

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
города Бузулука  
«Начальная общеобразовательная школа № 11»

Принята  
педагогическим советом  
МОБУ «НОШ № 11»  
22» августа 2023 г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Директор МОБУ «НОШ № 11»  
*М.А. Горюнова*  
Приказ № 01-05/42  
от «28» августа 2023 г.



**Программа внеурочной деятельности  
спортивно-оздоровительного направления  
«Основы спортивной борьбы»**

(секция «Основы спортивной борьбы»)  
Возраст обучающихся: 7-10 лет  
Срок реализации: 4 года

г. Бузулук, 2023

## Пояснительная записка

Спортивная борьба является международным видом единоборств. Соревнования по спортивной борьбе проходят по правилам, утвержденным Международной федерацией ассоциированных стилей борьбы (ФИЛА).

Спортивная борьба является эффективным средством воспитания важных черт характера человека: смелости, решительности, целеустремленности и настойчивости, самообладания, а также таких нравственных качеств, как уважение к сопернику, честность, благородство в отношении к слабому и многих других.

Программа «Основы спортивной борьбы» разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 30 ноября 2022 г. № 1091, регистрационный номер № 71478, в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, №50, ст.6242; 2011, 350 ст.7354; 2021, 318, ст.3071), частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. 3273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, №53, ст.7598; 2021, № 18, ст.3071).

Курс внеурочной деятельности «Основы спортивной борьбы» предназначен для обучающихся 1-4 классов на уровне начального общего образования.

Сроки обучения – 4 года.

Количество часов для изучения курса внеурочной деятельности: занятия проводятся 1 раз в неделю. Всего за год: 1 класс – 33 часа; 2, 3, 4 классы – 34 часа.

**Цель курса:** формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, использования элементов спортивной борьбы для расширения жизненно важных навыков, в том числе и самозащиты.

В процессе реализации данной программы предполагается решение следующих задач:

### **обучающие:**

формировать умения:

- выполнять легкоатлетические упражнения;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
- владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений, элементов спортивной борьбы, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- 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.

### **развивающие:**

сформировать умения:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога;
- проговаривать последовательность действий на занятии;
- учиться работать по предложенному педагогом плану;
- учиться совместно с педагогом и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности группы на занятии.

### **воспитательные:**

- способствовать определению и высказываниям под руководством педагога самых простых общих для всех людей правил поведения при игровой деятельности;
- воспитывать способность в предложенных педагогом ситуациях, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить;
- содействовать формированию и характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

Основной **формой организации** образовательного процесса является: групповые занятия комплексного характера:

- образовательные;
- коррекционно-развивающие;
- оздоровительные;
- физкультурные;

**Формы промежуточной аттестации** – сдача нормативов, участие в соревнованиях по виду спорта.

**Методы обучения:** словесный, наглядный практический;

**Методы воспитания:** убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

**Формы организации учебного занятия:** беседа, открытое занятие практическое занятие, соревнование.

### 1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Основы спортивной борьбы»

#### **Личностные результаты:**

у обучающихся сформированы умения:

- определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при игровой деятельности;
- в предложенных педагогом ситуациях, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

#### **Метапредметные результаты:**

##### **регулятивные:**

обучающийся научится:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога;
- проговаривать последовательность действий на занятии;
- учиться работать по предложенному педагогом плану;
- учиться совместно с педагогом и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности группы на занятии.

##### **познавательные:**

обучающийся научится:

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью педагога;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы.

##### **коммуникативные:**

обучающийся научится:

- оформлять свою мысль в устной речи, слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

#### **Предметные результаты:**

у обучающихся сформированы умения:

- выполнять легкоатлетические упражнения;

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
- владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений, элементов спортивной борьбы, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- 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;
- превосходить 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 поворот скручиванием захватом двух рук.

## **2. Содержание курса внеурочной деятельности «Основы спортивной борьбы»**

**Введение в мир борьбы.** Ознакомление с правилами поведения и техники безопасности (ТБ) при занятиях спортивной борьбой. Правила поведения и техники безопасности при проведении занятий по спортивной борьбе. Профилактика травматизма на занятиях по спортивной борьбе. Запрещенные действия в борьбе. Развитие спортивной борьбы в России. Виды спортивной борьбы, общие черты и различия. Успехи российских борцов на международной арене. Правила проведения соревнований. Специализированное оборудование и инвентарь. Команды рефери во время проведения поединков.

