия. Формирование умений выводить из равновесия в условиях приближенных к поединку.	Подвижные игры, связанные с выведением из равновесия партнера – толчком рук в ладони, плечи, грудь. Выведение из равновесия, стоя спиной к партнеру			
28	Выведение из равновесия. 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.			
29	<b>Упражнения, выполняемые на мосту.</b>	Вставание на гимнастический мост из положения лежа на спине.			
30	<b>Игры на развитие психомоторики учащихся</b>  Тестирование.	Игры с мячом, со скакалкой, с выбором ответного действия или его отсутствием. Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке			
31	Игры на развитие психомоторики учащихся  Тестирование.	Игры на перетягивание партнера или игрока другой команды Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке			
32	Игры на развитие психомоторики учащихся.  Тестирование.	Игры на выталкивание, перетягивание в положении сидя и лежа. Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке			
33	<b>Основные положения в партере и выполняемые действия из них.</b>	Переворот скручиванием захватом двух рук с боку. <i>Участвовать</i> в физкультурно-спортивной и соревновательной деятельности внутри школьных этапов			

	Участие в физкультурно-спортивной и соревновательной деятельности.	различных соревнований по спортивной борьбе, фестивалей, конкурсов, олимпиад.				
--	--	---	--	--	--	--

### Календарно-тематическое планирование 2 классы

№ урока	Тема урока	Содержание	Дата урока			
			2-А	2-Б	2-В	2-Г
<b>1</b> <b>1.1</b>	<b>Ознакомление с правилами поведения и техники безопасности (ТБ) при занятиях спортивной борьбой</b> <i>Введение в мир спортивной борьбы</i>	Правила поведения и техники безопасности при проведении занятий по спортивной борьбе. Запрещенные действия в борьбе. Виды спортивной борьбы, общие черты и различия. Успехи российских борцов на международной арене				
<b>2</b> <b>2.1</b>	<b>Способы самостоятельной деятельности. Передвижения и приемы маневрирования.</b> Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке	Основные положения борца: стойка, партер. Передвижения борца в стойке и партере. Применение приемов маневрирования в различных игровых ситуациях				
<b>3</b>	Передвижения и приемы маневрирования. Обучение способам передвижений и приемам маневрирования	Положения в начале и конце схватки, формы приветствия. Передвижения в стойке и партере: вперед, назад, вправо, влево.				
<b>4</b>	Передвижения и приемы маневрирования. Формирование умений применять различные способы передвижений и приемы маневрирования в условиях подвижных игр	Передвижения в стойке парами и группами при сохранении контакта				
<b>5</b>	Передвижения и приемы маневрирования. Формирование умений предвосхищать дистанцию маневрирования и дистанцию начала схватки в поединках и при выполнении упражнений	<i>Подвижные игры</i> с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза.				
<b>6</b>	Передвижения и приемы маневрирования. Формирование умений предвосхищать дистанцию маневрирования и дистанцию	Игры в касания с определением атакующего и последовательности действий				



	начала схватки в поединках и при выполнении упражнений					
7	Передвижения и приемы маневрирования. 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. Игры в касание под непосредственным управлением учителя				
8	<b>Захваты и освобождение от них.</b>	Основные захваты и правила их выполнения. Выполнение захватов и противодействия им в различных условиях противоборства.				
9	Захваты и освобождение от них.  Обучение захватам и освобождению	<i>Руки и шеи</i> – разноименного плеча (сверху) и шеи; одноименной руки за запястья (плечо) и шеи; сверху разноименного плеча и шеи; одноименной руки и шеи сверху (подбородка). <i>Рук с головой</i> – спереди, сверху. <i>Шеи с рукой</i> – шея с плечом спереди, соединяя руки в «петлю», в «крест», шея с рукой сверху, сбоку-сверху				
(3) 10	<b>Физическое совершенствование.</b> Захваты и освобождение от них. Формирование умений удерживать и прерывать захваты в условиях подвижных игр.	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.				
11	Захваты и освобождение от них.  Формирование умений удерживать и прерывать захваты в условиях подвижных игр.	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)				
12	Захваты и освобождение от них.  Обучение блокирующим захватам и освобождению от них в игровых ситуациях	<i>Руки</i> – 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				
13	Захваты и освобождение от них.	Игры на формирование умений осуществлять блокирующие (взаимоисключающие) захваты и освобождаться от них в условиях ограниченной площади (круг, квадрат, коридор) без				

