

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СПОРТА,
МОЛОДЕЖИ И ТУРИЗМА (ГЦОЛИФК)

«ФЕДЕРАЦИЯ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ РОССИИ»



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЭЛЕМЕНТЫ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

1-4 классы

Рабочая программа

(для учителей общеобразовательных школ)

В.М. Игуменов, Б.И. Киселев, Б.А. Подливаев, А.Б. Моисеев, Т.П. Сорокина

г. Москва
2014 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

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

1. Пояснительная записка

Программа «Спортивные единоборства» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта общего образования второго поколения и соответствует федеральному компоненту государственного стандарта общего образования (приказ №1089 Минобразования Российской Федерации от 5 марта 2004 г.), отвечает положениям Закона «Об образовании», основным положениям Концепции содержания образования обучающихся в области физической культуры (2001 г.), Федерального закона «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ, в котором отмечается, что организация физического воспитания в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ (гл. 3, ст. 28, п. 2.).

Содержание программы основано на положениях следующих нормативных правовых актов Российской Федерации:

- требования к результатам освоения образовательной программы по «Физической культуре» основного общего образования (ГОС и ФГОС);
- концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. №889 «О внесении изменений в федеральный базисный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 марта 2004 г».

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

- ✓ Освоения начальных форм познавательной и личностной рефлексии, основанной на доступных для учащихся 1-4-х классов восприятиях и двигательных навыках;
- ✓ Укрепления их здоровья;
- ✓ Увеличения объема двигательной активности;
- ✓ Улучшения физических качеств и совершенствования физической подготовленности;
- ✓ Привития здорового образа жизни.

Использование элементов спортивной борьбы на уроках ФК будет способствовать развитию мотивов учебной деятельности и формированию личного смысла учения.

Программа формализовала опыт педагогов, имеющих большой стаж работы в школе и спорте. Эффективность подходов использования элементов спортивной борьбы в начальных классах доказана положительным влиянием на общий педагогический процесс обучения в школе, улучшением физической подготовленности школьников, из числа которых выделяются призеры и победители

крупнейших всероссийских и всемирных соревнований по вольной и греко-римской борьбе.

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

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

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

Новизна данной программы заключается в том, что впервые элементы спортивной борьбы используются для формирования физической культуры учащихся 1-4-х классов общеобразовательной школы. Разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети получают расширенное представление о спортивной борьбе, об основных навыках взаимодействия с партнером в стойке и партере при передвижениях, захватах, управлении равновесием.

2. Общая характеристика элементов спортивной борьбы

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

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

Основной формой организации занятий в образовательном учреждении является урочная форма. Урок по физической культуре состоит из вводно-подготовительной части, включающей упражнения общей и специальной подготовки, основной части, направленной на решение основных задач занятия, и заключительной части. Включение упражнений и игры с элементами спортивной борьбы в различные части урока будет способствовать не только развитию в игровой форме физических качеств и формированию сложно координационных двигательных действий, но и повышению эмоциональной составляющей.

Данные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения урока по физическому воспитанию. Эффективность урока зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учёта индивидуальных особенностей обучающихся. В зависимости от этих факторов и

уровня подготовки занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм:

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

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

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

3. Место элементов спортивной борьбы в учебном плане

Согласно Федеральному базисному учебному плану (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. №889) в начальных классах общеобразовательной школы отводится по 3 ч для урока физической культуры в неделю, что составляет 99 ч в 1-м классе и по 102 ч во 2-4-х классах.

По программе «Элементы спортивной борьбы» занятия проводятся в рамках 3-го урока физической культуры, являются обязательными для всех обучающихся в начальной школе и включаются в целостный образовательный процесс. При этом учитель имеет возможность творчески использовать данный учебный материал программы в различных частях урока с соответствующей дозировкой и интенсивностью.

№	Раздел подготовки	Год обучения в начальной школе			
		1	2	3	4
1	Теоретический	1	1	1	1
2	Элементы спортивной борьбы	32	33	33	33
2.1.	Передвижения и приемы маневрирования	8	6	6	4
2.2.	Захваты и освобождение от них	8	6	6	4
2.3.	Самостраховка и самоконтроль при падениях	5	5	4	4
2.4.	Выведение из равновесия	6	10	10	13
2.5.	Упражнения, выполняемые на гимнастическом мосту	1	1	1	1
2.6.	Игры на развитие психомоторики учащихся	3	3	3	3
2.7.	Основные положения в партере и выполняемые действия из них	1	2	3	4
Итого:		65	67	67	67

4. Ценностные ориентиры содержания элементов спортивной борьбы

Программа освоения элементов спортивной борьбы в начальной школе отвечает основным целям физкультурного образования и ориентирована на воспитание личностных качеств обучающихся. Освоение элементов спортивной борьбы

неразрывно связано с освоением жизненно важных двигательных действий и познанием рефлексивных процессов в самой доступной для данного возраста форме.

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

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

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

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

В области физической культуры:

– владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения передвижений, захватов и освобождения от них, управление

равновесием при взаимодействии с партнером, активное использование подвижных игр с элементами спортивной борьбы в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

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

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

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, элементов спортивной борьбы, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по разделам программы.

6. Содержание занятий по освоению элементов спортивной борьбы

№ темы	Раздел программы	Содержание
1. Теоретический раздел		
1.1.	Ознакомление с правилами поведения и техники безопасности (ТБ) при занятиях спортивной борьбой	Правила поведения и техники безопасности при проведении занятий по спортивной борьбе. Запрещенные действия в борьбе
1.2.	Введение в мир спортивной борьбы	Развитие спортивной борьбы в России. Виды спортивной борьбы, общие черты и различия. Успехи российских борцов на международной арене. Правила проведения соревнований. Специализированное оборудование и инвентарь. Команды рефери во время проведения поединков
2. Практический раздел		
2.1.	Передвижения и приемы маневрирования	Основные положения борца: стойка, партер. Передвижения борца в стойке и партере. Применение приемов маневрирования в различных игровых ситуациях
2.2.	Захваты и освобождение от них	Основные захваты и правила их выполнения. Выполнение захватов и противодействия им в различных условиях противоборства
2.3.	Самостраховка и самоконтроль при падениях	Освоение падений с самостраховкой
2.4.	Выведение из равновесия	Основные способы выведения из равновесия и их реализация в игровых взаимодействиях
2.5.	Упражнения, выполняемые на гимнастическом мосту	Вставание на мост из положения лежа на спине. Специальные упражнения на мосту. Забегания на мосту. Вставание на мост переворотом вперед
2.6.	Игры на развитие психомоторики учащихся	Игры с мячом, со скакалкой, с выбором ответного действия или его отсутствием. Игры на перетягивание партнера или игрока другой команды. Игры на выталкивание партнера (игрока другой команды) из определенной зоны. Игры на формирование умений теснения и противостоять ему при взаимных захватах. Игры на формирование умений теснения и противостоять ему при блокирующих захватах
2.7.	Основные положения в партере и выполняемые действия из них	Захваты и перевороты. Подвижные игры в партере. Борьба на коленях по облегченным правилам

6.1. Теоретический раздел

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

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

6.1.2. Введение в мир спортивной борьбы.

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

6.2. Практический раздел

6.2.1. Передвижения и приемы маневрирования

Освоение стойки: фронтальной, левосторонней, правосторонней, низкой, средней, высокой и условия их применения.

Партер: высокий, низкий, положение лежа на животе, на боку, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост.

Положения в начале и конце схватки, формы приветствия.

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

Освоение передвижений:

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

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

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

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

6.2.2. Захваты и освобождение от них

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

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

Игры в атакующие захваты.

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

Фиксирование захвата на определенное время.

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

6.2.3. Самостраховка и самоконтроль при падениях

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

6.2.4. Выведение из равновесия

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

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

6.2.5. Упражнения, выполняемые на мосту

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

6.2.6. Игры на развитие психомоторики учащихся

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

6.2.7. Основные положения в партере и выполняемые действия из них

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

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

7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся по годам обучения

№ темы	Тема урока	Содержание по классам			
		1-й класс	2-й класс	3-й класс	4-й класс
1.	Ознакомление с правилами поведения и техники безопасности (ТБ) при занятиях спортивной борьбой <i>Введение в мир спортивной борьбы</i>	Правила поведения и техники безопасности при проведении занятий по спортивной борьбе.			
		Запрещенные действия в борьбе			
		Развитие спортивной борьбы в России	Виды спортивной борьбы, общие черты и различия. Успехи российских борцов на международной арене	Правила проведения соревнований. Специализированное оборудование и инвентарь	Команды рефери во время проведения поединков
2	Передвижения и приемы маневрирования	Основные положения борца: стойка, партер. Передвижения борца в стойке и партере. Применение приемов маневрирования в различных игровых ситуациях			
2.1.	Обучение способам передвижений и приемам маневрирования	Положения в начале и конце схватки, формы приветствия. Передвижения в стойке и партере: в перед, назад, вправо, влево			
		Выполнение подводящих упражнений: передвижения боком, в перед и назад, по кругу, в разных направлениях. Высокий и низкий партер	Передвижения в стойке парами и группами при сохранении контакта	Маневрирование при сохранении дистанции с учителем. Проведение игры на выбывание за допущенные ошибки в направлении движений или реагировании на ложное действие характерное для спортивной борьбы	Маневрирование при сохранении дистанции или зеркальном отображении направления перемещений учителя Чередование двух моделей взаимодействия со сменой по условному сигналу

