

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

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



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБОУ Лицей №7 \_\_\_\_\_ Д.А. Даньшин  
Приказ № 244 от 05.09.2016 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Направление: спортивно-оздоровительное**

**Секция «Вольной борьбы»**

**Начальное общее образование, 3-4 класс, 216 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:

- техника безопасности на занятиях по спортивной борьбе, гигиена, форма одежды, предупреждение травм;
- знать простые двигательные действия, применяемые в спортивной борьбе;
- обладать знаниями по истории и философии вида спорта - «Спортивная борьба»;
- краткий обзор истории развития спортивной борьбы и национальных видов единоборств народов России;
- краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм занимающегося спортивной борьбой;
- основы техники и тактики спортивной борьбы;
- правила соревнований по греко-римской и вольной борьбе.

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

- выполнять базовые технические элементы греко-римской или вольной борьбы;

- выполнять строевые упражнения. Общую физическую и специальную подготовку. Общеразвивающие и специальные упражнения борца;
- 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):

- техника безопасности на занятиях по спортивной борьбе
- гигиена спортсмена, форма одежды для занятий борьбой;
- предупреждение травм;
- история и философия вида спорта - «Спортивная борьба»;
- краткий обзор истории развития спортивной борьбы и национальных видов единоборств народов России;
- краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм занимающегося спортивной борьбой;
- основы техники и тактики спортивной борьбы;
- правила соревнований по греко-римской и вольной борьбе.

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

- «Тяни в круг»
- «Бой петухов»
- «Борьба в квадратах»
- «Борьба за мяч»
- «Лапта»
- «Регбол»
- «Снайперы»
- «Эстафеты с бегом и прыжками»
- 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):

- чередование перемещений приставными шагами вперёд, назад, влево, вправо, крестным шагом
- приставными шагами влево, вправо в стойке борца.
- челночное перемещение спиной и лицом вперед 5х5 м.
- челночный бег 6х6 м. (можно в виде эстафет)

#### **Акробатические элементы**

- самостраховка
- кувырки назад, вперед, в сторону
- длинный кувырок
- кувырок вперед-назад с выходом в стойку на руках
- стойка на лопатках, на голове, на руках у стены и с помощью партнера
- переворот «кульбит»
- переворот боком «колесо»

#### **Элементы борьбы в стойке и в партере**

##### **В стойке:**

- бросок мельница
- бросок «вертушка»
- бросок через плечо «кочерга»

##### **В партере:**

- захват переворотом «растяжка»
- захват переворотом «ножницы»
- захват переворотом «крест»

#### **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		46	групповая, коллективно-групповая
3.	ОФП и СФП подготовка		58	индивидуальная, групповая, в парах
4.	Техническая и тактическая подготовка		61	индивидуальная, групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, коллективно-

				групповая в парах
5.	Тренировочные схватки		37	групповая в парах
6.	Контрольные занятия		4	индивидуальная (сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке)
<b>Итого</b>			<b>216</b>	

### Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Дата проведения		Тема занятия	Количество часов	Форма проведения
	план	факт			
2.	5.09.16		Основы знаний. Т.Б при занятиях борьбой. Гигиена спортсмена, форма одежды для занятий борьбой. ОФП. СФП. Игры.	2	коллективно-групповая
3.	6		Контрольное занятие	2	индивидуальная
4.	8		Контрольное занятие	2	индивидуальная
5.	12		Развитие силовых и скоростно- силовых качеств. Игры с элементами единоборств (пятнажки-ножки)	2	групповая, коллективно-групповая
6.	13		Изучение элементов и тактики. Изучение борцовской стойки. ОРУ в движении и на месте. Игры.	2	индивидуальная, групповая, в парах
7.	15		Закрепление элементов и тактики. Изучение борцовской стойки. ОРУ в движении и на месте.	2	групповая, коллективно-групповая
8.	19		Круговая тренировка скоростно-силовой направленности.	2	индивидуальная, групповая, в парах
9.	20		Изучение приемов в стойке. ( перевод в партер рывком) ОРУ в движении и на месте.	2	групповая, коллективно-групповая
10.	22		Закрепление приемов в стойке ( перевод в партер рывком) ОРУ в движении и на месте.	2	индивидуальная, групповая, в парах
11.	26		Круговая тренировка скоростно-силовой направленности.	2	групповая, коллективно-групповая

