Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей г. Янаул муниципального района Янаульский район Республики Башкортостан

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
методическим объединением учителей начальных классов	заместитель директора по УВР	директор МБОУ лицей г. Янаул
_____ С.В.Тимиргалиева	_____ И.Ф.Габдрахманова	_____ А. М. Галиев
Протокол №1 от "31" августа 2023 г.	от "31" августа 2023 г.	Приказ № 312 от "31" августа 2023 г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спортивная борьба»

(Спортивно-оздоровительная деятельность)

Класс: 1-4 классы

Составители:
Батырова Г.Р., учитель начальных классов
Валиуллина С.В., учитель начальных классов
Гафарова А.Р., учитель начальных классов
Зарипова С.В., учитель начальных классов
Садиулина Д.А., учитель начальных классов

Янаул, 2023

Пояснительная записка

Недостаток движения стал одной из причин нарушения здоровья школьников, замедления их психического развития, что сказывается на снижении памяти и успеваемости. С точки зрения важности воспитания здорового поколения и стремления к эффективному развитию двигательной деятельности актуальной является проблема сохранения и укрепления здоровья детей, самореализация их физических способностей, конструирование двигательной активности. Физическое воспитание - составная часть физической культуры, педагогический процесс, направленный на формирование двигательных навыков, психофизических навыков, достижение физического совершенствования. Вовлечение детей в спорт, в двигательную практику - это формирование важнейших черт национальной психологии: духа соперничества, культа молодости, желания и умения продлевать жизнь. В связи с чем, огромное значение приобрели курсы внеурочной деятельности учащихся: «Спортивная борьба».

Направленность программы

Программа «Спортивная борьба» дополняет курс «Физическая культура». Программа направлена на развитие индивидуальности каждого ребенка в процессе личностного самоопределения, спортивного мастерства и на оздоровление детей,

Актуальность программы « Спортивная борьба» обусловлена высокой популярностью, востребованностью двигательной активности в различных её проявлениях у детей и подростков.

Целью программы является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, использования элементов спортивной борьбы для расширения жизненно важных навыков, в том числе и самозащиты.

В процессе реализации данной программы предполагается решение следующих ***задач:***

- укреплять здоровье обучающихся, улучшать осанку, профилактика плоскостопия, содействовать гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- овладеть школой движений;
- развить координационные и кондиционные способности;
- формировать элементарные знания о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формировать установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитать дисциплинированность, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости; смелость во время выполнения физических упражнений; содействовать развитию психических процессов в ходе двигательной активности.

Отличительные особенности программы

Программа «Спортивная борьба» входит во внеурочную деятельность по спортивно-оздоровительному направлению развитию личности.

Особенностью учебной рабочей программы является её направленность не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление детей, позволяя посещать занятия обучающихся с разной физической подготовкой и физическими способностями. Дети получают расширенное представление о спортивной борьбе, об основных навыках взаимодействия с партнером в стойке и партере при передвижениях, захватах, управлении равновесием.

Специфика данной программы заключается в изучении спортивной борьбы, ее правил, кратких характеристик, а так же физическая подготовка в целом.

Главными требованиями к их проведениям являются: прикладная направленность, систематическое и комплексное воспитание двигательных качеств, формирование необходимых навыков в играх, достижение закаливающего эффекта (проведение занятий на открытом воздухе), воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями, индивидуальный подход к учащимся.

В процессе игровой деятельности занимающиеся проявляют положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу, желание победить. Благодаря своей эмоциональности спортивная борьба представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Возраст детей, участвующих в реализации программы

Реализация данной программы рассчитана на учащихся с 1 по 4 класс; занятия 1 раз в неделю в 1-2 классе,2 раза в неделю - в 3-4 классе Количество часов в год - 34 ч-1-2 класс; 68 часов-3-4 класс. Длительность занятия - 35 минут в 1 классах, 40 минут - в 2-4 классах.

Условия набора детей: к занятиям по программе допускаются дети, по состоянию здоровья, отнесённые к основной и подготовительной медгруппами, что подтверждается соответствующим документом (справкой) из учреждения здравоохранения, обслуживающего ребенка.

Содержание программы

Знания о физической культуре

*Физическая культура***.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

Введение в мир борьбы .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. 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.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр.

Физическое совершенствование

Физкультурно - оздоровительная деятельность.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений, гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность (33 часа)

Гимнастика с основами акробатики. *Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и в колонне; выполнение строевых команд.

Легкая атлетика. ***Беговые упражнения:*** с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

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, направокругом 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 по- 15 средством 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 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 «отступать можно» или «отступать 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)

Ценностные ориентиры содержания элементов спортивной борьбы

Специфика данной программы заключается в изучении спортивной борьбы, ее правил, кратких характеристик, соревнований, а так же физическая подготовка в целом.

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.