2.2.	Формирование умений применять различные способы передвижений и приемы маневрирования в условиях подвижных игр	Подвижные игры с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза			
2.3.	Формирование умений предвосхищать дистанцию маневрирования и дистанцию начала схватки в поединках и при выполнении упражнений	Игры в касание под непосредственным управлением учителя	Игры в касания с определением атакующего и последовательности действий	Игры в касания с произвольным захватом инициативы. Игры на формирование умений быстро находить и осуществлять дебютные атакующие решения из неудобных исходных положений (лежа на спине, на животе и т.п.)	Использование инициативы в динамических ситуациях спортивной борьбы. Игры на формирование умений быстро находить и осуществлять дебютные атакующие решения из неудобных исходных положений (лежа на спине, на животе и т.п.)
2.4.	Формирование умений выполнять серии приемов передвижения и их комбинации с максимальной скоростью в условиях командных состязаний		Эстафеты с использованием приемов передвижений и их применением в различных сочетаниях		
2.5.	Промежуточное тестирование	Подвижные игры с элементами единоборств			
3.	Захваты и освобождение от них	Основные захваты и правила их выполнения. Выполнение захватов и противодействия им в	Основные захваты и правила их выполнения. Выполнение захватов и противодействия им в	Основные захваты и правила их выполнения. Выполнение захватов и противодействия им в	Основные захваты и правила их выполнения. Выполнение захватов и противодействия им в различных условиях

		различных условиях противоборства. Освоение основных атакующих захватов: Руки – двумя изнутри, двумя снаружи, на шее (при захвате противником головы атакуемого), поднятой вверх с соединением своих рук в крючок. Руки – сверху за плечи; снизу под плечи; за плечо снизу и другое плечо сверху; плеча снизу и другого запястья; запястья и другой руки из-под плеча; сверху одной за плечо, другой под плечо; за разноименное запястье и другое предплечье изнутри; за разноименные запястья изнутри, снаружи; за одноименные запястья	различных условиях противоборства. Руки и шеи – разноименного плеча (сверху) и шеи; одноименной руки за запястья (плечо) и шеи; сверху разноименного плеча и шеи; одноименной руки и шеи сверху (подбородка). Рук с головой – спереди, сверху. Шеи с рукой – шеи с плечом спереди, соединяя руки в «петлю», в «крест», шеи с рукой сверху, сбоку-сверху	различных условиях противоборства. Руки и туловища – разноименной руки сверху (снизу) и туловища; одноименной руки и туловища спереди (сбоку, сзади); руки на шее и туловища. Шеи и туловища – спереди, сбоку. Шеи и руки, шеи и плеча сверху; Шеи сверху и разноименного плеча снизу; Шеи сверху и руки на шее; Шеи сверху и одноименного плеча	противоборства. Шеи и руки, шеи и плеча сверху; Шеи сверху и разноименного плеча снизу; Шеи сверху и руки на шее; Шеи сверху и одноименного плеча. Туловища – спереди с соединением рук и без соединения; сбоку – с соединением и без соединения рук; сзади – с соединением и без соединения рук. Туловища с рукой – спереди, сбоку, сзади, с дальней рукой, сбоку. Туловища с руками – спереди, сзади, сбоку
3.1.	Обучение захватам и освобождению от них	Освоение основных захватов – за кисти, плечи, шею и голову. Обучение способам захватов и освобождения от них. Освоение способов освобождения от захватов: при захвате запястья – сделать резкий рывок захваченной рукой на себя	Освоение способов осуществления основных захватов – за кисти, плечи, шею и голову и переходов от одного захвата на другой в процессе взаимодействия с партнером. Освоение способов освобождения от захватов:	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	Освоение способов осуществления основных захватов и переходов от одного захвата на другой в условиях простейшего единоборства: теснение партнера с ковра (из круга, за черту), маневрирование по ковру, удержание определенной территории

		и, поворачивая ее в сторону большого пальца руки противника, тут же захватить его запястье; при захвате одноименного запястья и плеча – упереться свободной рукой в одноименное плечо противника и, вырывая руку, освободить ее	при захвате обеих рук за запястья – сделать резкий рывок руками на себя, поворачивая их в сторону больших пальцев противника, освободиться от захвата и тут же захватить его запястья; при захвате рук сверху – упереться руками в туловище противника и, отходя назад, резким движением рук на себя освободиться от захвата; при захвате рук снизу – опуская захваченные руки через стороны вниз и, приседая, захватить руки противника сверху или упереться руками ему в живот	боком друг к другу, лежа головами друг к другу. Освоение способов освобождения от захватов: при захвате разноименной руки и шеи – приседая, сбить свободной рукой под локоть руку противника с шеи, наклонив при этом голову вниз, и вырвать захваченную руку; при захвате шеи с плечом (руки атакующего соединены) – приседая, сбить свободной рукой с шеи руку противника и рывком опустить вниз захваченную руку; при захвате шеи с плечом сверху: а) приседая, упереться предплечьем захваченной руки в живот противнику и, захватив свободной рукой его разноименное запястье, отступая назад, разорвать захват; б) захватить туловище и разноименное запястье противника у себя на шее, подойти ближе к нему и, выпрямляясь, разорвать захват	(круга, квадрата). Освоение способов освобождения от захватов: при захвате туловища двумя руками спереди – приседая, упереться ладонями в подбородок противника и, отходя назад, разорвать захват; при захвате туловища с рукой – одной рукой разноименное запястье противника и, нажимая на его руку вниз и приседая, одновременно упереться предплечьем другой руки в живот атакующего, отойти от него назад и разорвать захват; при захвате одноименной руки и туловища сбоку – в момент рывка за руку и зашагивания противника самому зашагнуть за него и, снимая одноименную руку со своего туловища, отойти от него.
--	--	--	--	--	---

3.2.	Формирование умений удерживать и прерывать захваты в условиях подвижных игр	Подвижные игры в теснения, связанные с удержанием и прерыванием захватов в процессе маневрирования в пределах площади ковра	Подвижные игры с прорывом через строй, из круга. Игры в перетягивание для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания с захватами за руки, за палку; перетягивание каната; перетягивание кистями рук в положении лежа, головой к голове соперника; сидя, стоя	Подвижные игры с опережением и борьбой за выгодное положение для формирования умений быстро находить и осуществлять атакующие решения из неудобных исходных положений: лежа на спине, на животе, на боку, ногами друг к другу – выйти наверх и прижать соперника лопатками к коврику; стоя на коленях, сидя, лежа – по сигналу встать и зайти за спину партнеру	Подвижные игры в дебюты, связанные с началом действия (осуществление захвата и освобождение от него) по сигналу из разных исходных положений: – спина к спине; – левый бок к левому; – правый бок к правому; – левый бок к правому; – правый бок к левому; – соперники разошлись–встретились; – один партнер на коленях, другой – стоя; – оба соперника на коленях; – соперники лежат на спине (левым боком к правому и наоборот) и т.д.; – соперники стоят на «мосту» (левым боком к правому и наоборот) и т.д.
3.3.	Обучение блокирующим захватам и освобождению от них в игровых ситуациях	Игры на формирование умений осуществлять блокирующие (взаимоисключающие) захваты и освобождаться от них в условиях, когда один из играющих, осуществив в исходном положении заданный захват, стремится удержать его до конца поединка (от 3-5 до 10 с), другой	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 площадки (это считается поражением)	Игры на формирование умений осуществлять блокирующие (взаимоисключающие) захваты и освобождаться от них в условиях маневрирования, с блокированием и выполнением действий, несущих преимущество (сбить партнера в партер, на колени)	Игры на формирование умений осуществлять атакующие захваты и стремлением реализовать его каким-либо преимуществом над соперником (удержание захвата заданное время, стремление сбить соперника на колени, зайти сзади, провести сваливание, вытеснить за пределы

		старается как можно быстрее освободиться от захвата			игровой площади т.д.).
4.	Самостраховка и самоконтроль при падениях	Освоение падений с самостраховкой			
4.1.	Обучение падениям вперед с коленей, падению на спину и на бок из полного приседа	Освоение падений вперед с коленей	Падение на спину и на бок из полного приседа		
4.2.	Обучение падению с кувырком вперед, падению назад с поворотом и приземлением на грудь			Освоение падений с кувырком вперед	Падение назад с поворотом и приземлением на грудь
4.3.	Обучение падению на спину и на бок из различных положений			Освоение падений на спину и на бок из стойки, из стойки на одной ноге	Освоение падения через палку на бок, стоя к ней спиной, лицом
4.4.	Обучение падению на бок кувырком вперед, падению вперед и назад через партнера				Освоение падения вперед и назад через партнера, стоящего на четвереньках
4.5.	Формирование умений выполнять элементы самостраховки в комбинации с другими передвижениями в условиях конкурен.		Подвижные игры и эстафеты с элементами самостраховки		

5	Выведение из равновесия	Основные способы выведения из равновесия и их реализация в игровых взаимодействиях		
5.1.	Обучение способам выведения из равновесия при различных взаимодействиях с партнером	Выведение из равновесия назад, влево-назад, влево-в сторону, влево-вперед, вперед, вправо-вперед, вправо-в сторону, вправо-назад		
5.2.	Формирование умений удерживать равновесие в условиях ограничения опоры	Подвижные игры на удержание равновесия – в передвижениях по ограниченной линии, по скамейке, на одной ноге		
5.3.	Формирование умений выводить из 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		
5.4.	Формирование умений выводить из равновесия в условиях приближенных к поединку		Специализированные игровые комплексы с элементами спортивной борьбы, связанные с умением выводить противника из равновесия в разных стойках, с разными захватами	
6.	Упражнения, выполняемые на мосту	Вставание на гимнастический мост из положения лежа на спине	Специальные упражнения на мосту	
			Забегания на гимнастическом мосту	Вставание на гимнастический мост переворотом вперед

7.	Игры на развитие психомоторики учащихся	Игры 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	
8.	Основные положения в партере и выполняемые действия из них	Переворот скручиванием захватом двух рук с боку.	Повторение материала 1-го класса. Переворот захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу. Движения в партере, связанные с преодолением сопротивлений	Повторение материала 1-го и 2-го классов. Переворот скручиванием захватом двух рук снизу. Движения в партере, связанные с преодолением сопротивлений повышенной сложности	Повторение материала 1-3-го классов в усложненных условиях (смена партнеров, в виде игры, усложнением правил). Перевод из стойки в партер: нырком под руку, рывком за руку. Перевод в партер захватом руки и шеи сверху. Борьба на коленях по упрощенным правилам (положить на лопатки или зайти за спину)
		Игры на выталкивание, перетягивание в положении сидя и лежа			

8. 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.