**Передвижения и приемы маневрирования.** Освоение стойки: фронтальной, левосторонней, правосторонней, низкой, средней, высокой и условия их применения. Партер: высокий, низкий, положение лежа на животе, на боку, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост. Положения в начале и конце схватки, формы приветствия. Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата. Освоение передвижений: в стойке: вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево-вперед, направо-назад, направо-кругом на 180°. В партере: в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо, влево; отжимания волной в упоре лежа; повороты на боку вокруг вертикальной оси; передвижения вперед и назад, лежа на спине, с помощью ног; движения на гимнастическом мосту; лежа на спине, повороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.

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

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

**Выведение из равновесия.** Обучение способам выведения из равновесия при различных взаимодействиях с партнером. Формирование умений удерживать равновесие в условиях ограничения опоры. Формирование умений выводить из равновесия партнера в

различных игровых ситуациях. Формирование умений выводить из равновесия в условиях, приближенных к поединку.

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

**Игры на развитие психомоторики обучающихся.** Игры с мячом, со скакалкой, с выбором ответного действия или его отсутствием. Игры на перетягивание партнера или игрока другой команды. Игры на выталкивание партнера (игрока другой команды) из определенной зоны. Игры на формирование умений теснения и противостоять ему при взаимных захватах. Игры на формирование умений теснения и противостоять ему при блокирующих захватах.

**Основные положения в партере и выполняемые действия из них.** Переворот скручиванием захватом двух рук с боку. Переворот захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу. Движения в партере, связанные с преодолением сопротивлений. Переворот скручиванием захватом двух рук снизу. Движения в партере, связанные с преодолением сопротивлений повышенной сложности. Усложнение условий выполнения вышеуказанных приемов (смена партнеров, в виде игры, усложнением правил). Перевод из стойки в партер: нырком под руку, рывком за руку. Перевод в партер захватом руки и шеи сверху. Борьба на коленях по упрощенным правилам (положить на лопатки или зайти за спину)

**Физическое совершенствование.** Сдача нормативов ОФП.

### 3. Тематическое планирование

#### Учебно-тематический план курса внеурочной деятельности «Основы спортивной борьбы» 1 год обучения

№	Наименование раздела	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Введение в мир борьбы	1	1	
2	Передвижения и приемы маневрирования	5	2	3
3	Захваты и освобождение от них	5	1	4
4	Самостраховка и самоконтроль при падениях	5	2	3
5	Выведение из равновесия	4	1	3
6	Упражнения, выполняемые на гимнастическом мосту	4	1	3
7	Игры на развитие психомоторики обучающихся	4	1	3
8	Основные положения в партере и выполняемые действия из них	4	1	3
9	Физическое совершенствование	1		1
<b>Итого</b>		<b>33</b>	<b>10</b>	<b>23</b>

#### Учебно-тематический план курса внеурочной деятельности «Основы спортивной борьбы» 2 год обучения

№	Наименование раздела	Количество часов
---	----------------------	------------------

		всего	теория	практика
1	Введение в мир борьбы	1	1	
2	Передвижения и приемы маневрирования	5	2	3
3	Захваты и освобождение от них	5	1	4
4	Самостраховка и самоконтроль при падениях	5	2	3
5	Выведение из равновесия	4	1	3
6	Упражнения, выполняемые на гимнастическом мосту	4	1	3
7	Игры на развитие психомоторики обучающихся	4	1	3
8	Основные положения в партере и выполняемые действия из них	4	1	3
9	Физическое совершенствование	2		2
<b>Итого</b>		<b>34</b>	<b>10</b>	<b>24</b>

**Учебно-тематический план курса внеурочной деятельности  
«Основы спортивной борьбы» 3 год обучения**

№	Наименование раздела	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Введение в мир борьбы	1	1	
2	Передвижения и приемы маневрирования	5	2	3
3	Захваты и освобождение от них	5	1	4
4	Самостраховка и самоконтроль при падениях	5	2	3
5	Выведение из равновесия	4	1	3
6	Упражнения, выполняемые на гимнастическом мосту	4	1	3
7	Игры на развитие психомоторики обучающихся	4	1	3
8	Основные положения в партере и выполняемые действия из них	4	1	3
9	Физическое совершенствование	2		2
<b>Итого</b>		<b>34</b>	<b>10</b>	<b>24</b>

**Учебно-тематический план курса внеурочной деятельности  
«Основы спортивной борьбы» 4 год обучения**

№	Наименование раздела	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Введение в мир борьбы	1	1	
2	Передвижения и приемы маневрирования	5	2	3
3	Захваты и освобождение от них	5	1	4
4	Самостраховка и самоконтроль при падениях	5	2	3
5	Выведение из равновесия	4	1	3
6	Упражнения, выполняемые на гимнастическом мосту	4	1	3
7	Игры на развитие психомоторики обучающихся	4	1	3
8	Основные положения в партере и выполняемые действия из них	4	1	3
9	Физическое совершенствование	2		2
<b>Итого</b>		<b>34</b>	<b>10</b>	<b>24</b>

