

ФЕДЕРАЦИЯ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ РОССИИ

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

ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА ОСНОВЕ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

5-11 классы

Рабочая программа

(для учителей физической культуры общеобразовательных школ)



Москва, 2014

Мамиашвили 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) / Мамиашвили М.Г. и др., М. - 2014. – __ с.

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 Минобрнауки 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 обучающегося.

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 культуры 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 **изнать**:

- 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 режим 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;
- использование 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 представлено в таблице 1.

Таблица 1

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

№	Раздел подготовки	Этапы подготовки	
		2 этап	3 этап
		5-8кл.	9-11кл.
Знания о физической культуре на спортивной борьбе			
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.

Таблица 2

Учебно-тематический план для обучающихся 5-8 классов

№	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

Таблица 3

Учебно-тематический план для обучающихся 9-11 классов

№	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
Продолжение таблицы 3				
4.	Основы техники и тактики спортивной борьбы	0,5		0,5
5.	Правила соревнований по спортивной	1		1

	борьбе, подготовка и участие в соревнованиях			
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 и 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** этапа обучения (**основная школа**) обучающиеся должны закрепить знания **1-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 **1-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 «вработываемости 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 16) 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 3x10м (с)
	Челночный бег 5x10м (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.
Выносливость	Бросок набивного мяча вперед из-за головы (м) сидя ноги вперед (согласно возраста) 1 кг, 2 кг, 3 кг.
	Подъем туловища, лежа на спине (кол-во раз)
	Подъем ног до прямого угла в вися на гимнастической стенке (кол-во раз) согласно возраста
	Подъем ног до хвата руками в вися на гимнастической стенке (кол-во раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем партнера захватом туловища сзади стоя на параллельных скамейках (кол-во раз)
	Прыжок в длину с места (см)
	Прыжок в высоту с места (см)
	Тройной прыжок с места (м)
	Подтягивание на низкой перекладине из вися 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 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.

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.