Планируемые результаты освоения курса

Личностными результатами изучения курса является формирование следующих умений:
- определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при игровой деятельности;
- в предложенных педагогом ситуациях, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

Метапредметными результатами изучения курса являются формирование следующих универсальных учебных действий (УУД***).***

Регулятивные УУД:
- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога;
- проговаривать последовательность действий на занятии;
- учиться работать по предложенному педагогом плану;
- учиться совместно с педагогом и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности группы на занятии.

Познавательные УУД:
- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью педагога;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы.

Коммуникативные УУД:
- донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной речи. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Предметными результатами являются следующие умения:
- выполнять легкоатлетические упражнения;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
-развитие двигательных способностей;
-повышение общего уровня работоспособности;
-укрепление здоровья;

-совершенствование естественных свойств организма;
-сформированность установки на здоровый образ жизни;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, элементов спортивной борьбы, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности.
– 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.

Курс внеурочной деятельности «спортивная борьба » рассчитан на работу с детьми младшего школьного возраста на основе приобщения к традиционным культурным ценностям и здоровому образу жизни. Он посвящён процессу овладения детьми школой движений и знакомством с различными видами спорта.

Ученик научится:

- проводить самостоятельно комплексы утренней зарядки, характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр;
-характеризовать основные физические качества «силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой.
– измерять длину и массу тела, уровень развития основных физических качеств
– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, элементов спортивной борьбы, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности.

Ученик получит возможность:

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Календарно-тематическое планирование «Спортивная борьба»

1 класс

1	Тема	Кол-во часов	Дата
1	Ознакомление с правилами поведения и техники безопасности (ТБ) при занятиях	1	

	спортивной борьбой		
2	Введение в мир спортивной борьбы	1	
3	Основные положения борца: стойка, партер.	1	
4	Передвижения борца в стойке и партере.	1	
5	Применение приемов маневрирования в различных игровых ситуациях	1	
6	Передвижения в стойке и партере: вперед, назад, вправо, влево	1	
7	Выполнение подводящих упражнений: передвижения боком, вперед и назад, по кругу, в разных направлениях. Высокий и низкий партер	1	
8	*Подвижные игры* с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний	1	
9	*Подвижные игры* с элементами с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза	1	
10	Игры в касание под непосредственным управлением учителя	1	
11	Подвижные игры с элементами единоборств	1	
12	Основные захваты и правила их выполнения.	1	
13	Формирование умений удерживать и прерывать захваты в условиях подвижных игр.	1	
14	Обучение блокирующим захватам и освобождению от них в игровых ситуациях.	1	
15	Обучение обоюдным одноименным захватам и освобождению от них в игровых взаимодействиях. Контрольные испытания.	1	
16	Обучение блокировке захватов при игровых взаимодействиях и маневрировании.	1	
17	Подвижные игры в теснения, связанные с удержанием и прерыванием захватов в процессе маневрирования в пределах площади ковра	1	
18	Освоение падений с самостраховкой	1	
19	Обучение падениям вперед с коленей, падению на спину и на бок из полного приседа	1	
20	Освоение основных захватов – за кисти, плечи, шею и голову. Обучение способам захватов и освобождения от них.	1	
21	Подвижные игры в теснения, связанные с удержанием и прерыванием захватов в процессе маневрирования в пределах площади ковра	1	
22	Игры на формирование умений осуществлять блокирующие (взаимоисключающие) захваты и освобождению от них в игровых ситуациях	1	
23	Освоение падений с самостраховкой. Освоение падений вперед с коленей.	1	
24	Основные способы выведения из равновесия и их реализация в игровых взаимодействиях	1	

25	Выведение из равновесия назад, влево-назад, влево-в сторону, влево-вперед, вперед, вправо-вперед, вправо-в сторону, вправо-назад	1	
26	Подвижные игры на удержание равновесия – в передвижениях по ограниченной линии, по скамейке, на одной ноге	1	
27	Подвижные игры, связанные с выведением из равновесия партнера – толчком рук в ладони, плечи, грудь. Выведение из равновесия, стоя спиной к партнеру	1	
28	Вставание на гимнастический мост из положения лежа на спине	1	
29	Игры с мячом, со скакалкой, с выбором ответного действия или его отсутствием	1	
30	Игры на перетягивание партнера или игрока другой команды	1	
31	Переворот скручиванием захватом двух рук с боку	1	
32	Игры на выталкивание, перетягивание в положении сидя и лежа	1	
33	Повторение материала 1-го класса	1	
	Итого	34ч	

2 класс

	Тема	Кол-во часов	Дата
1	Правила поведения и техники безопасности при проведении занятий по спортивной борьбе.	1	
2	Виды спортивной борьбы, общие черты и различия. Развитие спортивной борьбы в России	1	
3	Основные положения борца: стойка, партер. Передвижения борца в стойке и партере.	1	
4	Применение приемов маневрирования в различных игровых ситуациях	1	
5	Положения в начале и конце схватки, формы приветствия. Передвижения в стойке и партере: вперед, назад, вправо, влево	1	
6	Передвижения в стойке парами и группами при сохранении контакта	1	
7	Подвижные игры с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний.	1	
8	Подвижные игры с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза	1	
9	Игры в касания с определением атакующего и последовательности действий	1	