	Обучение блокирующим захватам и освобождению от них в игровых ситуациях.	права выхода за пределы игровой площадки (это считается поражением)				
14	<b>Самостраховка и самоконтроль при падениях.</b> Обучение падениям вперед с коленей, падению на спину и на бок из полного приседа	Освоение падений с самостраховкой. Падение на спину и на бок из полного приседа Обучение падениям вперед с коленей, падению на спину и на бок из полного приседа				
15	Самостраховка и самоконтроль при падениях. Обучение падению с кувырком вперед, падению назад с поворотом и приземлением на грудь	Освоение падений вперед с коленей . Обучение падениям вперед с коленей, падению на спину и на бок из полного приседа.				
16	Самостраховка и самоконтроль при падениях. Обучение падению на спину и на бок из различных положений	Освоение падений вперед с коленей, падению на спину и на бок из полного приседа. Обучение падению с кувырком вперед, падению назад с поворотом и приземлением на грудь				
17	Самостраховка и самоконтроль при падениях. Обучение падению на бок кувырком вперед, падению вперед и назад через партнера	Освоение падений с кувырком вперед, падению назад с поворотом и приземлением на грудь. Обучение падению на бок кувырком вперед, падению вперед и назад через партнера				
18	Самостраховка и самоконтроль при падениях. Формирование умений выполнять элементы самостраховки в комбинации с другими передвижениями в условиях конкуренции	Освоение падений на бок кувырком вперед, падению вперед и назад через партнера Подвижные игры и эстафеты с элементами самострахов				
19	<b>Выведение из равновесия</b>	Основные способы выведения из равновесия и их реализация в игровых взаимодействиях				
20	Выведение из равновесия. 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				
21	Выведение из равновесия. 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				

22	Выведение из равновесия. Формирование умений удерживать равновесие в условиях ограничения опоры	Подвижные игры на удержание равновесия – в передвижениях по ограниченной линии, по скамейке, на одной ноге				
23	Выведение из равновесия. Формирование умений удерживать равновесие в условиях ограничения опоры	Подвижные игры на удержание равновесия – в передвижениях по ограниченной линии, по скамейке, на одной ноге				
24	Выведение из равновесия. Формирование умений выводить из равновесия партнера в различных игровых ситуациях	Подвижные игры, связанные с выведением из равновесия партнера – толчком рук в ладони, плечи, грудь. Выведение из равновесия, стоя спиной к партнеру				
25	Выведение из равновесия. Формирование умений выводить из равновесия партнера в различных игровых ситуациях	Подвижные игры, связанные с выведением из равновесия партнера – толчком рук в ладони, плечи, грудь. Выведение из равновесия, стоя спиной к партнеру				
26	Выведение из равновесия. 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.				
27	Выведение из равновесия. 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.				
28	Выведение из равновесия. 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.				
29	<b>Упражнения, выполняемые на мосту.</b>	Специальные упражнения на мосту				
30	<b>Игры на развитие психомоторики учащихся. Тестирование.</b>	Игры с мячом, со скакалкой, с выбором ответного действия или его отсутствием				
31	Игры на развитие психомоторики учащихся. Тестирование.	Игры на выталкивание партнера (игрока другой команды) из определенной зоны				
32	Игры на развитие психомоторики учащихся. Тестирование.	Игры на выталкивание, перетягивание в положении сидя и лежа.				