12.	27		Изучение приемов в стойке. Переводы в партер нырком. ОРУ в движении и на месте.	2	индивидуальная, групповая, в парах
13.	29		Основы знаний. Способы и особенности движений и передвижений человека Закрепление приемов в стойке. Переводы в партер нырком. ОРУ в движении и на месте.	2	групповая, коллективно-групповая
14.	3.10		Круговая тренировка скоростно-силовой направленности.	2	индивидуальная, групповая, в парах
15.	4		Основы знаний. история и философия вида спорта - «Спортивная борьба». Тренировочное задание на мосту. ОРУ в движении и на месте. Игры.	2	групповая, коллективно-групповая
16.	6		Тренировочное задание на мосту. ОРУ в движении и на месте. Игры.	2	индивидуальная, групповая, в парах
17.	10		Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты, теснения. ОРУ в движении и на месте.	2	групповая, коллективно-групповая
18.	11		Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты, теснения. ОРУ в движении и на месте.	2	индивидуальная, групповая, в парах
19.	13		Круговая тренировка скоростно-силовой направленности	2	групповая, коллективно-групповая
20.	17		Изучение приемов в партере. Переворот захватом двух рук с боку. ОРУ в движении на месте. Игры	2	индивидуальная, групповая, в парах
21.	18		Закрепление приемов в партере. Переворот захватом двух рук с боку. ОРУ в движении на месте.	2	групповая, коллективно-групповая
22.	20		Круговая тренировка скоростно-силовой направленности.	2	индивидуальная, групповая, в парах
23.	24		Борьба на коленях, в партере и стойке. ОРУ в движении на месте. Игры	2	групповая, коллективно-групповая
24.	25		Борьба на коленях, в партере и стойке.	2	индивидуальная, групповая, в парах

			ОРУ в движении на месте.		парах
25.	27		Основы знаний. Основы техники и тактики спортивной борьбы. Развитие быстроты, ловкости. Игры и эстафеты на развитие ловкости и быстроты. ОРУ в движении и на месте.	2	групповая, коллективно-групповая
26.	31		Круговая тренировка координационной направленности. Игры.	2	индивидуальная, групповая, в парах
27.	1.11		Круговая тренировка координационной направленности. Игры.		групповая, коллективно-групповая
28.	3		Изучение приемов в партере. Переворот рычагом. ОРУ в движении на месте. Игры	2	индивидуальная, групповая, в парах
29.	7		Закрепление приемов в партере. Переворот рычагом. ОРУ в движении на месте. Игры	2	групповая, коллективно-групповая
30.	8		Основы знаний. Краткий обзор истории развития спортивной борьбы и национальных видов единоборств народов России Круговая тренировка координационной направленности. Игры.	2	индивидуальная, групповая, в парах
31.	10		Борьба на коленях, в партере и стойке. ОРУ в движении на месте.	2	групповая, коллективно-групповая
32.	14		Тренировочное задание на мосту и в партере с партнером и без. ОРУ в движении и на месте.	2	индивидуальная, групповая, в парах
33.	15		Тренировочное задание на мосту и в партере с партнером и без. ОРУ в движении и на месте. Игры	2	групповая, коллективно-групповая
34.	17		Круговая тренировка координационной направленности. Игры.	2	индивидуальная, групповая, в парах
35.	21		Изучение приемов в стойке.(защита) Переводы в партер нырком.(защита)	2	групповая, коллективно-групповая
36.	22		Закрепление приемов в стойке.(защита) Переводы в партер нырком.(защита)	2	индивидуальная, групповая, в парах