9. Критерии оценки освоения учащимися программного материала

При оценивании успеваемости по разделам программы «Элементы спортивной борьбы» учитываются такие показатели:

1. Знания о спортивной борьбе.

Глубина и полнота ответа, умение использовать их применительно к конкретным случаям на занятиях физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «**5**» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Оценка «**4**» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «**3**» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «**2**» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для демонстрации двигательного действия, выполнение контрольных упражнений и комбинированный метод.

Оценка «**5**» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; обучающиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

Оценка «**4**» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

Оценка «**3**» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или

напряженному выполнению. Обучающийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

Оценка «2» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка «5» – обучающийся **умеет**:

- самостоятельно организовать место занятий;
- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;
- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка «4» – обучающийся:

– организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;

- допускает незначительные ошибки в подборе средств;
- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.

Оценка «3» – более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.

Оценка «2» – обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

4. Уровень физической подготовленности обучающихся

Оценка «5» – исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, а также высокому приросту показателей физической подготовленности за определенный период времени.

Оценка «4» – исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.

Оценка «3» – исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.

Оценка «2» – обучающийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

Общая оценка успеваемости складывается по всем разделам программы путем сложения оценок, полученных учеником и оценок за выполнение контрольных упражнений.

10. Техника безопасности

Занятия элементами спортивной борьбы проводятся согласно расписанию.

Все допущенные к занятиям учащиеся должны иметь спортивную форму.

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

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

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

Выполнение изучаемых действий и их окончание проводятся по сигналу учителя.

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

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

Профилактика травматизма на уроках по освоению элементов спортивной борьбы.

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

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

Основные приемы самостраховки:

- при проведении броска поддерживать партнёра и тем самым смягчать удар при его падении;
- контролировать выполнение действий партнёра;
- после проведения приема необходимо в кратчайший срок вернуться в исходное положение;
- не проводить приемы близко к краю ковра и за его пределами;
- прекратить прием, если партнер находится в опасном положении, грозящем ему травмой, вывести его из этого положения;
- прекратить немедленно все действия по первому требованию учителя.

Учащиеся должны:

- овладеть приемами самостраховки и довести их до автоматизма;
- при падении не упираться прямыми руками о ковёр;
- не проводить приемы, требующие большой силы или высокой координации в состоянии сильной усталости;
- не сидеть на ковре и не бороться лежа, если рядом выполняются технические действия в стойки другими учащимися.

11. Учебно-методическое обеспечение учебного предмета

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

Игуменов В.М., Киселев Б.И., Подливаев Б.А., Моисеев А.Б., Сорокина Т.П.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. ЭЛЕМЕНТЫ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ. 1-4 КЛАССЫ.

Рабочая программа
(для учителей общеобразовательных школ)
Игуменов В.М., М. - 2014г.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СПОРТА,
МОЛОДЕЖИ И ТУРИЗМА (ГЦОЛИФК)

«ФЕДЕРАЦИЯ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ РОССИИ»



**ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
НА ОСНОВЕ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ**

5-11 классы

Рабочая программа

(для учителей физической культуры общеобразовательных школ)
М.Г. Мамиашвили, Б.А.Подливаев, Н.А. Проказов, В.Э. Цандыков

г.Москва
2014г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура» на основе спортивной борьбы
3. Место уроков спортивной борьбы в учебном плане
4. Ценностные ориентиры содержания занятий на основе спортивной борьбы
5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета «Физическая культура» на основе спортивной борьбы
6. Содержание программы по физической культуре на основе спортивной борьбы
7. Планирование прохождения программного материала по годам обучения
8. Планируемые результаты изучения программы
9. Критерии оценки освоения учащимися программного материала
10. Тестовые и контрольные упражнения для оценки освоения учащимися программного материала на основе спортивной борьбы
11. Материально-техническое обеспечение программы уроков на основе спортивной борьбы
12. Техника безопасности при проведении уроков на основе спортивной борьбы
13. Учебно-методическое обеспечение учебного предмета

ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА ОСНОВЕ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

1. Пояснительная записка

Образовательная организация призвана способствовать формированию здорового образа жизни, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей обучающихся, их самосовершенствованию, познанию и творчеству, достижению уровня спортивных успехов, двигательным способностям, профессиональному самоопределению.

Спортивная борьба, являясь неотъемлемой частью человеческой культуры, наряду с другими предметами, будет способствовать созданию в образовательной школе полноценной системы воспитания, что вызовет у подрастающего поколения интерес к занятиям физической культурой и борьбой, ведению здорового образа жизни, приобщения к общечеловеческим ценностям и идеалам олимпизма.

Программа для обучающихся общеобразовательных организаций на основе спортивной борьбы (далее – программа) разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта общего образования второго поколения и соответствует федеральному компоненту государственного стандарта общего образования (приказ № 1089 Минобразования Российской Федерации от 5 марта 2004 г.), отвечает положениям Закона «Об образовании», основным положениям Концепции содержания образования обучающихся в области физической культуры (2001 г.), Федерального закона «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ, в котором отмечается, что организация физического воспитания в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ (гл. 3 ст. 28. п. 2.).

Содержание программы основано на положениях следующих нормативных правовых актов Российской Федерации:

- требования к результатам освоения образовательной программы по «Физической культуре» основного общего образования (ГОС и ФГОС);
- концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- поручение Президента Российской Федерации от 02 октября 2007 г. № ПР-1766 «О развитии физической культуры и спорта в образовательных учреждениях России»;
- стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года в отношении модернизации системы физического воспитания детей, подростков, молодежи, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 07 августа 2009 г. № 1101-ф;
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

В соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный

базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утверждённые приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» в объём недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов и типов вводится третий час физической культуры.

Дополнительный третий час рекомендуется отводить из регионального (национально-регионального) компонента, в исключительных случаях – из компонента образовательного учреждения.

Содержание образования по физической культуре с учётом введения третьего часа определяется общеобразовательными программами, разрабатываемыми образовательными организациями и самостоятельно на основе Федерального государственного образовательного стандарта общего образования и примерных основных образовательных программ.

Учебная программа по физической культуре, с использованием спортивной борьбы, разработана на основе предъявляемых требований к результатам освоения основной образовательной программы по данному предмету. При её составлении учитывалась главная цель развития системы школьного образования – формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры и отвечающей потребностям современного общества.

Целью учебной программы на основе спортивной борьбы для обучающихся является – 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.

Реализации основной цели программы способствует решение следующих задач:

1. Укрепление физического здоровья, развитие и совершенствование основных физических качеств, закаливание организма.
2. 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.
3. Обучение базовым физическим упражнениям спортивной борьбы (греко-римской и вольной).
4. Формирование здорового образа жизни.
5. Формирование у обучающихся заинтересованности в уроке физической культуры и занятиях спортивной борьбой.
6. Развитие у обучающихся способностей коллективного взаимодействия с другими обучающимися, толерантного отношения друг к другу, а также общения со старшим поколением, в процессе занятий физической культурой.

7. Формирование умения развивать свою личность в культурном плане, путём приобретения знаний относительно национальных и местных традиций.

8. Привития культуры поведения и общения.

Принципы реализации программы:

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, интегральной, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала согласно рекомендованным Министерством образования и науки Российской Федерации программам по физической культуре по разделам обучения и его соответствия требованиям подготовки спортивного резерва, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием учебно-тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение педагогических задач в зависимости от этапа многолетней подготовки и индивидуальных особенностей обучающего.

Актуальность разработанной программы на основе спортивной борьбы связана с тем, что авторы оказывают методическую помощь учителям физической культуры, дают им в руки практический материал, то есть руководство к непосредственному действию.

Каждый педагог, особенно молодые специалисты, могут определиться с видом двигательной деятельности и вести на третьем уроке физической культуры – греко-римскую или вольную борьбу.

2. Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура» на основе спортивной борьбы

Предметом обучения физической культуры на основе спортивной борьбы в школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье обучающихся, совершенствуются их физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Изучение предмета «Спортивная борьба» должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области, а также развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях.

Человеческая деятельность предполагает постоянное движение, стремление развиваться и идти дальше, то есть постоянное совершенствование.

Предмет «Спортивная борьба» должен дать возможность ученику ощутить состояние активности и успешности в процессе раскрытия своих внутренних способностей посредством выполнения различных физических упражнений.

Вместе с тем обучение должно способствовать ощущению радости и эмоциональности от физической активности, окружающего мира, величия природы, от осознания того, что он живет в прекрасной стране и от возможности определить свои силы и возможности.

Очень важно, что ученики в процессе обучения приобретают хорошую спортивную форму и физическую подготовленность, что в целом обеспечивает хорошее самочувствие, здоровье и уверенность в своих силах. В совокупности с этим воспитываются такие черты характера как чувство товарищества и взаимопомощи, чувство сострадания и солидарности, толерантного отношения друг к другу. Обучающиеся получают знания способствующие выбору здорового и разумного образа жизни и занятии активной жизненной позиции.

