

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
муниципального образования г. Саяногорск Лицей №7**

Рассмотрено на заседании  
Методического совета  
Протокол № 1 от 22.08.2016 г.



Директор МБОУ Лицей №7

Д.А. Даньшин

Приказ № 244 от 08.09.2016 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Направление: спортивно-оздоровительное**

**Секция «Вольной борьбы»**

**Начальное общее образование, 1-2 класс, 108 часа**

**Разработана на основе:** учебной программы по физической культуре на основе спортивной борьбы. Методическое обеспечение по реализации программы на основе спортивной борьбы. / М.Г. Мамиашвили, Б.А. Подливаев, Н.А. Показов, В.Э. Цандыков. - 2014

**Составитель:**

Данилов А.А., учитель физической культуры,  
первой квалификационной категории

Саяногорск

2016

## **Цель, задачи и результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### **Цель:**

формирование разносторонне и гармонически физически развитой личности, способной совершенствовать свойственные каждому человеку физические способности в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, а также активно использующей средства физической культуры в организации здорового образа жизни и укреплении собственного здоровья, развивающей чувства толерантности и уважения к культурным наследиям не только своего народа, но и многочисленных народов России.

### **Основные задачи:**

1. Привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивной борьбой.
2. Укрепление физического здоровья, развитие и совершенствование основных физических качеств, закаливание организма.
3. Освоение знаний о физической культуре и спорте, разнообразии национальных видов спорта народов России, их роли в формировании здорового образа жизни, привития интереса к культурным наследиям многочисленных народов нашей Родины.
4. Обучение базовым физическим упражнениям спортивной борьбы (греко-римской и вольной).
5. Формирование здорового образа жизни.
6. Формирование у обучающихся заинтересованности в занятиях спортивной борьбой.
7. Развитие у обучающихся способностей коллективного взаимодействия с другими обучающимися, толерантного отношения друг к другу.
8. Формирование умения развивать свою личность в культурном плане, путём приобретения знаний относительно национальных и местных традиций.
9. Привития культуры поведения и общения.

### **Планируемые результаты реализации программы:**

#### ***Первый уровень* предусматривает формирование у обучающихся следующих знаний:**

- основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта;
- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- знать подвижные игры с элементами единоборств;
- знать простые двигательные действия, применяемые в спортивной борьбе;
- основы нравственных, интеллектуальных, духовных и поведенческих ценностей и идеалов российского общества, а также физической и спортивной культуры;
- обладать знаниями по истории и философии вида спорта - «Спортивная борьба».

#### ***Второй уровень* предусматривает приобретение обучающимися следующих умений и навыков:**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, укрепление мышечной структуры, развитие ловкости, гибкости, координации движений, укрепление осанки, с учетом состояния индивидуальных возможностей организма, состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, самоконтроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении физических упражнений;
- уметь выполнять гимнастические и акробатические упражнения, а также отдельные упражнения из спортивной борьбы;
- самостоятельно совершенствовать навыки жизненно важных двигательных умений;
- использовать приобретенные знания и умения в самостоятельной творческой деятельности.

**Третий уровень предусматривает использование приобретенных знания и умения:**

- проведение самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- участие в соревнованиях различного ранга: лицейских, муниципальных, региональных

### Содержание курса

**Формы организации**

- индивидуальная
- парная
- поточная
- групповая
- коллективно-групповая

**Виды деятельности**

Виды деятельности	Характеристика видов деятельности
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки борца: технической, тактической или физической.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.
---------------------	--

## Перечень и содержание тем

### 1. Основы знаний (теоретическая часть):

- особенности зарождения физической культуры, история первых Олимпийских игр;
- способы и особенности движений и передвижений человека;
- роль и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных действий;
- работа скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- терминология разучиваемых упражнений из арсенала спортивной борьбы, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- история и философия вида спорта - «Спортивная борьба»
- общие и индивидуальные основы личной гигиены;
- правила использования закаливающих процедур;
- профилактика нарушений осанки;
- причины травматизма на занятиях на занятиях спортивной борьбой, в том числе и правилах его предупреждения.