37.	24		Борьба на коленях, в партере и стойке. ОРУ в движении на месте. Игры	2	групповая, коллективно- групповая
38.	28		Изучение приемов в стойке.(защита) Переводы в партер нырком.(защита) ОРУ в движении и на месте.	2	индивидуальная, групповая, в парах
39.	29		Закрепление приемов в стойке.(защита) Переводы в партер нырком.(защита) ОРУ в движении и на месте.	2	групповая, коллективно- групповая
40.	1.12		Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты, теснения. ОРУ в движении и на месте.	2	индивидуальная, групповая, в парах
41.	5		Круговая тренировка силовой направленности. Игры.	2	групповая, коллективно- групповая
42.	6		Упражнение с преодолением трудностей. Упражнения выполняются на время.	2	индивидуальная, групповая, в парах
43.	8		Игра в мини регби на коленях с захватами с переворотами. ОРУ в движении на месте	2	групповая, коллективно- групповая
44.	12		Изучение приемов в партере. (защита) Переворот захватом двух рук с боку(защита). ОРУ в движении на месте.	2	индивидуальная, групповая, в парах
45.	13		Закрепление приемов в партере. (защита) Переворот захватом двух рук с боку(защита). ОРУ в движении на месте.	2	групповая, коллективно- групповая
46.	15		Игра в мини регби на коленях с захватами с переворотами. ОРУ в движении на месте.	2	индивидуальная, групповая, в парах
47.	19		Круговая тренировка силовой направленности. Игры.	2	групповая, коллективно- групповая
48.	20		Упражнение с преодолением трудностей. Упражнения выполняются на время.	2	индивидуальная, групповая, в парах
49.	22		Основы знаний. История и философия вида спорта - «Спортивная борьба» Борьба на коленях, в партере и стойке.	2	групповая, коллективно- групповая

			ОРУ в движении на месте.		
50.	26		Изучение приемов в стойке. Бросок вращением.	2	индивидуальная, групповая, в парах
51.	27		Изучение приемов в стойке. Бросок вращением.	2	групповая, коллективно-групповая
52.	29		Круговая тренировка силовой направленности.	2	индивидуальная, групповая, в парах
53.	10.01.17		Основы знаний. ТБ. Правила соревнований по греко-римской и вольной борьбе Изучение приемов в партере. Переворот захватом руки на ключ.	2	групповая, коллективно-групповая
54.	12		Закрепление приемов в партере. Переворот захватом руки на ключ.	2	индивидуальная, групповая, в парах
55.	16		Борцовские схватки.	2	групповая, коллективно-групповая
56.	17		Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты, теснения, в перетягивания и отталкивания	2	индивидуальная, групповая, в парах
57.	19		Обучение захвата руки с боку	2	групповая, коллективно-групповая
58.	23		Обучение захвата руки с боку	2	индивидуальная, групповая, в парах
59.	24		Закрепление захвата руки с боку	2	групповая, коллективно-групповая
60.	26		Основы знаний. Правила использования закаливающих процедур правила использования закаливающих процедур Борцовские схватки.	2	индивидуальная, групповая, в парах
61.	30		Обучение захвата рук снизу за локти	2	групповая, коллективно-групповая
62.	31		Обучение захвата руки с боку	2	индивидуальная, групповая, в парах
63.	2.02		Основы знаний. Профилактика нарушений осанки. Закрепление захвата	2	групповая, коллективно-групповая