Таким образом, результатами выполнения данной программы явится воспитание ученика в интегрированную личность, которая:

- понимает моральные ценности культуры народов нашей страны;
- через занятия спортивной борьбой сможет отойти от собственных эгоистических взглядов, познать правила ведения «честной игры», навык работы в коллективе, осознавать, что рядом могут находиться люди слабее тебя и проявлять толерантность по отношению к ним;
- способна, используя полученные знания, самостоятельно организовывать свои занятия физической деятельностью;
- будет знать и заботиться о национальном наследии местных школьных традициях, сохраняя их, в тоже время открывать содружества с другими культурами и испытывать радость от многообразия форм человеческого самовыражения в физической активности;
- получать удовольствие от занятий на открытом воздухе, понимая принципы взаимодействия человека и природы;
- получит основы научных данных в области физической культуры и спорта, на собственном примере понимать, что происходит с организмом под воздействием правильно организованной физической нагрузки;
- стараться всю свою сознательную жизнь стремиться к Здоровому Образу Жизни, принося своей жизнью пользу семье и Отечеству.

Введение программы физической культуре с использованием спортивной борьбы в учебные планы общеобразовательных учреждений продиктовано объективной необходимостью повышения роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объёма двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.

Программа уроков физической культуры на основе спортивной борьбы включается в сетку расписания учебных занятий и рассматривается как обязательная форма

организации учебного процесса, ориентированного на образование обучающихся в области физической культуры.

3. Место уроков спортивной борьбы в учебном плане

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования на преподавание учебного предмета «Физическая культура» отводится **405 часов** на ступени начального общего образования (из них 99 часов в 1-ом классе и по 102 часа во 2-ом, 3-ем и 4-ом классах), **525 часов** на ступени основного общего образования (по 105 часов в 5-ом, 6-ом, 7-ом и 8-ом классах) и **490 часов** на ступени среднего (полного) общего образования (из них 210 часов – инвариантная часть и 180 – вариативная).

4. Ценностные ориентиры содержания занятий на основе спортивной борьбы

Программа по физической культуре на основе спортивной борьбы в основной и средней школе отвечает основным целям физкультурного образования и ориентирована на воспитание личностных качеств обучающихся. Освоение элементов спортивной борьбы неразрывно связано с освоением жизненно важных двигательных действий и познанием рефлексивных процессов в самой доступной для данных возрастных групп форме.

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

5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета «Физическая культура» на основе спортивной борьбы

Федеральные государственные образовательные стандарты общего образования устанавливают требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования по предмету «Физическая культура». Результаты освоения содержания данного предмета определяют те результаты, которые должны демонстрировать обучающиеся по завершении обучения в школе.

Личностные результаты включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре на основе спортивной борьбы являются следующие умения:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- демонстрировать технику выполнения приемов спортивной борьбы и специальных упражнений борца;
- использовать полученные умения и навыки для участия в школьных и других соревнованиях по спортивной борьбе.

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре с использованием спортивной борьбы являются следующие умения:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области избранного вида спорта «Спортивная борьба»;
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- самостоятельно оценивать уровень сложности тренировочных заданий (упражнений) во время проведения уроков по спортивной борьбе в соответствии с возможностями своего организма;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Предметные результаты включают освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре на основе спортивной борьбы являются следующие умения:

Обучающиеся **начальной школы** должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры и **знать**:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений из арсенала спортивной борьбы, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- подвижные игры с элементами спортивной и калмыцкой национальной борьбы;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой (на занятиях спортивной борьбой в том числе) и правилах его предупреждения.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся **основной школы** должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры и **знать**:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств средствами спортивной борьбы, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры (в том числе средствами спортивной борьбы);
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством занятий спортивной борьбой;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности во время занятий спортивной борьбой;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях спортивной борьбой;
- представлять спортивную борьбу как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры с элементами спортивной и калмыцкой национальной борьбы и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия по спортивной борьбе с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр с элементами спортивной и калмыцкой национальной борьбы и соревнований;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режиму учебной деятельности;
- терминологию спортивной борьбы;

- выполнять технические действия базовых приемов спортивной борьбы, применять их в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся по окончании **средней школы** должны **уметь**:

Характеризовать:

- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями по общей профессионально-прикладной и спортивной подготовке;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям в спортивной борьбе и развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий спортивной борьбой, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных физических упражнений используемых в спортивной борьбе, их оздоровительную и развивающую эффективность;
- терминологически характеризовать технику выполнения технических действий и базовых приемов спортивной борьбы;

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности при занятиях спортивной борьбой;
- эффективность занятий спортивной борьбой, функциональное состояние организма и физическую работоспособность во время их проведения;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений во время занятий спортивной борьбой.

6. Содержание программы по физической культуре на основе спортивной борьбы

Знания о физической культуре

История физической культуры. История олимпийского движения в России и её выдающиеся спортсмены, олимпийцы. История развития спортивной и национальной борьбы в мире и России. Современное олимпийское и физкультурно-массовые движения, история их возникновения и развития, место и роль в мировой культуре, социальная направленность и формы организации, ценностные ориентиры и идеалы.

Физическая культура и спорт (основные понятия). Физическая подготовка и её базовые основы, формирование двигательных умений и навыков, воспитание физических качеств и развитие физических способностей. Физические качества - общие и специфические признаки, связь с психическими процессами и функциональными возможностями. Характеристика физических качеств силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, общие основы их воспитания

(регулярность и систематичность, доступность и индивидуальность, постепенность и непрерывность). Организационные основы самостоятельных форм занятий физической культурой, их эффективность, особенности планирования, регулирования и контроля. Педагогические гигиенические и эстетические требования к их проведению; профилактика негативных эмоций и нервных срывов во время занятий.

Физическая культура человека. Роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний укреплении здоровья, поддержания репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима в течение дня, недели, месяца. Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от индивидуальных особенностей организма половой принадлежности, состояния самочувствия. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий, а также индивидуальных, самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом. Восстановительные мероприятия. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания) причины их возникновения, пагубное влияние на организм человека, его здоровье и здоровье его детей, основы профилактики средствами физической культуры.

Виды спортивной и национальной борьбы народов России. Роль и значение спортивных видов борьбы в укреплении и поддержании здоровья. Классификация спортивных и национальных видов борьбы. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении занятий, спортивных мероприятий и соревнований по спортивным видам борьбы.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление комплексов с учетом индивидуальных особенностей организма, с учетом цели и задач. Составление плана самостоятельного занятия физическими упражнениями. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация активного отдыха средствами физической культуры.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка выполнения технических элементов и движений, способы выявления и устранения типичных и нетипичных ошибок в технике выполнения упражнений и комплексов. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью элементарных функциональных проб.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий (игры, конкурсы, эстафеты) с привлечением сверстников на спортивных площадках и в спортивных залах.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Различные комплексы упражнений по развитию физических качеств и поддержание мышечного тонуса, коррекция нарушений осанки, комплексы для поддержания массы тела и коррекции фигуры, восстановительные мероприятия (массаж, банные процедуры). Оздоровительные формы занятий в режиме дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность на основе спортивной борьбы. Спортивная борьба: общеразвивающие упражнения, специальные физические упражнения, страховка и самостраховка, акробатические упражнения, функциональная тренировка, развитие физических качеств, базовые элементы техники, основы тактики.

Организационно-методические рекомендации по реализации раздела – спортивная борьба

Содержательная часть третьего урока спортивной борьбы направлена на общефизическую и специальную физическую подготовку обучающихся младших, средних и старших классов, а также на формирование и совершенствование технических навыков и умений. Программный материал расширяет границы физического, интеллектуального, эмоционального и социального развития обучающихся.

Занятия спортивной борьбой способствуют:

- развитию координационных способностей, тренировке вестибулярного аппарата и развитию физических качеств;
- воспитанию общей, силовой и специальной выносливости;
- воспитанию скоростно-силовой подготовленности;
- формированию и сохранению правильной осанки, снижению лишнего веса;
- развитию двигательной памяти;
- умению вести единоборство;
- использованию тактических действий;
- психологической устойчивости;
- выработке устойчивой привычки заниматься физическими упражнениями;
- профилактике заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- снижению психологического стресса и увеличению способности к релаксации и эмоциональной разрядке.

7. Планирование прохождения программного материала по годам обучения

Планирование прохождения программного материала по этапам обучения представлен в таблице 1.