### 2. Подвижные игры (практическая часть):

- «Быстро по местам»
- «Бой всадников»
- «Пятнашки в кругу»
- «Перетягивание каната»
- «Перетягивание в колоннах»
- «День и ночь», «Воробьи и вороны»
- «Зайцы в огороде»
- «Пятнашки в парах»
- подвижные игры с элементами спортивной и калмыцкой национальной борьбы
- Эстафеты с бегом и прыжками, переноской мячей
- НРК. Хакасские народные игры

### 3. ОФП и СФП подготовка (практическая часть):

- упражнения для развития различных групп мышц
- упражнения для развития силы
- упражнения для развития ловкости
- упражнения для развития быстроты
- упражнения для развития выносливости
- упражнения для развития координации

#### 4. Техническая и тактическая подготовка (практическая часть):

##### Стойки и перемещения

- стойка борца
- приставными шагами влево, вправо в стойке борца.
- челночное перемещение приставным шагом 6х3 м.
- челночный бег 6х3 м. (можно в виде эстафет)

##### Акробатические элементы (практическая часть):

- самостраховка
- кувырки назад, вперед, в сторону.
- стойка на лопатках, на голове, на руках у стены и с помощью партнера.
- мост из положения лежа на спине, из положения стоя с помощью партнера.
- в парах упражнения для рук, плечевого пояса и туловища.

##### Элементы борьбы в стойке и в партере (практическая часть):

##### В стойке:

- бросок через бедро
- бросок через плечо

##### В партере:

- захват переворотом «ключ»
- захват переворотом «рычаг»

#### 5. Тренировочные схватки (практическая часть):

в парах на время со сменой партнеров.

#### 6. Контрольные занятия

- контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста
- нормативы по физической подготовке

#### Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов		Формы проведения
		теория	практика	
1.	Основы знаний (в процессе занятий)	10		коллективно-групповая (беседа с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций)
2.	Подвижные игры, НРК		18	групповая, коллективно-групповая
3.	ОФП и СФП подготовка		23	индивидуальная, групповая, в парах
4.	Техническая и тактическая подготовка		33	индивидуальная, групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, коллективно-

				групповая в парах
5.	Тренировочные схватки		20	групповая в парах
6.	Контрольные занятия		4	индивидуальная (сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке)
<b>Итого</b>			<b>108</b>	

**Календарно-тематическое планирование 1-2 класс 2016-2017 уч год**  
**Тренер: Данилов А.А**

№ занятия	Дата проведения		Тема занятия	Количество часов	Форма проведения
	план	факт			
1.	5.09.16		Основы знаний. Т.Б при занятиях борьбой. Особенности зарождения физической культуры, история первых Олимпийских игр. ОФП. СФП. Игры.	1	коллективно-групповая
2.	7		Контрольное занятие	1	индивидуальная
3.	8		Контрольное занятие	1	индивидуальная
4.	12		Развитие силовых и скоростно- силовых качеств. Игры с элементами единоборств (пятнажки-ножки)	1	индивидуальная, групповая, в парах
5.	14		Изучение элементов и тактики. Изучение борцовской стойки. ОРУ в движении и на месте. Игры.	1	групповая, коллективно-групповая
6.	15		Закрепление элементов и тактики. Изучение борцовской стойки. ОРУ в движении и на месте.	1	индивидуальная, групповая, в парах
7.	19		Круговая тренировка скоростно-силовой направленности.	1	групповая, коллективно-групповая
8.	21		Изучение приемов в стойке. ( перевод в партер рывком) ОРУ в движении и на месте.	1	индивидуальная, групповая, в парах
9.	22		Закрепление приемов в стойке ( перевод в партер рывком) ОРУ в движении и на месте.	1	групповая, коллективно-групповая
10.	26		Круговая тренировка	1	индивидуальная,

