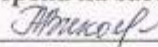




Министерство образования Республики Саха (Якутия)  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Кырыкыйская основная общеобразовательная школа имени С.Е.Дадаскинова»  
678235 Верхневиллойский улус, село Кырыкый, ул. Советская 4, тел.: 8-41133-24126

Рассмотрена на заседании МО  Протокол № <u>1</u> «3» <u>сентября</u> 2015г.	Согласована: Заместитель директора по УР  /Егорова Ж.А./ «4» <u>сентября</u> 2015г.	Утверждено: Директор МБОУ «КООШ имени С.Е.Дадаскинова»  /Николаев В.П./ «6» <u>сентября</u> 2015г.
---	--	---



**Рабочая программа  
внеаудиторной деятельности  
«Спортивная борьба»  
4 класс  
2015-2016 учебный год**

Составитель:  
Мытыкынов А.В., учитель физкультуры  
МБОУ «КООШ имени С.Е.Дадаскинова»

Кырыкый  
2015

## Содержание

1. Пояснительная записка	3
2.Общая характеристика учебного предмета	4
3. Описание места учебного предмета в учебном плане	5
4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебной программы.	5
5. Содержание учебного курса	8
6. Учебно-тематическое планирование.	13
7. Перечень учебно-методического обеспечения	14
8. Планируемые результаты изучения учебного предмета	15
9. Календарно-тематическое планирование	16

## 1. Пояснительная записка

Спортивная борьба – одна из разновидностей борьбы, спортивного контактного единоборства двух спортсменов. Задачей является положить соперника на лопатки с использованием различных приемов. Разрешается применение ног при проведении борьбы.

Начинающему борцу при освоении навыков ведения единоборства предпочтительна игровая форма подачи учебного материала, который содержит тактические элементы поединка и строится на базе определенных комплексов технических действий. На первых порах необходимо усвоить всю палитру ведения единоборства, основные способы захватов, освобождения от них и способы тактической подготовки (теснение, выведения из равновесия, маневрирование) с целью завоевать предпочтительную позицию для успешного проведения технических действий.

Творческое использование игрового материала позволяет охватить процесс начального постепенного овладения школьной борьбы, начиная с ее элементов и кончая поединком в реальной схватке. Указанный подход благоприятно воздействует выявлению способных детей, делает учебный процесс более плодотворным и эмоциональным.

**Главная цель** данной рабочей программы заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

### **Основные задачи реализации программы:**

- привлечение детей к занятиям физической культуры и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям вольной борьбой;
- осуществлять подготовку юных спортсменов, обеспечивать укрепление их здоровья и разностороннее развитие;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборств;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;
- выявление задатков и способностей детей для последующих занятий;
- подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы.

**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.

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 учебного предмета**

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.

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. Описание места учебного предмета в учебном плане.**

Программа внеурочной деятельности «Спортивная борьба» предназначена для обучающихся 4 класса. В 4 классе по учебному плану школы на внеаудиторную деятельность предусмотрено 10 часов. 1 час по желанию участников образовательного процесса выделен на изучение курса «Спортивная борьба». «Спортивная борьба» относится к спортивно-оздоровительному направлению внеаудиторной деятельности. Занятия проводятся 1 урок в неделю, итого в год – 35 уроков.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН. «Спортивная борьба» относится к спортивно-оздоровительному направлению внеаудиторной деятельности.

### **4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебной программы.**

*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 сложнокоординационные 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.