Учебный план занятий по спортивной борьбе в рамках третьего урока физической культуры

Таблица 1

№	Раздел подготовки	Этапы подготовки	
		2 этап	3 этап
		5-8кл.	9-11кл.
Знания о физической культуре наспортивной борьбы			
1.	Теоретическая подготовка	4	4
Способы двигательной деятельности			
2.	Общая и специальная физическая подготовка	12	12
3.	Технико-тактическая подготовка	16	16
Физическое совершенствование			
4.	Контрольные испытания	2	2
5.	Общее количество часов	34	34

Учебно-тематическое планирование по годам обучения представлено в таблицах 2 и 3

Учебно-тематический план для обучающихся 5-8 классов

Таблица 2

№	Содержание занятий	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Техника безопасности на уроках по спортивной борьбе, гигиена, форма одежды, предупреждение травм	1		1
2.	Спортивная борьба, как часть общей культуры человечества, традиции и обычаи в национальных видах единоборств народов России	1		1
3.	Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм занимающегося спортивной борьбой	0,5		0,5
4.	Основы техники и тактики спортивной борьбы	0,5		0,5
5.	Правила соревнований по спортивной борьбе, подготовка и участие в соревнованиях	1		1
6.	Строевые упражнения. Общая физическая и специальная подготовка. Общеразвивающие и специальные упражнения борца.		12	12
7.	Обучение основам базовой технике спортивной борьбы		16	16
8.	Соревнования по спортивной борьбе	На усмотрение учителя		
9.	Контрольные испытания		2	2
10.	Итого:	4	30	34

Учебно-тематический план для обучающихся 9-11 классов

Таблица 3

№	Содержание занятий	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Техника безопасности на уроках по спортивной борьбе, гигиена, форма одежды, предупреждение травм	1		1
2.	Спортивная борьба в олимпийском и международном спортивном движении.	1		1
3.	Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм занимающегося спортивной борьбой	0,5		0,5
4.	Основы техники и тактики спортивной борьбы	0,5		0,5
5.	Правила соревнований по спортивной борьбе, подготовка и участие в соревнованиях	1		1
6.	Строевые упражнения. Общая физическая и специальная подготовка. Общеразвивающие и специальные упражнения борца.		12	12
7.	Обучение основам базовой технике спортивной борьбы		16	16
8.	Соревнования по спортивной борьбе	На усмотрение учителя		
9.	Контрольные испытания		2	2
10.	Итого:	4	30	34

План-график распределения учебных часов для обучающихся 5-8 классов по месяцам обучения представлен в таблице 4.

Таблица 4

**План-график
распределения учебных часов для обучающихся 5-8 классов по месяцам**

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы									Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
1.	Теоретическая	В процессе урока									4
2.	Общая физическая	+	+	+	+	+	+	+	+	+	6
3.	Специальная физическая	+	+	+	+	+	+	+	+	+	6
4.	Техническая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	14
5.	Тактическая подготовка	-	-	-	-	В процессе урока					2
6.	Контрольные испытания	1	-	-	-	-	-	-	-	1	2
7.	Всего:										34

План-график распределения учебных часов для обучающихся 9-11 классов по месяцам обучения представлен в таблице 5.

Таблица 5

**План-график
распределения учебных часов для обучающихся 9-11 классов по месяцам**

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы									Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
1.	Теоретическая	В процессе урока									4
2.	Общая физическая	+	+	+	+	+	+	+	+	+	4
3.	Специальная физическая	+	+	+	+	+	+	+	+	+	7
4.	Техническая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	15
5.	Тактическая подготовка	-	-	-	-	В процессе урока					2
6.	Контрольные испытания	1	-	-	-	-	-	-	-	1	2
7.	Всего:										34

8. Планируемые результаты изучения программы

В результате освоения программы по физической культуре для общеобразовательных школ на основе спортивной борьбы обучающиеся начального, основного общего и среднего (полного) образования в общеобразовательных организациях должны:

Знать/понимать:

- 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;
- 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»;

Уметь:

- 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, пр. 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;
- самостоятельно совершенствовать навыки жизненно важных двигательных умений;
- использовать приобретенные знания и умения в самостоятельной творческой деятельности.

В конце **II-го этапа** обучения (**основная школа**) обучающиеся должны закрепить знания **I-го этапа** обучения, а также:

- расширить свои теоретические и практические знания по данному виду спорта;
- знать правила техники безопасности во время занятий спортивной борьбой;
- знать базовую технику спортивной борьбы;
- знать и уметь выполнять базовые приемы в стойке и партере, а также технические связки из них;
- расширить свой личный объем двигательных действий;
- уметь самостоятельно составлять простые связки из базовых приемов борьбы;
- уметь анализировать ошибки при выполнении различных базовых приемов и исправлять их;
- приобрести навыки тактического мышления и использовать их в учебных, тренировочных и соревновательных схватках;
- уметь выполнять приемы борьбы в учебных, тренировочных и соревновательных поединках.

В конце **III-го этапа** обучения (**средняя школа**) обучающиеся должны закрепить знания **I-го и II-го** этапов обучения, а также:

- знать правила соревнований по спортивной борьбе;
- освоить более сложные технические действия, применяемые в спортивной борьбе и способы их тактической подготовки;
- уметь выполнять связки из изученных ранее приемов спортивной борьбы;
- демонстрировать комбинационный стиль борьбы;

- владеть навыками самостоятельного составления различных комбинаций в стойке и в партере;
- уметь взаимодействовать со спарринг-партнерами и в группе занимающихся спортивной борьбой;
- приобрести навыки участия в различных школьных и районных соревнованиях;
- научиться разумно, в соответствии с философией единоборств, применять полученные умения и навыки в практической жизни.

9. Критерии оценки освоения учащимися программного материала

При оценивании успеваемости по разделам программы на основе спортивной борьбы учитываются такие показатели:

1. Знания о спортивной борьбе.

Глубина и полнота ответа, умение использовать их применительно к конкретным случаям на занятиях физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «**5**» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Оценка «**4**» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «**3**» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «**2**» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для демонстрации двигательного действия, выполнение контрольных упражнений и комбинированный метод.

Оценка «**5**» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; обучающиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

Оценка «**4**» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

Оценка «**3**» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Обучающийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

Оценка «**2**» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка «5» – обучающийся **умеет**:

- самостоятельно организовать место занятий;
- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;
- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка «4» – обучающийся:

- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;
- допускает незначительные ошибки в подборе средств;
- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.

Оценка «3» – более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.

Оценка «2» – обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

4. Уровень физической подготовленности обучающихся

Оценка «5» – исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, а также высокому приросту показателей физической подготовленности за определенный период времени.

Оценка «4» – исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.

Оценка «3» – исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.

Оценка «2» – обучающийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

Общая оценка успеваемости складывается по всем разделам программы путем сложения оценок, полученных учеником и оценок за выполнение контрольных упражнений.

10. Тестовые и контрольные упражнения для оценки освоения учащимися программного материала на основе спортивной борьбы

В начале и в конце каждого учебного года занимающиеся на уроке физической культуры по спортивной борьбе, должен пройти тестирование для определения уровня физического развития, для чего необходимо выполнить представленные ниже тесты по общей, специальной и технической подготовке.

Тестирование по специальной и технической подготовке в начале учебного года проводится с учащимися только после проведения нескольких занятий, с тем, чтобы прошел процесс «врабатываемости и адаптации организма занимающегося» к занятиям, данным видом единоборств.

Положительными итогами реализации данной программы является положительная динамика выполнения занимающимися контрольных испытаний по

общей, специальной и технико-тактической подготовке, представленных в таблицах 6, 7, 8 и 9.

Учитель физической культуры, в зависимости от возраста занимающихся, материально-технической базы образовательного учреждения и инвентаря составляет батарею тестов (из предложенных в таблице 6) для мониторинга учащихся и определяет индивидуальную динамику роста физической подготовленности.

Таблица 6

**Тесты по общей физической подготовленности для учащихся,
занимающихся физической культурой на основе спортивной борьбы**

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения
Быстрота	Бег 10 м (с)
	Бег на 30 м (с), бег на 60 м (с), 100 м (с) согласно возраста
Координация	Челночный бег 3х10м (с)
	Челночный бег 5х10м (с)
Выносливость	Бег 400 м (мин., с), бег 800 м (мин., с), бег 1500 м (мин., с)
	Бег 500 с (мин., с), бег 1000 м (мин., с), 3000 м (мин., с) согласно возраста
	6 минутный бег (м)
Сила	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)
	Вис на согнутых (угол до 90°) руках
	Сгибание рук в упоре лежа (отжимание) (кол-во раз)
	Приседания с партнером равного веса (кол-во раз)
	Бросок набивного мяча назад (м) (согласно возраста) 1 кг, 2 кг, 3 кг.
	Бросок набивного мяча от груди двумя руками (м) сидя ноги вперед (согласно возраста) 1 кг, 3 кг, 3 кг.
	Бросок набивного мяча вперед из-за головы (м) сидя ноги вперед (согласно возраста) 1 кг, 2 кг, 3 кг.
Выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (кол-во раз)
	Подъем ног до прямого угла в висе на гимнастической стенке (кол-во раз)согласно возраста
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол-во раз)
	Подъем партнера захватом туловища сзади стоя на параллельных скамейках (кол-во раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)
	Прыжок в высоту с места (см)
	Тройной прыжок с места (м)
	Подтягивание на низкой перекладине из виса ноги вперед за 10 (с), 20 (с) согласно возраста
	Подтягивание на перекладине за 20 с (кол-во раз)
	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз)(отжимание)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (кол-во раз)
Гибкость	Наклоны вперед из положения сидя ноги врозь (см)
	Наклоны вперед из положения ноги вместе (см)
	Гимнастическая складка сидя (с)
	Наклоны вперед стоя на гимнастической скамейке (см)

Таблица 7

Тесты по специальной физической подготовленности

№ п/п	Специальные упражнения	До начала занятий борьбой	После окончания занятий борьбой
1.	Забегания на мосту по 5 раз вправо, влево, (с).		
2.	Перевороты на «мосту» 5-10 раз, (с).		
3.	Из стойки вставание на мост, уход с моста забеганием в любую сторону, (с).		
4.	Отбрасывания ног назад при переходе из и.п. стоя в упор лежа за 10 (с)., кол-во раз (для борцов вольного стиля)		
5.	Лазание по канату 3-4 м. с помощью ног, (с). (согласно возраста)		
6.	Лазание по канату 3-4 м. без помощи ног, (с). (согласно возраста).		