			скоростно-силовой направленности.		групповая, в парах
11.	28		Изучение приемов в стойке. Переводы в партер нырком. ОРУ в движении и на месте.	1	групповая, коллективно-групповая
12.	29		Основы знаний. Способы и особенности движений и передвижений человека Закрепление приемов в стойке. Переводы в партер нырком. ОРУ в движении и на месте.	1	индивидуальная, групповая, в парах
13.	3.10		Круговая тренировка скоростно-силовой направленности.	1	групповая, коллективно-групповая
14.	5		Основы знаний. Роль и значения психических и биологических процессов в осуществлении двигательных действий. Тренировочное задание на мосту. ОРУ в движении и на месте. Игры.	1	индивидуальная, групповая, в парах
15.	6		Тренировочное задание на мосту. ОРУ в движении и на месте. Игры.	1	групповая, коллективно-групповая
16.	10		Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты, теснения. ОРУ в движении и на месте.	1	индивидуальная, групповая, в парах
17.	12		Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты, теснения. ОРУ в движении и на месте.	1	групповая, коллективно-групповая
18.	13		Круговая тренировка скоростно-силовой направленности	1	индивидуальная, групповая, в парах
19.	17		Изучение приемов в партере. Переворот захватом двух рук с боку. ОРУ в движении на месте. Игры	1	групповая, коллективно-групповая
20.	19		Закрепление приемов в партере. Переворот захватом двух рук с боку. ОРУ в движении на месте.	1	индивидуальная, групповая, в парах
21.	20		Круговая тренировка скоростно-силовой направленности.	1	групповая, коллективно-групповая
22.	24		Борьба на коленях, в партере и стойке.	1	индивидуальная, групповая, в парах

			ОРУ в движении на месте. Игры		парах
23.	26		Борьба на коленях, в партере и стойке. ОРУ в движении на месте.	1	групповая, коллективно-групповая
24.	27		Основы знаний. Работа скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении различных Развитие быстроты, ловкости. Игры и эстафеты на развитие ловкости и быстроты. ОРУ в движении и на месте.	1	индивидуальная, групповая, в парах
25.	31 2.11		Круговая тренировка координационной направленности. Игры.	1	групповая, коллективно-групповая
26.	3		Изучение приемов в партере. Переворот рычагом. ОРУ в движении на месте. Игры	1	индивидуальная, групповая, в парах
27.	7		Закрепление приемов в партере. Переворот рычагом. ОРУ в движении на месте. Игры	1	групповая, коллективно-групповая
28.	9		Основы знаний. Терминология разучиваемых упражнений из арсенала спортивной борьбы, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм; Круговая тренировка координационной направленности. Игры.	1	индивидуальная, групповая, в парах
29.	10		Борьба на коленях, в партере и стойке. ОРУ в движении на месте.	1	групповая, коллективно-групповая
30.	14		Тренировочное задание на мосту и в партере с партнером и без. ОРУ в движении и на месте.	1	индивидуальная, групповая, в парах
31.	16		Тренировочное задание на мосту и в партере с партнером и без. ОРУ в движении и на месте. Игры	1	групповая, коллективно-групповая
32.	17		Круговая тренировка координационной направленности. Игры.	1	индивидуальная, групповая, в парах
33.	21		Изучение приемов в	1	групповая,



			стойке.(защита) Переводы в партер нырком.(защита)		коллективно-групповая
34.	23		Закрепление приемов в стойке.(защита) Переводы в партер нырком.(защита)	1	индивидуальная, групповая, в парах
35.	24		Борьба на коленях, в партере и стойке. ОРУ в движении на месте. Игры	1	групповая, коллективно-групповая
36.	28		Изучение приемов в стойке.(защита) Переводы в партер нырком.(защита) ОРУ в движении и на месте.	1	индивидуальная, групповая, в парах
37.	30		Закрепление приемов в стойке.(защита) Переводы в партер нырком.(защита) ОРУ в движении и на месте.	1	групповая, коллективно-групповая
38.	1.12		Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты, теснения. ОРУ в движении и на месте.	1	индивидуальная, групповая, в парах
39.	5		Круговая тренировка силовой направленности. Игры.	1	групповая, коллективно-групповая
40.	7		Упражнение с преодолением трудностей. Упражнения выполняются на время.	1	индивидуальная, групповая, в парах
41.	8		Игра в мини регби на коленях с захватами с переворотами. ОРУ в движении на месте	1	групповая, коллективно-групповая
42.	12		Изучение приемов в партере. (защита) Переворот захватом двух рук с боку(защита). ОРУ в движении на месте.	1	индивидуальная, групповая, в парах
43.	14		Закрепление приемов в партере. (защита) Переворот захватом двух рук с боку(защита). ОРУ в движении на месте.	1	групповая, коллективно-групповая
44.	15		Игра в мини регби на коленях с захватами с переворотами. ОРУ в движении на месте.	1	индивидуальная, групповая, в парах
45.	19		Круговая тренировка силовой направленности. Игры.	1	групповая, коллективно-групповая
46.	21		Упражнение с преодолением трудностей. Упражнения выполняются на время.	1	индивидуальная, групповая, в парах