**Календарно-тематическое планирование  
1 класс**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Ко-во часов	Дата	
			план	факт
<b>Раздел 1. Введение в мир борьбы – 1 час</b>				
1	Профилактика травматизма на занятиях по спортивной борьбе. Запрещенные действия в борьбе.	1		
<b>Раздел 2. Передвижения и приемы маневрирования – 5 часов</b>				
2	Освоение стойки: фронтальной, левосторонней, правосторонней, низкой, средней, высокой и условия их применения.	1		
3	Положения в начале и конце схватки, формы приветствия.	1		
4	Освоение передвижений в стойке.	1		
5	Освоение передвижений в партере	1		
6	Маневрирования в различных стойках	1		
<b>Раздел 3. Захваты и освобождение от них – 5 часов</b>				
7	Обучение захватам и освобождение от них.	1		
8	Формирование умений удерживать и прерывать захваты в условиях подвижных игр.	1		
9	Обучение блокирующим захватам и освобождению от них в игровых ситуациях.	1		
10	Обучение обоюдным одноименным захватам и освобождению от них в игровых взаимодействиях.	1		
11	Обучение блокировке захватов при игровых взаимодействиях и маневрировании.	1		
<b>Раздел 4. Самостраховка и самоконтроль при падениях – 5 часов</b>				
12	Перекаты в группировке на спине.	1		
13	Отработка положения рук при падении на спину.	1		
14	Освоение положения при падении на бок.	1		
15	Кувырок вперед через плечо.	1		
16	Падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях.	1		
<b>Раздел 5. Выведение из равновесия – 4 часа</b>				
17	Обучение способам выведения из равновесия при различных взаимодействиях с партнером.	1		
18	Формирование умений удерживать равновесие в условиях ограничения опоры.	1		
19	Формирование умений выводить из равновесия партнера в различных игровых ситуациях.	1		
20	Формирование умений выводить из равновесия в условиях, приближенных к поединку	1		
<b>Раздел 6. Упражнения, выполняемые на гимнастическом мосту – 4 часа</b>				
21	Лежа на спине вставание на мост.	1		
22	Забегания на гимнастическом мосту с помощью и без помощи партнера.	1		
23	Сгибание и разгибание рук в положении на мосту	1		
24	Уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.	1		
<b>Раздел 7. Игры на развитие психомоторики обучающихся – 4 часа</b>				
25	Игры с мячом, со скакалкой, с выбором ответного	1		

	действия или его отсутствием.			
26	Игры на перетягивание партнера или игрока другой команды.	1		
27	Игры на выталкивание партнера из определенной зоны.	1		
28	Игры на формирование умений теснения и противостоять ему при взаимных захватах.	1		
<b>Раздел 8. Основные положения в партере и выполняемые действия из них – 4 часа</b>				
29	Переворот скручиванием захватом двух рук с боку	1		
30	Переворот захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу	1		
31	Перевод из стойки в партер	1		
32	Перевод в партер захватом руки и шеи сверху.	1		
<b>Раздел 9. Физическое совершенствование – 1 час</b>				
33	Контрольные испытания	1		

**Календарно-тематическое планирование  
2 класс**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Ко-во часов	Дата	
			план	факт
<b>Раздел 1. Введение в мир борьбы – 1 час</b>				
1	Профилактика травматизма на занятиях по спортивной борьбе. Запрещенные действия в борьбе.	1		
<b>Раздел 2. Передвижения и приемы маневрирования – 5 часов</b>				
2	Освоение стойки: фронтальной, левосторонней, правосторонней, низкой, средней, высокой и условия их применения.	1		
3	Положения в начале и конце схватки, формы приветствия.	1		
4	Освоение передвижений в стойке.	1		
5	Освоение передвижений в партере	1		
6	Маневрирования в различных стойках	1		
<b>Раздел 3. Захваты и освобождение от них – 5 часов</b>				
7	Обучение захватам и освобождение от них.	1		
8	Формирование умений удерживать и прерывать захваты в условиях подвижных игр.	1		
9	Обучение блокирующим захватам и освобождению от них в игровых ситуациях.	1		
10	Обучение обоюдным одноименным захватам и освобождению от них в игровых взаимодействиях.	1		
11	Обучение блокировке захватов при игровых взаимодействиях и маневрировании.	1		
<b>Раздел 4. Самостраховка и самоконтроль при падениях – 5 часов</b>				
12	Перекаты в группировке на спине.	1		
13	Отработка положения рук при падении на спину.	1		
14	Освоение положения при падении на бок.	1		
15	Кувырок вперед через плечо.	1		
16	Падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях.	1		
<b>Раздел 5. Выведение из равновесия – 4 часа</b>				