## 5. Содержание учебного курса.

№ темы	Раздел программы	Содержание
<b>1. Теоретический раздел</b>		
<b>1.1.</b>	<b>Ознакомление с правилами поведения и техники безопасности (ТБ) при занятиях спортивной борьбой</b>	Правила поведения и техники безопасности при проведении занятий по спортивной борьбе. Запрещенные действия в борьбе
<b>1.2.</b>	<b>Введение в мир спортивной борьбы</b>	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
<b>2. Практический раздел</b>		
<b>2.1.</b>	<b>Передвижения и приемы маневрирования</b>	Основные положения борца: стойка, партер. Передвижения борца в стойке и партере. Применение приемов маневрирования в различных игровых ситуациях
<b>2.2.</b>	<b>Захваты и освобождение от них</b>	Основные захваты и правила их выполнения. Выполнение захватов и противодействия им в различных условиях противоборства
<b>2.3.</b>	<b>Самостраховка и самоконтроль при падениях</b>	Освоение падений с самостраховкой
<b>2.4.</b>	<b>Выведение из равновесия</b>	Основные способы выведения из равновесия и их реализация в игровых взаимодействиях
<b>2.5.</b>	<b>Упражнения, выполняемые на гимнастическом мосту</b>	Вставание на мост из положения лежа на спине. Специальные упражнения на мосту. Забегания на мосту. Вставание на мост переворотом вперед
<b>2.6.</b>	<b>Игры на развитие психомоторики учащихся</b>	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
<b>2.7.</b>	<b>Основные положения в партере и выполняемые действия из них</b>	Захваты и перевороты. Подвижные игры в партере. Борьба на коленях по облегченным правилам

### ***1. Теоретический раздел***

#### **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.

#### ***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***

#### **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.

#### **Захваты и освобождение от них**

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

**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.

### **Самостраховка и самоконтроль при падениях**

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

### **Выведение из равновесия**

Обучение способам выведения из равновесия при различных взаимодействиях с партнером. Формирование умений удерживать равновесие в условиях ограничения опоры. Формирование умений выводить из равновесия партнера в различных игровых ситуациях. Формирование умений выводить из равновесия в условиях, приближенных к поединку.

### **Упражнения, выполняемые на мосту**

Лежа на спине вставание на мост. 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.

### **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.

### **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)

## 6. Учебно-тематическое планирование.

№	Тема	количество часов
1.	Ознакомление с правилами поведения и техники безопасности (ТБ) при занятиях спортивной борьбой	1
2.	Передвижения и приемы маневрирования	6
3.	Захваты и освобождение от них	4
5.	Выведение из равновесия	5
6.	Упражнения, выполняемые на мосту	5
7.	Игры на развитие психомоторики учащихся	2
8.	Основные положения в партере и выполняемые действия из них	6
		итого:35

## 7. Перечень учебно-методического обеспечения.

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.

## 8. Планируемые результаты изучения учебного 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;
- выводением из равновесия назад, влево-назад, влево-в сторону, влево-вперед, вперед вправо-вперед, вправо-в сторону, вправо-назад;
- играть в перетягивание партнера или игрока другой команды;
- в партере выполнять поворот скручиванием захватом двух рук сбоку.

## 9. Календарно-тематическое планирование

№	тема	Кол-во часов	Содержание	Дата по плану	Факт дата
1	Ознакомление с правилами поведения и техники безопасности (ТБ) при занятиях спортивной борьбой <i>Введение в мир спортивной борьбы</i>	1	Правила поведения и техники безопасности при проведении занятий по спортивной борьбе. Запрещенные действия в борьбе. Правила проведения соревнований. Специализированное оборудование и инвентарь	01.09	
2	Передвижения и приемы маневрирования	1	Основные положения борца: стойка, партер. Передвижения борца в стойке и партере. Применение приемов маневрирования в различных игровых ситуациях	08.09	
2.1	Обучение способам передвижений и приемам маневрирования	1	Положения в начале и конце схватки, формы приветствия. Передвижения в стойке и партере: вперед, назад, вправо, влево. 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	15.09	
2.2	Формирование умений применять различные способы передвижений и приемы маневрирования в условиях подвижных игр	1	<i>Подвижные игры</i> с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза	22.09	
2.3	Формирование умений превосходить дистанцию маневрирования и дистанцию начала схватки в поединках и при выполнении упражнений	1	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.)	29.09	
2.4	Формирование умений выполнять серии приемов	1	Эстафеты с использованием приемов передвижений и их применением в различных сочетаниях	06.10	