47.	22		Основы знаний. История и философия вида спорта - «Спортивная борьба» Борьба на коленях, в партере и стойке. ОРУ в движении на месте.	1	групповая, коллективно-групповая
48.	26		Изучение приемов в стойке. Бросок вращением.	1	индивидуальная, групповая, в парах
49.	28		Изучение приемов в стойке. Бросок вращением.	1	групповая, коллективно-групповая
50.	29		Круговая тренировка силовой направленности.	1	индивидуальная, групповая, в парах
51.	11.01.17		Основы знаний. ТБ. Общие и индивидуальные основы личной гигиены. Изучение приемов в партере. Переворот захватом руки на ключ.	1	групповая, коллективно-групповая
52.	12		Закрепление приемов в партере. Переворот захватом руки на ключ.	1	индивидуальная, групповая, в парах
53.	16		Борцовские схватки.	1	групповая, коллективно-групповая
54.	18		Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты, теснения, в перетягивания и отталкивания	1	индивидуальная, групповая, в парах
55.	19		Обучение захвата руки с боку	1	групповая, коллективно-групповая
56.	23		Обучение захвата руки с боку	1	индивидуальная, групповая, в парах
57.	25		Закрепление захвата руки с боку	1	групповая, коллективно-групповая
58.	26		Основы знаний. Правила использования закаливающих процедур правила использования закаливающих процедур Борцовские схватки.	1	индивидуальная, групповая, в парах
59.	30		Обучение захвата рук снизу за локти	1	групповая, коллективно-групповая

60.	1.02		Обучение захвата руки с боку	1	индивидуальная, групповая, в парах
61.	2		Основы знаний. Профилактика нарушений осанки. Закрепление захвата руки с боку	1	групповая, коллективно-групповая
62.	6		Приемы в партере. Переворот Скручиванием захватом дальней руки и ближней голени.	1	индивидуальная, групповая, в парах
63.	8		Приемы в партере. Переворот Скручиванием захватом дальней руки и ближней голени.	1	групповая, коллективно-групповая
64.	9		Приемы в партере. Переворот скручиванием захватом дальней руки и ближней голени.	1	индивидуальная, групповая, в парах
65.	13		Борцовские схватки.	1	групповая, коллективно-групповая
66.	15		Круговая тренировка.	1	индивидуальная, групповая, в парах
67.	16		Приемы в партере. Переворот за беганием захватом руки на «ключ»	1	групповая, коллективно-групповая
68.	20		Приемы в партере. Переворот за беганием захватом руки на «ключ»	1	индивидуальная, групповая, в парах
69.	22		Приемы в партере. Переворот за беганием захватом руки на «ключ»	1	групповая, коллективно-групповая
70.	27		Борьба на коленях, в партере и стойке. ОРУ в движении на месте.	1	индивидуальная, групповая, в парах
71.	1.03		Борцовские схватки.	1	групповая, коллективно-групповая
72.	2		Основы знаний. Причины травматизма на занятиях на занятиях спортивной борьбой, в том числе и правилах его предупреждения Круговая тренировка.	1	индивидуальная, групповая, в парах
73.	6		Приемы в стойке. Захват одной руки сверху и запястье другой руки.	1	групповая, коллективно-групповая
74.	9		Приемы в стойке. Захват	1	индивидуальная,