33	<b>Основные положения в партере и выполняемые действия из них.</b> Участие в физкультурно-спортивной и соревновательной деятельности.	Повторение материала 1-го класса. Переворот захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу. Движения в партере, связанные с преодолением сопротивлений. Игры на выталкивание, перетягивание в положении сидя и лежа.				
34	<b>Основные положения в партере и выполняемые действия из них.</b> Участие в физкультурно-спортивной и соревновательной деятельности.	<i>Участвовать</i> в физкультурно-спортивной и соревновательной деятельности внутри школьных этапов различных соревнований по спортивной борьбе, фестивалей, конкурсов, олимпиад.				

### Календарно-тематическое планирование 3 классы

№ урока	Тема урока	Содержание	Дата урока			
			3-А	3-Б	3-В	3-Г
<u>1</u> 1.1	<b>Ознакомление с правилами поведения и техники безопасности (ТБ) при занятиях спортивной борьбой</b> <i>Введение в мир спортивной борьбы</i>	Правила поведения и техники безопасности при проведении занятий по спортивной борьбе. Запрещенные действия в борьбе. Правила проведения соревнований. Специализированное оборудование и инвентарь				
<u>2</u> 2.1	<b>Способы самостоятельной деятельности. Передвижения и приемы маневрирования.</b> Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке	Основные положения борца: стойка, партер. Передвижения борца в стойке и партере. Применение приемов маневрирования в различных игровых ситуациях Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке				
3	Передвижения и приемы маневрирования. Обучение способам передвижений и приемам маневрирования	Положения в начале и конце схватки, формы приветствия. Передвижения в стойке и партере: вперед, назад, вправо, влево.				
4	Передвижения и приемы маневрирования. Формирование умений применять различные способы передвижений и приемы маневрирования в условиях подвижных игр	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				
5	Передвижения и приемы маневрирования. Формирование умений предвосхищать дистанцию маневрирования и дистанцию начала схватки в поединках и при выполнении упражнений	<i>Подвижные игры</i> с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза.				

6	Передвижения и приемы маневрирования. Формирование умений предвосхищать дистанцию маневрирования и дистанцию начала схватки в поединках и при выполнении упражнений	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.)				
7	Передвижения и приемы маневрирования. 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. Игры в касание под непосредственным управлением учителя				
8	<b>Захваты и освобождение от них.</b> Основные захваты и правила их выполнения	<i>Руки и туловища</i> – разноименной руки сверху (снизу) и туловища; одноименной руки и туловища спереди (сбоку, сзади); руки на шее и туловища.				
9	Захваты и освобождение от них.  Основные захваты и правила их выполнения	<i>Шеи и туловища</i> – спереди, сбоку. <i>Шеи и руки, шеи и плеча сверху; шеи сверху и разноименного плеча снизу; шеи сверху и руки на шее; шеи сверху и одноименного плеча</i>				
<b>3.</b> <b>10</b>	<b>Физическое совершенствование.</b> Захваты и освобождение от них. 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.				
11	Захваты и освобождение от них. Освоение способов освобождения от захватов	При захвате разноименной руки и шеи; при захвате шеи с плечом; при захвате шеи с плечом сверху.				
12	Захваты и освобождение от них.  Обучение блокирующим захватам и освобождению от них в игровых ситуациях	<i>Руки</i> – 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				
13	Захваты и освобождение от них. Формирование умений удерживать и прерывать захваты в условиях подвижных игр.	Подвижные игры с опережением и борьбой за выгодное положение; <i>лежа на спине, на животе, на боку, ногами друг к другу; стоя на коленях, сидя, лежа.</i>				