Таблица 8

Тесты по оценке технической подготовленности

№ п/п	Тесты	До начала занятий борьбой	После окончания занятий борьбой
1.	Броски манекена через спину, 5, 10, 15 бросков, (с).		
2.	Броски манекена «мельницей», 5, 10, 15 бросков, (с).		
3.	Броски манекена прогибом, 5, 10, 15 бросков, (с).		

Критерии освоения технических и тактических действий

Таблица 9

Контрольных испытаний по технико-тактической подготовке

Уровень освоения. Оценка	Назвать и выполнить техническое (тактическое) действие в стандартных условиях
Низкий	Не выполнил; назвал и выполнил с грубыми ошибками
Средний	Назвал и выполнил с незначительными ошибками
Высокий	Назвал и выполнил без ошибок

11. Материально-техническое обеспечение программы уроков на основе спортивной борьбы

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечание
1.	Ковер борцовский	1	Наполняемость класса – 20-30 человек
2.	Маты гимнастические	20	
3.	Маты для отработки бросков	2	
4.	Набивные мячи (1 кг)	30	
5.	Набивные мячи (2 кг)	20	
6.	Набивные мячи (3 кг)	10	
7.	Амортизаторы резиновые	15	
8.	Пояса для борьбы самбо, дзюдо	30	
9.	Борцовские манекены (10 кг)	1	
10.	Борцовские манекены (15 кг)	1	
11.	Борцовские манекены (20 кг)	1	
12.	Перекладина навесная	5	
13.	Брусья навесные	5	
14.	Фитбольные мячи	30	
15.	Стенка шведская	6	

12. Техника безопасности при проведении уроков на основе спортивной борьбы

- ✓ Занятия на основе спортивной борьбы проводятся согласно расписанию уроков по физической культуре.
- ✓ Все допущенные к занятиям учащиеся должны иметь спортивную форму.
- ✓ Вход учащихся в спортивный зал и проведение занятий на основе спортивной борьбы должны проходить только под руководством учителя физической культуры.
- ✓ В процессе разучивания элементов спортивной борьбы на ковре может находиться не более шести пар.
- ✓ Изучаемые действия следует проводить в направлении от центра ковра к краю. При всех действиях атакованный должен использовать приемы самостраховки.
- ✓ Выполнение изучаемых действий и их окончание проводятся по сигналу учителя.
- ✓ Упражнения в парах проводятся между учащимися одинаковой физико-технической подготовки и весовой категории.
- ✓ После окончания занятия учащиеся организовано под руководством учителя выходят из зала.

Профилактика травматизма на уроках по освоению элементов спортивной борьбы

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

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

Основные приемы самостраховки:

- при проведении броска поддерживать партнёра и тем самым смягчать удар при его падении;
- контролировать выполнение действий партнёра;
- после проведения приема необходимо в кратчайший срок вернуться в исходное положение;
- не проводить приемы близко к краю ковра и за его пределами;
- прекратить прием, если партнер находится в опасном положении, грозящем ему травмой, вывести его из этого положения;
- прекратить немедленно все действия по первому требованию учителя.

Учащиеся должны:

- овладеть приемами самостраховки и довести их до автоматизма;
- при падении не упираться прямыми руками о ковёр;
- не проводить приемы, требующие большой силы или высокой координации в состоянии сильной усталости;
- не сидеть на ковре и не бороться лежа, если рядом выполняются технические действия в стойки другими учащимися.

13. Учебно - методическое обеспечение учебного предмета

1. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 304 с., ил.
2. Алиханов И.И., Шахмурадов Ю.А. Методические рекомендации по дальнейшему совершенствованию тактического мастерства борцов вольного стиля. - М., 1982. - 23 с.
3. Борьба классического стиля / В.И.Рудницкий, Г.Ф.Мисюк, Н.Н.Нижебицкий. - Мн.: Полымя, 1990. - 149 с.: ил.
4. 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.
5. Игуменов В.М. Спортивная борьба: учеб.для студентов и учащихся фак. (отд-ний) физ. воспитания пед. учеб. заведений / Игуменов В.М., Подливаев Б.А. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.: ил.
6. Кожарский В.П., Сорокин Н.Н. Техника классической борьбы. 2-е изд. М., «Физкультура и спорт», 1978.- 280 с., ил.
7. 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.
8. Максимович В.А. Лекции: «Особенности учебно-спортивной работы с юными борцами [Текст] / В.А. Максимович.- Гродно: Изд-во ГГУ им. Янки Купалы, 2006.- 16 с.
9. Матушак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы: Учебное пособие.- М.: ИНФРА – М, 2011. - 292 с.
10. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Энциклопедия приемов вольной борьбы.- Красноярск: Платина, 1998.- 236 с.
11. Модульная программа третьего урока физической культуры для 1-11 классов общеобразовательных учреждений / под общ. Ред. Е.М. Светловой. - М.: Центр педагогического мастерства, 2012. - С.23-42.
12. 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.
13. Рыбалко Б.М., Рудницкий В.И., Кочурно Е.Н. Спортивная борьба в школе: Пособие для учителей. - Минск: Кар.асвета, 1984. -79 с.
14. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб.пособие : В 4 кн. Кн. 4: Планирование и контроль. - М.: Сов.спорт, 2000. - 383 с.: табл.

15. 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.

16. Цандыков В.Э. Методические рекомендации для учителей физической культуры по содержанию и направленности третьего урока. Вариативный раздел «Подвижные игры с элементами калмыцкой национальной борьбы». - Урок общения. Методические рекомендации по планированию третьего часа физической культуры в школе/ под общ.ред. О.Я. Шугаевой – М.: Центр педагогического мастерства, 2012. - С.70-116.

17. Шахмурадов Ю.А., Бардамов Г.Б., Дементьев В.Л. Начальная технико-тактическая подготовка в вольной борьбе: Методические разработки для студентов, слушателей ВШТ и ФПК ГЦОЛИФКа. - М., 1992. - 63 с.

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

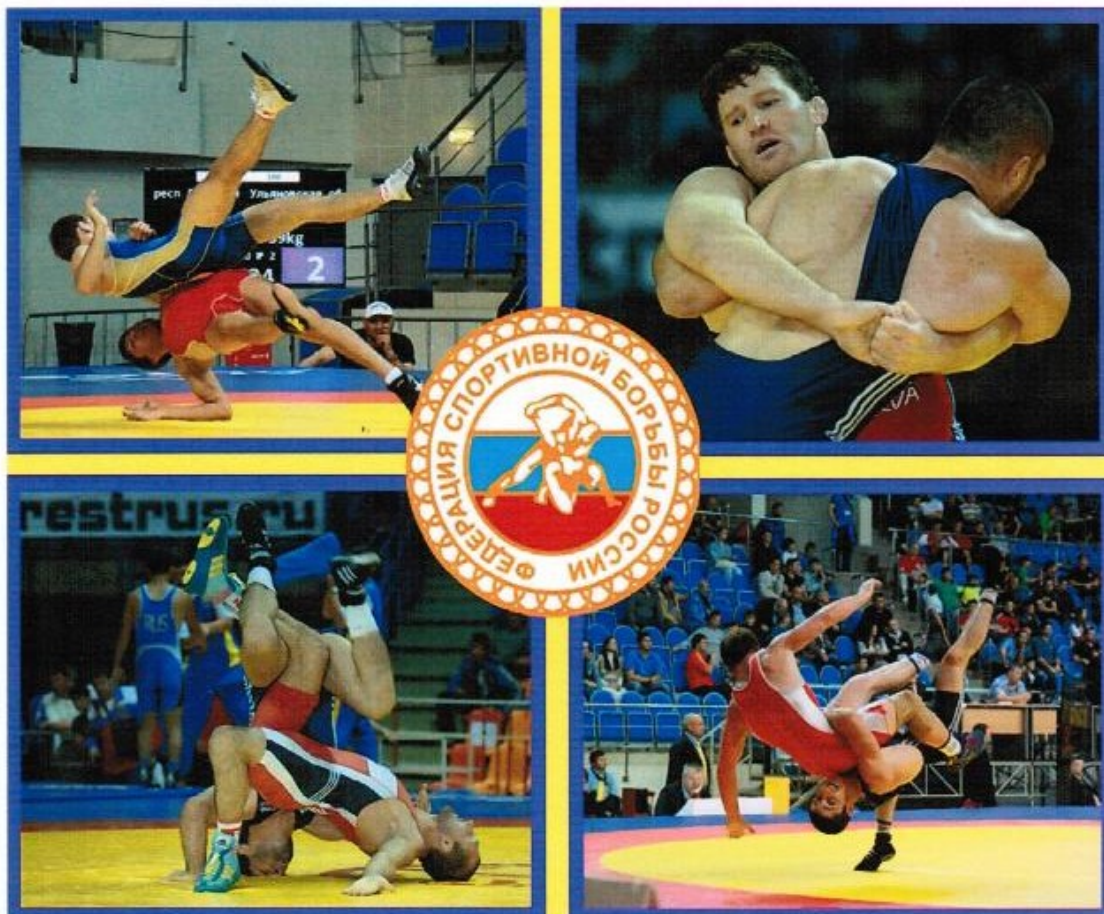
19. Юшков О.П., Мишуков А.В., Джгамадзе Р.Г. Спортивная борьба / Под ред. О.П. Юшкова.- М.: ВНИИФК, 1997.- 84 с.

Мамияшвили М.Г., Подливаев Б.А., Проказов Н.А., Цандыков В.Э.

**ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
НА ОСНОВЕ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ.
5-11 КЛАССЫ.**

Рабочая программа
(для учителей физической культуры общеобразовательных школ)
М. – 2014г.