17	Обучение способам выведения из равновесия при различных взаимодействиях с партнером.	1		
18	Формирование умений удерживать равновесие в условиях ограничения опоры.	1		
19	Формирование умений выводить из равновесия партнера в различных игровых ситуациях.	1		
20	Формирование умений выводить из равновесия в условиях, приближенных к поединку	1		
<b>Раздел 6. Упражнения, выполняемые на гимнастическом мосту – 4 часа</b>				
21	Лежа на спине вставание на мост.	1		
22	Забегания на гимнастическом мосту с помощью и без помощи партнера.	1		
23	Сгибание и разгибание рук в положении на мосту	1		
24	Уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.	1		
<b>Раздел 7. Игры на развитие психомоторики обучающихся – 4 часа</b>				
25	Игры с мячом, со скакалкой, с выбором ответного действия или его отсутствием.	1		
26	Игры на перетягивание партнера или игрока другой команды.	1		
27	Игры на выталкивание партнера из определенной зоны.	1		
28	Игры на формирование умений теснения и противостоять ему при взаимных захватах.	1		
<b>Раздел 8. Основные положения в партере и выполняемые действия из них – 4 часа</b>				
29	Переворот скручиванием захватом двух рук с боку	1		
30	Переворот захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу	1		
31	Перевод из стойки в партер	1		
32	Перевод в партер захватом руки и шеи сверху.	1		
<b>Раздел 9. Физическое совершенствование – 2 часа</b>				
33	Контрольные испытания	1		
34	Контрольные испытания	1		

### Календарно-тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы	Ко-во часов	Дата	
			план	факт
<b>Раздел 1. Введение в мир борьбы – 1 час</b>				
1	Профилактика травматизма на занятиях по спортивной борьбе. Запрещенные действия в борьбе.	1		
<b>Раздел 2. Передвижения и приемы маневрирования – 5 часов</b>				
2	Освоение стойки: фронтальной, левосторонней, правосторонней, низкой, средней, высокой и условия их применения.	1		
3	Положения в начале и конце схватки, формы приветствия.	1		
4	Освоение передвижений в стойке.	1		
5	Освоение передвижений в партере	1		
6	Маневрирования в различных стойках	1		
<b>Раздел 3. Захваты и освобождение от них – 5 часов</b>				

7	Обучение захватам и освобождение от них.	1		
8	Формирование умений удерживать и прерывать захваты в условиях подвижных игр.	1		
9	Обучение блокирующим захватам и освобождению от них в игровых ситуациях.	1		
10	Обучение обоюдным одноименным захватам и освобождению от них в игровых взаимодействиях.	1		
11	Обучение блокировке захватов при игровых взаимодействиях и маневрировании.	1		
<b>Раздел 4. Самостраховка и самоконтроль при падениях – 5 часов</b>				
12	Перекаты в группировке на спине.	1		
13	Отработка положения рук при падении на спину.	1		
14	Освоение положения при падении на бок.	1		
15	Кувырок вперед через плечо.	1		
16	Падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях.	1		
<b>Раздел 5. Выведение из равновесия – 4 часа</b>				
17	Обучение способам выведения из равновесия при различных взаимодействиях с партнером.	1		
18	Формирование умений удерживать равновесие в условиях ограничения опоры.	1		
19	Формирование умений выводить из равновесия партнера в различных игровых ситуациях.	1		
20	Формирование умений выводить из равновесия в условиях, приближенных к поединку	1		
<b>Раздел 6. Упражнения, выполняемые на гимнастическом мосту – 4 часа</b>				
21	Лежа на спине вставание на мост.	1		
22	Забегания на гимнастическом мосту с помощью и без помощи партнера.	1		
23	Сгибание и разгибание рук в положении на мосту	1		
24	Уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.	1		
<b>Раздел 7. Игры на развитие психомоторики обучающихся – 4 часа</b>				
25	Игры с мячом, со скакалкой, с выбором ответного действия или его отсутствием.	1		
26	Игры на перетягивание партнера или игрока другой команды.	1		
27	Игры на выталкивание партнера из определенной зоны.	1		
28	Игры на формирование умений теснения и противостоять ему при взаимных захватах.	1		
<b>Раздел 8. Основные положения в партере и выполняемые действия из них – 4 часа</b>				
29	Переворот скручиванием захватом двух рук с боку	1		
30	Переворот захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу	1		
31	Перевод из стойки в партер	1		
32	Перевод в партер захватом руки и шеи сверху.	1		
<b>Раздел 9. Физическое совершенствование – 2 часа</b>				
33	Контрольные испытания	1		
34	Контрольные испытания	1		