			руки с боку		
64.	6		Приемы в партере. Переворот Скручиванием захватом дальней руки и ближней голени.	2	индивидуальная, групповая, в парах
65.	7		Приемы в партере. Переворот Скручиванием захватом дальней руки и ближней голени.	2	групповая, коллективно-групповая
66.	9		Приемы в партере. Переворот скручиванием захватом дальней руки и ближней голени.	2	индивидуальная, групповая, в парах
67.	13		Борцовские схватки.	2	групповая, коллективно-групповая
68.	14		Круговая тренировка.	2	индивидуальная, групповая, в парах
69.	16		Приемы в партере. Переворот за беганием захватом руки на «ключ»	2	групповая, коллективно-групповая
70.	20		Приемы в партере. Переворот за беганием захватом руки на «ключ»	2	индивидуальная, групповая, в парах
71.	21		Приемы в партере. Переворот за беганием захватом руки на «ключ»	2	групповая, коллективно-групповая
72.	27		Борьба на коленях, в партере и стойке. ОРУ в движении на месте.	2	индивидуальная, групповая, в парах
73.	28		Борцовские схватки.	2	групповая, коллективно-групповая
74.	2. 03		Основы знаний. Причины травматизма на занятиях на занятиях спортивной борьбой, в том числе и правилах его предупреждения Круговая тренировка.	2	индивидуальная, групповая, в парах
75.	6		Приемы в стойке. Захват одной руки сверху и запястье другой руки.	2	групповая, коллективно-групповая
76.	9		Приемы в стойке. Захват одной руки сверху и запястье другой руки	2	индивидуальная, групповая, в парах
77.	13		Приемы в стойке. Захват одной руки сверху и запястье другой руки	2	групповая, коллективно-групповая
78.	14		Борцовские схватки.	2	индивидуальная,

					групповая, в парах
79.	16		Круговая тренировка.	2	групповая, коллективно-групповая
80.	20		Приемы в партере. Переворот с крестным захватом голеней	2	индивидуальная, групповая, в парах
81.	21		Приемы в партере. Переворот с крестным захватом голеней	2	групповая, коллективно-групповая
82.	23		Борцовские схватки.	2	индивидуальная, групповая, в парах
83.	27		Круговая тренировка	2	групповая, коллективно-групповая
84.	28		Борцовская игра регби на коленях.	2	индивидуальная, групповая, в парах
85.	30		ОФП на развитие выносливости. Бег 1000 метров	2	групповая, коллективно-групповая
86.	3.04		ОФП на развитие выносливости. Бег 1000 метров	2	индивидуальная, групповая, в парах
87.	4		ОФП на развитие силы, отжимание, подтягивание, приседание.	2	групповая, коллективно-групповая
88.	6		ОФП на развитие силы, отжимание, подтягивание, приседание.	2	индивидуальная, групповая, в парах
89.	10		Приемы в стойке. Бросок «мельница»	2	групповая, коллективно-групповая
90.	11		Приемы в стойке. Бросок «мельница»	2	индивидуальная, групповая, в парах
91.	13		Приемы в стойке. Бросок «мельница»	2	групповая, коллективно-групповая
92.	17		Борцовские схватки.	2	индивидуальная, групповая, в парах
93.	18		Приемы в стойке. Бросок «вертушка»	2	групповая, коллективно-групповая
94.	20		Приемы в стойке. Бросок «вертушка»	2	индивидуальная, групповая, в парах
95.	24		Приемы в стойке. Бросок	2	групповая,

			«вертушка»		коллективно-групповая
96.	25		Борцовские схватки.	2	индивидуальная, групповая, в парах
97.	27		Круговая тренировка	2	групповая, коллективно-групповая
98.	1.05		Борцовская игра регби на коленях.	2	индивидуальная, групповая, в парах
99.	2		Тренировочное задание на мосту. ОРУ в движении и на месте. Игры	2	групповая, коллективно-групповая
100.	4		Тренировочное задание на мосту. ОРУ в движении и на месте. Игры	2	индивидуальная, групповая, в парах
101.	8		Борьба на коленях, в партере и стойке. ОРУ в движении на месте.	2	групповая, коллективно-групповая
102.	11		Борьба на коленях, в партере и стойке. ОРУ в движении на месте.	2	индивидуальная, групповая, в парах
103.	15		Тестирование физических возможностей	2	групповая, коллективно-групповая
104.	16		Тестирование физических возможностей	2	индивидуальная, групповая, в парах
105.	18		Развитие быстроты, ловкости. Игры и эстафеты на развитие ловкости и быстроты. ОРУ в движении и на месте.	2	групповая, коллективно-групповая
106.	22		Контрольное занятие	2	индивидуальная
107.	23		Контрольное занятие	2	индивидуальная
108.	25		Приемы в партере. Переворот скручиванием захватом дальней руки и ближней голени.	2	групповая, коллективно-групповая