**ПАМЯТКА
УЧИТЕЛЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, ТРЕНЕРУ
УЧАСТВУЮЩЕМУ В АПРОБАЦИИ
«УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ НА ОСНОВЕ
СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ И МЕТОДИЧЕСКОЕ
ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПО ЕЕ РЕАЛИЗАЦИИ»**



УВАЖАЕМЫЙ КОЛЛЕГА!

Мы рады, что вы приняли участие в апробации «Учебной программы по физической культуре для общеобразовательных школ на основе спортивной борьбы и методического обеспечения по ее реализации».

Для ее успешного проведения Вам необходимо:

1. Заполнить и отправить на электронный адрес (E-mail: borba-v-schkolu@yandex.ru) общие сведения об участнике апробации (приложение 1).
2. Заполнить и отправить на электронный адрес (E-mail: borba-v-schkolu@yandex.ru) результаты исходного тестирования учащихся (приложение 2).

Пояснение к приложению 2, в случае если в школе нет инвентаря для определения ЖЕЛ (жизненная емкость легких), АД (артериальное давление), станова и кистевая динамометрия – заполнять только первые 5 столбцов (Возраст, Рост, Вес, ЧСС, Экскурсия грудной клетки – вдох выдох).

3. Ежемесячно (в конце месяца) тестировать обучающихся, согласно возраста, и отправлять заполненные протоколы (приложение 3, 4, 5) на электронный адрес (E-mail: borba-v-schkolu@yandex.ru);

4. По завершении апробации заполнить и отправить на электронный адрес результаты конечного уровня тестирования учащихся (приложение 6) и итоговую справку о результатах апробации (приложение 7).

Пояснение к приложению 6, в случае если в школе нет инвентаря для определения ЖЕЛ (жизненная емкость легких), АД (артериальное давление), станова и кистевая динамометрия – заполнять только первые 5 столбцов (Возраст, Рост, Вес, ЧСС, Экскурсия грудной клетки – вдох выдох).

Все приложения должны быть подписаны руководителем образовательной организации, учителем физической культуры и заверены печатью учреждения.

В различных образовательных организациях число обучающихся в классе варьируется, следовательно, таблицы в приложениях 2, 3, 4, 5 и 6 необходимо привести к реальному значению учащихся участвующих в апробации.

Электронный вариант документации по апробации можно скачать с сайта федерации спортивной борьбы России - **www.wrestrus.ru** в разделе борьба в школы.

Дорогу осилит идущий.

С уважением,

Президент
общероссийской спортивной
общественной организации
«Федерация спортивной борьбы России»



М.Г. Маmiaшвили

Общие сведения об участнике апробации

(период с «__» по «__» _____ 20 /20 учебный год)

«Учебной программы по физической культуре для общеобразовательных школ на основе спортивной борьбы и методическое обеспечение по ее реализации»

1. Полное название образовательной организации, регион

2. Классы, участвующие в апробации: (количество классов, детей в классе):

Общее количество классов _____

Общее количество учащихся _____

Количество мальчиков _____

Количество девочек _____

№	Классы	Количество участвующих		Уровень подготовки в борьбе	
		Мальчики, юноши	Девочки, девушки	Есть (указать количество)	Нет (указать количество)
1.	1 класс				
2.	2 класс				
3.	3 класс				
4.	4 класс				
5.	5 класс				
6.	6 класс				
7.	7 класс				
8.	8 класс				
9.	9 класс				
10.	10 класс				
11.	11 класс				

3. Виды спортивной борьбы, которые будут использованы в образовательном процессе:

Греко-римская борьба _____

Вольная борьба _____

Классы	Виды спортивной борьбы		Сведения о ведущем апробацию		
	Гр.-римская	Вольная	ФИО	Должность	Спортивная специализация
1 класс					
2 класс					
3 класс					
4 класс					
5 класс					
6 класс					
7 класс					
8 класс					
9 класс					
10 класс					
11 класс					

специализированный или универсальный спортивный зал (да, нет)

Специальное оборудование (борцовский ковер или гимнастические маты)

Отсутствие спортивного инвентаря.

Учебная, методическая и специальная литература по спортивной борьбе

Отсутствие учебной, методической и специальной литературы

Видео и фото материалы для ведения уроков

Отсутствие видео и фото материалов

ФИО

Телефон

E-mai

« _____ » _____ 20 ____ г.

Директор

(ФНО)

Учитель по физической культуре

М.П.

(ФИО)

Результаты исходного уровня тестирования

Класс _____ Четверть _____ Школа _____ Дата тестирования _____ 20__ г.

№	ФИО	Возраст (полных лет +месяцев)	Рост (см)	Вес (кг)	ЧСС (уд/мин)	ЖЕЛ (л)	Экскур гр. клет вдох- выдох (см)	АД (м/рт)	Динамо- метрия (кг)		Становя сила (кг)
									Прав.	Лев.	
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.											
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											
16.											
17.											
18.											
19.											
20.											
21.											
22.											
23.											
24.											
25.											
26.											
27.											
28.											
29.											
30.											

« ____ » _____ 20__ г.

Директор _____ / _____ /
(ФИО)

Учитель по физической культуре _____ / _____ /
М.П. (ФИО)

Ежемесячная справка о результатах апробации в начальной школе

(период с «___» по «___» _____ 20__ года)

«Учебной программы по физической культуре для общеобразовательных школ на основе спортивной борьбы и методическое обеспечение по ее реализации»

1. Название образовательной организации, регион**2. Изменения в состоянии физической подготовленности обучающихся, полученные в ходе апробации программы (педагогическая оценка по результатам наблюдения):****3. Показатели, по которым осуществлялся контроль за физическим состоянием обучающихся во время занятий****3.1. ЧСС** - до занятий _____ после занятий _____ (среднемесячные изменения)**3.2. Антропометрические данные**

Объем грудной клетки (на вдохе, выдохе (см)) _____

4. Способы осуществления индивидуального контроля за физической нагрузкой обучающихся

Педагогические наблюдения _____

Медицинский контроль _____

Тесты физической подготовленности _____

5. Показатели изменения мотивации учащихся к занятиям физ. культурой по предложенной программе:

Общая посещаемость уроков физической культуры _____

Пропуски уроков по болезни _____

Активность учащихся на занятиях _____

Активности участия в соревнованиях по различным видам спорта _____

Дисциплина на уроках _____

Желание учащихся продолжить занятия по данной программе _____

6. Показатели изменение мнения родителей к занятиям физ. культурой по предложенной программе:

Динамика уровня мотивации ребенка _____

Повышение интереса ребенка к занятиям физической культуры _____

Изменение уровня успеваемости ребенка _____

Желание родителей продолжить занятия по данной программе _____

7. Показатели мнения учителя физической культуры к занятиям по предложенной программе:

Изменение уровня мотивации учащихся _____

Повышение интереса ребят к занятиям физической культурой _____

Изменение уровня успеваемости _____

Количество и характер травм во время занятий _____

Желание учителя продолжить занятия по данной программе _____

8. Трудности, возникающие в процессе проведения занятий по программе:**9. Проведенные мероприятия по предложенной программе:**

Мастер-класс (дата, тема, количество принявших участие) _____

Семинар (дата, тема, количество принявших участие) _____

Конференция (дата, тема, количество принявших участие) _____

Соревнования (дата, название, количество принявших участие) _____

10. Замечания и предложения по внедрению программы в образовательный процесс СОШ:

Результаты тестовых упражнений начальной школы

Класс _____ Четверть _____ Школа _____ Дата тестирования _____ 20__ г.

№	ФИО	Тестовые упражнения								Тех. подготовленность	
		Скорость		Коорд	Скоростно-силовая			Вынос-сть	Гибкость	Педагогическая оценка	
		Бег 10 м (с)	Бег 30 м (с)	3x10 (с)	Отжи мания (раз)	Подтя гиван. (раз)	Прыжок в длину с места (см)	6 мин Бег (м)	Наклон сидя ноги вместе	Игры элемент. борьбы	Элем. приемы борьбы в партере
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.											
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											
16.											
17.											
18.											
19.											
20.											
21.											
22.											
23.											
24.											
25.											
26.											
27.											
28.											
29.											
30.											

«__» _____ 20__ г.

Директор _____ / _____ /
(ФИО)

Учитель по физической культуре _____ / _____ /
(ФИО)

М.П.

Ежемесячная справка о результатах апробации в основной школе

(период с «___» по «___» _____ 20__ года)

«Учебной программы по физической культуре для общеобразовательных школ на основе спортивной борьбы и методическое обеспечение по ее реализации»

1. Название образовательной организации, регион**2. Изменения в состоянии физической подготовленности обучающихся, полученные в ходе апробации программы (педагогическая оценка по результатам наблюдения):****3. Показатели, по которым осуществлялся контроль за физическим состоянием обучающихся во время занятий****3.1. ЧСС** - до занятий _____ после занятий _____ (среднемесячные изменения)**3.2. Антропометрические данные**

Объем грудной клетки (на вдохе, выдохе (см)) _____

4. Способы осуществления индивидуального контроля за физической нагрузкой обучающихся

Педагогические наблюдения _____

Медицинский контроль _____

Тесты физической подготовленности _____

5. Показатели изменения мотивации учащихся к занятиям физ. культурой по предложенной программе:

Общая посещаемость уроков физической культуры _____

Пропуски уроков по болезни _____

Активность учащихся на занятиях _____

Активности участия в соревнованиях по различным видам спорта _____

Дисциплина на уроках _____

Желание учащихся продолжить занятия по данной программе _____

6. Показатели изменение мнения родителей к занятиям физ. культурой по предложенной программе:

Динамика уровня мотивации ребенка _____

Повышение интереса ребенка к занятиям физической культуры _____

Изменение уровня успеваемости ребенка _____

Желание родителей продолжить занятия по данной программе _____

7. Показатели мнения учителя физической культуры к занятиям по предложенной программе:

Изменение уровня мотивации учащихся _____

Повышение интереса ребят к занятиям физической культурой _____

Изменение уровня успеваемости _____

Количество и характер травм во время занятий _____

Желание учителя продолжить занятия по данной программе _____

8. Трудности, возникающие в процессе проведения занятий по программе:**9. Проведенные мероприятия по предложенной программе:**

Мастер-класс (дата, тема, количество принявших участие) _____

Семинар (дата, тема, количество принявших участие) _____

Конференция (дата, тема, количество принявших участие) _____

Соревнования (дата, название, количество принявших участие) _____

10. Замечания и предложения по внедрению программы в образовательный процесс СОШ:

Результаты тестовых упражнений основной школы

Класс _____ Четверть _____ Школа _____ Дата тестирования _____ 20__ г.