**Календарно-тематическое планирование  
4 класс**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Ко-во часов	Дата	
			план	факт
<b>Раздел 1. Введение в мир борьбы – 1 час</b>				
1	Профилактика травматизма на занятиях по спортивной борьбе. Запрещенные действия в борьбе.	1		
<b>Раздел 2. Передвижения и приемы маневрирования – 5 часов</b>				
2	Освоение стойки: фронтальной, левосторонней, правосторонней, низкой, средней, высокой и условия их применения.	1		
3	Положения в начале и конце схватки, формы приветствия.	1		
4	Освоение передвижений в стойке.	1		
5	Освоение передвижений в партере	1		
6	Маневрирования в различных стойках	1		
<b>Раздел 3. Захваты и освобождение от них – 5 часов</b>				
7	Обучение захватам и освобождение от них.	1		
8	Формирование умений удерживать и прерывать захваты в условиях подвижных игр.	1		
9	Обучение блокирующим захватам и освобождению от них в игровых ситуациях.	1		
10	Обучение обоюдным одноименным захватам и освобождению от них в игровых взаимодействиях.	1		
11	Обучение блокировке захватов при игровых взаимодействиях и маневрировании.	1		
<b>Раздел 4. Самостраховка и самоконтроль при падениях – 5 часов</b>				
12	Перекаты в группировке на спине.	1		
13	Отработка положения рук при падении на спину.	1		
14	Освоение положения при падении на бок.	1		
15	Кувырок вперед через плечо.	1		
16	Падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях.	1		
<b>Раздел 5. Выведение из равновесия – 4 часа</b>				
17	Обучение способам выведения из равновесия при различных взаимодействиях с партнером.	1		
18	Формирование умений удерживать равновесие в условиях ограничения опоры.	1		
19	Формирование умений выводить из равновесия партнера в различных игровых ситуациях.	1		
20	Формирование умений выводить из равновесия в условиях, приближенных к поединку	1		
<b>Раздел 6. Упражнения, выполняемые на гимнастическом мосту – 4 часа</b>				
21	Лежа на спине вставание на мост.	1		
22	Забегания на гимнастическом мосту с помощью и без помощи партнера.	1		
23	Сгибание и разгибание рук в положении на мосту	1		
24	Уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.	1		
<b>Раздел 7. Игры на развитие психомоторики обучающихся – 4 часа</b>				
25	Игры с мячом, со скакалкой, с выбором ответного	1		

	действия или его отсутствием.			
26	Игры на перетягивание партнера или игрока другой команды.	1		
27	Игры на выталкивание партнера из определенной зоны.	1		
28	Игры на формирование умений теснения и противостоять ему при взаимных захватах.	1		
<b>Раздел 8. Основные положения в партере и выполняемые действия из них – 4 часа</b>				
29	Переворот скручиванием захватом двух рук с боку	1		
30	Переворот захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу	1		
31	Перевод из стойки в партер	1		
32	Перевод в партер захватом руки и шеи сверху.	1		
<b>Раздел 9. Физическое совершенствование – 2 часа</b>				
33	Контрольные испытания	1		
34	Контрольные испытания	1		

### Список литературы

1. Биомеханические основы специальной физической подготовки борцов вольного стиля: учебное пособие / П.И. Кривошапкин, Б.А. Подливаев и др. – Якутск, изд. дом СВФУ, 2019 - 132 с.
2. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2013. – 216 с.
3. Кривошапкин П.И., Подливаев Б.А., Филиппов Н.С. Биомеханические основы общей и специальной физической подготовки юных борцов: монография /. Якутск, изд. дом СВФУ, 2020 - 192 с.
4. Лях, В.И. «Мой друг - физкультура 1-4 классы», Москва, «Просвещение», 2015 г
5. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с
6. Подливаев Б.А. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба», дисциплина «Вольная борьба (мальчики и девочки)» для групп начальной подготовки / Б.А. Подливаев, А.С. Кузнецов -М.: Издательство «СПОРТ», 2020 – 171 с.
7. Типовая программа для спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта «Спортивная борьба» (дисциплина «Вольная борьба»). Возраст - 7 лет и старше / Б.А. Подливаев, Е.В. Бирюлина и др. --М.: 2017. – 68 с.
8. Физическая культура: подвижные игры 1-4 классы. ФГОС / Н. А. Федорова. - М.: Издательство «Экзамен», 2016.