			одной руки сверху и запястье другой руки		групповая, в парах
75.	13		Приемы в стойке. Захват одной руки сверху и запястье другой руки	1	групповая, коллективно-групповая
76.	15		Борцовские схватки.	1	индивидуальная, групповая, в парах
77.	16		Круговая тренировка.	1	групповая, коллективно-групповая
78.			Приемы в партере. Переворот с крестным захватом голеней.	1	индивидуальная, групповая, в парах
79.	20		Приемы в партере. Переворот с крестным захватом голеней	1	групповая, коллективно-групповая
80.	22		Приемы в партере. Переворот с крестным захватом голеней	1	индивидуальная, групповая, в парах
81.	23		Борцовские схватки.	1	групповая, коллективно-групповая
82.	27		Круговая тренировка	1	индивидуальная, групповая, в парах
83.	29		Борцовская игра регби на коленях.	1	групповая, коллективно-групповая
84.	30		ОФП на развитие выносливости. Бег 1000 метров	1	индивидуальная, групповая, в парах
85.	3.04		ОФП на развитие выносливости. Бег 1000 метров	1	групповая, коллективно-групповая
86.	5		ОФП на развитие силы, отжимание, подтягивание, приседание.	1	индивидуальная, групповая, в парах
87.	6		ОФП на развитие силы, отжимание, подтягивание, приседание.	1	групповая, коллективно-групповая
88.	10		Приемы в стойке. Бросок «мельница»	1	индивидуальная, групповая, в парах
89.	12		Приемы в стойке. Бросок «мельница»	1	групповая, коллективно-групповая
90.	13		Приемы в стойке. Бросок «мельница»	1	индивидуальная, групповая, в парах
91.	17		Борцовские схватки.	1	групповая,

					коллективно- групповая
<b>92.</b>	<b>19</b>		Приемы в стойке. Бросок «вертушка»	<b>1</b>	индивидуальная, групповая, в парах
<b>93.</b>	<b>20</b>		Приемы в стойке. Бросок «вертушка»	<b>1</b>	групповая, коллективно- групповая
<b>94.</b>	<b>24</b>		Приемы в стойке. Бросок «вертушка»	<b>1</b>	индивидуальная, групповая, в парах
<b>95.</b>	<b>26</b>		Борцовские схватки.	<b>1</b>	групповая, коллективно- групповая
<b>96.</b>	<b>27</b>		Круговая тренировка	<b>1</b>	индивидуальная, групповая, в парах
<b>97.</b>	<b>1.05</b>		Борцовская игра регби на коленях.	<b>1</b>	групповая, коллективно- групповая
<b>98.</b>	<b>3</b>		Тренировочное задание на мосту. ОРУ в движении и на месте. Игры	<b>1</b>	индивидуальная, групповая, в парах
<b>99.</b>	<b>4</b>		Тренировочное задание на мосту. ОРУ в движении и на месте. Игры	<b>1</b>	групповая, коллективно- групповая
<b>100.</b>	<b>8</b>		Борьба на коленях, в партере и стойке. ОРУ в движении на месте.	<b>1</b>	индивидуальная, групповая, в парах
<b>101.</b>	<b>10</b>		Борьба на коленях, в партере и стойке. ОРУ в движении на месте.	<b>1</b>	групповая, коллективно- групповая
<b>102.</b>	<b>11</b>		Тестирование физических возможностей	<b>1</b>	индивидуальная, групповая, в парах
<b>103.</b>	<b>15</b>		Тестирование физических возможностей	<b>1</b>	групповая, коллективно- групповая
<b>104.</b>	<b>17</b>		Развитие быстроты, ловкости. Игры и эстафеты на развитие ловкости и быстроты. ОРУ в движении и на месте.	<b>1</b>	индивидуальная, групповая, в парах
<b>105.</b>	<b>18</b>		Контрольное занятие	<b>1</b>	индивидуальная
<b>106.</b>	<b>22</b>		Контрольное занятие	<b>1</b>	индивидуальная
<b>107.</b>	<b>24</b>		Приемы в партере. Переворот скручиванием захватом дальней руки и ближней голени.	<b>1</b>	индивидуальная, групповая, в парах

<b>108.</b>	<b>25</b>		Приемы в партере. Переворот скручиванием захватом дальней руки и ближней голени.	<b>1</b>	групповая, коллективно- групповая
-------------	-----------	--	---	----------	---