№	ФИО	Тестовые упражнения								Тех. подготовленность	
		Скорость		Координац	Скоростно-силовая			Вын-ть	Гибкость	Педагогическая оценка	
		Бег 10 м (с)	Бег 30 м (с)	3х10 (с)	Отжи мания (раз)	Подтя гивания (раз)	Прыжок в длину с места (см)	6 мин Бег (м)	Накл. сидя ноги вместе	Игры элемент. борьбы	Элем. приемы борьбы в партере
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.											
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											
16.											
17.											
18.											
19.											
20.											
21.											
22.											
23.											
24.											
25.											
26.											
27.											
28.											
29.											
30.											

«__» _____ 20__ г.

Директор _____ / _____ /
(ФИО)

Учитель по физической культуре _____ / _____ /
(ФИО)

М.П.

Ежемесячная справка о результатах апробации в средней школе

(период с «___» по «___» _____ 20__ года)

«Учебной программы по физической культуре для общеобразовательных школ на основе спортивной борьбы и методическое обеспечение по ее реализации»

1. Название образовательной организации, регион**2. Изменения в состоянии физической подготовленности обучающихся, полученные в ходе апробации программы (педагогическая оценка по результатам наблюдения):****3. Показатели, по которым осуществлялся контроль за физическим состоянием обучающихся во время занятий****3.1. ЧСС** - до занятий _____ после занятий _____ (среднемесячные изменения)**3.2. Антропометрические данные**

Объем грудной клетки (на вдохе, выдохе (см)) _____

4. Способы осуществления индивидуального контроля за физической нагрузкой обучающихся

Педагогические наблюдения _____

Медицинский контроль _____

Тесты физической подготовленности _____

5. Показатели изменения мотивации учащихся к занятиям физической культурой по предложенной программе:

Общая посещаемость уроков физической культуры _____

Пропуски уроков по болезни _____

Активность учащихся на занятиях _____

Активности участия в соревнованиях по различным видам спорта _____

Дисциплина на уроках _____

Желание учащихся продолжить занятия по данной программе _____

6. Показатели изменение мнения родителей к занятиям физ. культурой по предложенной программе:

Динамика уровня мотивации ребенка _____

Повышение интереса ребенка к занятиям физической культуры _____

Изменение уровня успеваемости ребенка _____

Желание родителей продолжить занятия по данной программе _____

7. Показатели мнения учителя физической культуры к занятиям по предложенной программе:

Изменение уровня мотивации учащихся _____

Повышение интереса ребят к занятиям физической культурой _____

Изменение уровня успеваемости _____

Количество и характер травм во время занятий _____

Желание учителя продолжить занятия по данной программе _____

8. Трудности, возникающие в процессе проведения занятий по программе:**9. Проведенные мероприятия по предложенной программе:**

Мастер-класс (дата, тема, количество принявших участие) _____

Семинар (дата, тема, количество принявших участие) _____

Конференция (дата, тема, количество принявших участие) _____

Соревнования (дата, название, количество принявших участие) _____

10. Замечания и предложения по внедрению программы в образовательный процесс СОШ:

Результаты тестовых упражнений средней школы

Класс _____ Четверть _____ Школа _____ Дата тестирования _____ 20__ г.

№	ФИО	Тестовые упражнения								Специальная и тех. подготовленность			
		Скорость		Коорд.	Скоростно-силовая			Вын-сть	Гиб-сть	СПФ		Технич. подгот-сть	Педагогич. оценка
		Бег 10 м (с)	Бег 30 м (с)	3x10 (с)	Отжимание (раз)	Поднимание (р)	Прыж. в длину с места (см)	6 мин Бег (м)	Накл. сидя ноги вмес.	Забег. мост. (с)	Мост, уход с моста 10 (с)	Броски манекена 10 (с)	Базовые приемы борьбы
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
6.													
7.													
8.													
9.													
10.													
11.													
12.													
13.													
14.													
15.													
16.													
17.													
18.													
19.													
20.													
21.													
22.													
23.													
24.													
25.													
26.													
27.													
28.													
29.													
30.													

«__» _____ 20__ г.

Директор _____ / _____ /
Учитель по физической культуре _____ / _____ /

М.П.

Результаты итогового уровня тестирования

Класс _____ Четверть _____ Школа _____ Дата тестирования _____ 20____ г.

№	ФИО	Возраст (полных лет +месяцев)	Рост (см)	Вес (кг)	ЧСС (уд/мин)	ЖЕЛ (л)	Экскур. гр. клетки вдох-выдох (см)	АД (м/рт)	Динамо- метрия (кг)		Становая сила (кг)
									Прав.	Лев.	
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.											
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											
16.											
17.											
18.											
19.											
20.											
21.											
22.											
23.											
24.											
25.											
26.											
27.											
28.											
29.											
30.											

« ____ » _____ 20 ____ г.

Директор _____ / _____ /
 Учитель по физической культуре _____ / _____ /
 М.П.

Итоговая справка о результатах апробации

(период с «___» по «___» _____ 20 /20 уч. года)

«Учебной программы по физической культуре для общеобразовательных школ на основе спортивной борьбы и методическое обеспечение по ее реализации»

1. Полное название образовательной организации, регион:

2. Классы, участвовавшие в апробации: (количество классов, детей в классе):

Общее количество классов _____

общее количество учащихся _____

Количество мальчиков _____

Количество девочек _____

№	Классы	Количество участвующих		Вид спортивной борьбы		Уровень подготовки в спортивной борьбе	
		Мальчики, юноши	Девочки девушки	Греко-римская	Вольная	До апробации	После апробации
1.	1 класс						
2.	2 класс						
3.	3 класс						
4.	4 класс						
5.	5 класс						
6.	6 класс						
7.	7 класс						
8.	8 класс						
9.	9 класс						
10.	10 класс						
11.	11 класс						

4. Изменения в состоянии физической подготовленности обучающихся, полученные в ходе апробации программы:

Бег 10, 30, 60, 100 м (согласно возрастной группы)

Подтягивание _____

Сгибание разгибание рук в упоре лежа (отжимание) _____

Прыжок в длину с места _____

6 минутный бег _____

Челночный бег (согласно возрастной группы) _____

Педагогическая оценка общего изменения уровня физической подготовленности школьников за период проведения апробации _____

5. Показатели, по которым осуществлялся контроль за физическим состоянием обучающихся во время занятий

5.1. ЧСС - до занятий _____ после занятий _____ (среднемесячные изменения)

АД (мм/рт. ст) _____

Динамометрия:

Кистевая _____

Становая _____

5.2. Антропометрические данные:

Рост (см) _____

Вес (кг) _____

Объем грудной клетки (на вдохе, выдохе (см)) _____

ЖЕЛ (л) _____

6. Способы осуществления индивидуального контроля за физической нагрузкой обучающихся:

Педагогические наблюдения _____

Медицинский контроль _____

Тесты физической подготовленности _____

7. Показатели изменения мотивации учащихся к занятиям физической культурой по предложенной программе:

Общая посещаемость уроков физической культуры _____

Пропуски уроков по болезни _____

Активность учащихся на занятиях _____

Активности участия в соревнованиях по различным видам спорта _____

Дисциплина на уроках _____

Желание учащихся продолжить занятия по данной программе _____

8. Показатели изменение мнения родителей к занятиям физической культурой по предложенной программе:

Динамика уровня мотивации ребенка _____

Повышение интереса ребенка к занятиям физической культуры _____

Изменение уровня успеваемости ребенка _____

Желание родителей продолжить занятия по данной программе _____

9. Показатели мнения учителя физической культуры к занятиям по предложенной программе:

Изменение уровня мотивации учащихся _____

Повышение интереса ребят к занятиям физической культурой _____

Изменение уровня успеваемости _____

Количество травм во время занятий _____

Желание учителя продолжить занятия по данной программе _____

10. Трудности, возникающие в процессе проведения занятий по программе:

Отсутствие специального оборудования _____

Отсутствие должного освещения спортивного зала _____

Неприспособленность помещений _____

Отсутствие инвентаря _____

Отсутствие учебной и методической литературы _____

Отсутствие пособий _____

Отсутствие аудио и видео материалов _____

Недостаточность профессиональной подготовки _____

11. Проведенные мероприятия по предложенной программе:

Мастер-класс (дата, тема, кол-во принявших участие) _____

Семинар (дата, тема, количество принявших участие) _____

Конференция (дата, тема, количество принявших участие) _____

Соревнования (дата, название, количество принявших участие) _____

12. Замечания и предложения по внедрению программы в образовательных процесс СОШ:

« ____ » _____ 20 ____ г.

Директор _____ / _____ /
(ФИО)

Учитель по физической культуре _____ / _____ /
М.П. (ФИО)