14	<p><b>Самостраховка и самоконтроль при падениях.</b> Обучение падениям вперед с коленей, падению на спину и на бок из полного приседа</p>	<p>Освоение падений с самостраховкой. Падение на спину и на бок из полного приседа Обучение падениям вперед с коленей, падению на спину и на бок из полного приседа</p>				
15	<p>Самостраховка и самоконтроль при падениях. Обучение падению с кувырком вперед, падению назад с поворотом и приземлением на грудь</p>	<p>Освоение падений с кувырком вперед</p>				
16	<p>Самостраховка и самоконтроль при падениях. Обучение падению на спину и на бок из различных положений</p>	<p>Освоение падений на спину и на бок из стойки, из стойки на одной ноге</p>				
17	<p>Самостраховка и самоконтроль при падениях. Формирование умений выполнять элементы самостраховки в комбинации с другими передвижениями в условиях конкуренции</p>	<p>Подвижные игры и эстафеты с элементами самостраховки</p>				
18	<p><b>Выведение из равновесия</b></p>	<p>Основные способы выведения из равновесия и их реализация в игровых взаимодействиях</p>				
19	<p>Выведение из равновесия. Обучение способам выведения из равновесия при различных взаимодействиях с партнером</p>	<p>Выведение из равновесия назад, влево-назад, влево-в сторону, влево-вперед, вперед, вправо-вперед, вправо-в сторону, вправо-назад</p>				
20	<p>Выведение из равновесия. Обучение способам выведения из равновесия при различных взаимодействиях с партнером</p>	<p>Выведение из равновесия назад, влево-назад, влево-в сторону, влево-вперед, вперед, вправо-вперед, вправо-в сторону, вправо-назад</p>				
21	<p>Выведение из равновесия. Формирование умений удерживать равновесие в условиях ограничения опоры</p>	<p>Подвижные игры на удержание равновесия – в передвижениях по ограниченной линии, по скамейке, на одной ноге</p>				
22	<p>Выведение из равновесия. Формирование умений удерживать равновесие в условиях ограничения опоры</p>	<p>Подвижные игры на удержание равновесия – в передвижениях по ограниченной линии, по скамейке, на одной ноге</p>				

23	Выведение из равновесия. Формирование умений выводить из равновесия партнера в различных игровых ситуациях	Подвижные игры, связанные с выведением из равновесия партнера – толчком рук в ладони, плечи, грудь. Выведение из равновесия, стоя спиной к партнеру				
24	Выведение из равновесия. Формирование умений выводить из равновесия партнера в различных игровых ситуациях	Подвижные игры, связанные с выведением из равновесия партнера – толчком рук в ладони, плечи, грудь. Выведение из равновесия, стоя спиной к партнеру				
25	Выведение из равновесия. 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.				
26	Выведение из равновесия. 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				
27	Выведение из равновесия. 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.				
28	<b>Упражнения, выполняемые на мосту.</b>	Специальные упражнения на мосту Забегания на гимнастическом мосту				
29	<b>Игры на развитие психомоторики учащихся. Тестирование.</b>	Игры с мячом, со скакалкой, с выбором ответного действия или его отсутствием				
30	Игры на развитие психомоторики учащихся Тестирование.	Игры на формирование умений теснения и противостоять ему при взаимных захватах.				
31	Игры на развитие психомоторики учащихся Тестирование.	Игры на формирование умений теснения и противостоять ему при блокирующих захватах				
32	<b>Основные положения в партере и выполняемые действия из них.</b>	Повторение материала 1-го и 2-го классов.				
33	<b>Основные положения в партере и выполняемые действия из них.</b> Участие в физкультурно-спортивной и соревновательной деятельности.	Повторение материала 1-го и 2-го классов. Переворот скручиванием захватом двух рук снизу. Движения в партере, связанные с преодолением сопротивлений повышенной сложности				

34	<p><b>Основные положения в партере и выполняемые действия из них.</b></p> <p>Участие в физкультурно-спортивной и соревновательной деятельности.</p>	<p><i>Участвовать</i> в физкультурно-спортивной и соревновательной деятельности внутри школьных этапов различных соревнований по спортивной борьбе, фестивалей, конкурсов, олимпиад.</p>				
----	---	--	--	--	--	--