	передвижения и их комбинации с максимальной скоростью в условиях командных состязаний				
2.5	Промежуточное тестирование	1		Подвижные игры с элементами единоборств	13.10
3	Захваты и освобождение от них	1		<p>Основные захваты и правила их выполнения. Выполнение захватов и противодействия им в различных условиях противоборства.</p> <p><i>Руки и туловища</i> – разноименной руки сверху (снизу) и туловища; одноименной руки и туловища спереди (сбоку, сзади); руки на шее и туловища.</p> <p><i>Шеи и туловища</i> – спереди, сбоку.</p> <p><i>Шеи и руки, шеи и плеча сверху; шеи сверху и разноименного плеча снизу; шеи сверху и руки на шее; шеи сверху и одноименного плеча</i></p>	20.10
3.1	Обучение захватам и освобождению от них	1		<p>Освоение основных захватов в различных взаимоположениях борцов в стойке и партере: соперники в стойке лицом друг к другу, стоя боком друг к другу, стоя сзади партнера, стоя на коленях лицом друг к другу, боком друг к другу, лежа на спине боком друг к другу, лежа головами друг к другу.</p> <p>Освоение способов освобождения от захватов:</p> <p><i>при захвате разноименной руки и шеи</i> – приседая, сбить свободной рукой под локоть руку противника с шеи, наклонив при этом голову вниз, и вырвать захваченную руку;</p> <p><i>при захвате шеи с плечом</i> (руки атакующего соединены) – приседая, сбить свободной рукой с шеи руку противника и рывком опустить вниз захваченную руку;</p> <p><i>при захвате шеи с плечом сверху:</i></p> <p>а) приседая, опереться предплечьем захваченной руки в живот противнику и, захватив свободной рукой его разноименное запястье, отступая назад, разорвать захват;</p> <p>б) захватить туловище и разноименное запястье противника у себя на шее, подойти ближе к нему и, выпрямляясь, разорвать захват</p>	27.10
3.2	Формирование умений	1		Подвижные игры с опережением и борьбой за выгодное положение для	10.11

	удерживать и прерывать захваты в условиях подвижных игр		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		
3.3	Обучение блокирующим захватам и освобождению от них в игровых ситуациях	1	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)	17.11	
4.	Самостраховка и самоконтроль при падениях	1	Освоение падений с самостраховкой	24.11	
4.1	Обучение падению вперед с коленей, падению на спину и на бок из полного приседа	1	Падение на спину и на бок из полного приседа	01.12	
4.2	Обучение падению с кувырком вперед, падению назад с поворотом и приземлением на грудь	1	Освоение падений с кувырком вперед	08.12	
4.3	Обучение падению на спину и на бок из различных положений	1	Освоение падений на спину и на бок из стойки, из стойки на одной ноге	15.12	
4.4	Обучение падению на бок кувырком вперед, падению вперед и назад через партнера	1	Освоение падения вперед и назад через партнера, стоящего на четвереньках	22.12	
4.5	Формирование умений выполнять элементы самостраховки в комбинации с другими передвижениями в условиях конкуренции	1	Подвижные игры и эстафеты с элементами самостраховки	12.01	
5	Выведение из равновесия	1	Основные способы выведения из равновесия и их реализация в игровых взаимодействиях	19.01	
5.1	Обучение способам выведения из равновесия при различных взаимодействиях с партнером	1	Выведение из равновесия назад, влево-назад, влево-в сторону, влево-вперед, вперед, вправо-вперед, вправо-в сторону, вправо-назад	26.01	

5.2	Формирование умений удерживать равновесие в условиях ограничения опоры	1	Подвижные игры на удержание равновесия – в передвижениях по ограниченной линии, по скамейке, на одной ноге	02.02	
5.3	Формирование умений выводить из равновесия партнера в различных игровых ситуациях	1	Подвижные игры, связанные с выведением из равновесия партнера – толчком рук в ладони, плечи, грудь. Выведение из равновесия, стоя спиной к партнеру	09.02	
5.4	Формирование умений выводить из равновесия в условиях приближенных к поединку	2	Специализированные игровые комплексы с элементами спортивной борьбы, связанные с умением выводить противника из равновесия в разных стойках, с разными захватами	16.02- 23.02	
6.	Упражнения, выполняемые на мосту	5	Специальные упражнения на мосту. Забегания на гимнастическом мосту	01.03- 15.03- 29.03- 05.04- 12.04-	
7.	Игры на развитие психомоторики учащихся	2	Игры с мячом, со скакалкой, с выбором ответного действия или его отсутствием. Игры на формирование умений теснения и противостоять ему при блокирующих захватах	19.04- 26.04	
8.	Основные положения в партере и выполняемые действия из них	5	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)	03.05- 10.05- 17.05- 24.05- 31.05	
Итого: 35 часов					