10	Эстафеты с использованием приемов передвижений и их применением в различных сочетаниях	1	
11	Подвижные игры с элементами единоборств	1	
12	Основные захваты и правила их выполнения. Выполнение захватов и противодействия им в различных условиях противоборства	1	
13	Освоение способов осуществления основных захватов и переходов от одного захвата на другой в процессе взаимодействия с партнером	1	
14	Подвижные игры с прорывом через строй, из круга	1	
15	Игры в перетягивание для развития силовых качеств	1	
16	Игры на формирование умений осуществлять блокирующие (взаимоисключающие) захваты и освобождаться от них в условиях ограниченной площади без права выхода за пределы игровой площади	1	
17	Освоение падений с самостраховкой	1	
18	Падение на спину и на бок из полного приседа	1	
19	Подвижные игры и эстафеты с элементами самостраховки	1	
20	Основные способы выведения из равновесия и их реализация в игровых взаимодействиях	1	
21	Выведение из равновесия назад, влево-назад, влево-в сторону, влево-вперед, вперед, вправо-вперед, вправо-в сторону, вправо-назад	1	
22	Подвижные игры на удержание равновесия – в передвижениях по ограниченной линии, по скамейке, на одной ноге	1	
23	Подвижные игры, связанные с выведением из равновесия партнера – толчком рук в ладони, плечи, грудь.	1	
24	Подвижные игры, связанные с выведением из равновесия, стоя спиной к партнеру	1	
25	Игровые комплексы с элементами спортивной борьбы, связанные с умением выводить противника из равновесия в разных стойках, с разными захватами	1	
26	Упражнения, выполняемые на мосту	1	
27	Игры с мячом, со скакалкой, с выбором ответного действия или его отсутствием	1	
28	Игры на выталкивание партнера (игрока другой команды) из определенной зоны	1	

29	Игры на формирование умений теснения и противостоять ему при взаимных захватах	1	
30	Переворот скручиванием захватом двух рук с боку	1	
31	Движения в партере, связанные с преодолением сопротивлений	1	
32	Перевод в партер захватом руки и шеи сверху	1	
33	Игры на выталкивание, перетягивание в положении сидя и лежа	1	
34	Контрольные испытания	1	
	Итого	34	

3 класс

	Тема	Кол-во часов	Дата
1	Правила поведения и техники безопасности при проведении занятий по спортивной борьбе	1	
2	Виды спортивной борьбы, общие черты и различия. Успехи российских борцов на международной арене	1	
3	Основные положения борца: стойка, партер. Передвижения борца в стойке и партере	1	
4	Применение приемов маневрирования в различных игровых ситуациях	1	
5	Положения в начале и конце схватки, формы приветствия. Передвижения в стойке и партере: вперед, назад, вправо, влево	1	
6	Маневрирование при сохранении дистанции с учителем	1	
7	Подвижные игры с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний	1	
8	Подвижные игры с элементами собирания предметов, переноской груза	1	
9	Игры в касания с произвольным захватом инициативы	1	
10	Игры на формирование умений быстро находить и осуществлять дебютные атакующие решения из неудобных исходных положений	1	
11	Эстафеты с использованием приемов передвижений и их применением в различных сочетаниях	1	
12	Подвижные игры с элементами единоборств	1	
13	Основные захваты и правила их выполнения. Выполнение захватов и противодействия им в различных условиях противоборства	1	
14	Освоение основных захватов в различных взаимоположениях борцов в стойке и партере	1	
15	Подвижные игры с опережением и борьбой за	1	

	выгодное положение для формирования умений быстро находить и осуществлять атакующие решения из неудобных исходных положений		
16	Игры на формирование умений осуществлять блокирующие (взаимоисключающие) захваты и освобождаться от них в условиях маневрирования, с блокированием и выполнением действий, несущих преимущество	1	
17	Освоение падений с самостраховкой	1	
18	Освоение падений с кувырком вперед	1	
19	Освоение падений на спину и на бок из стойки, из стойки на одной ноге	1	
20	Подвижные игры с элементами самостраховки	1	
21	Эстафеты с элементами самостраховки	1	
22	Основные способы выведения из равновесия и их реализация в игровых взаимодействиях	1	
23	Выведение из равновесия назад, влево-назад, влево-в сторону, влево-вперед, вперед, вправо-вперед, вправо-в сторону, вправо-назад	1	
24	Подвижные игры на удержание равновесия – в передвижениях по ограниченной линии, по скамейке, на одной ноге	1	
25	Подвижные игры, связанные с выведением из равновесия партнера.	1	
26	Выведение из равновесия, стоя спиной к партнеру	1	
27	Игровые комплексы с элементами спортивной борьбы, связанные с умением выводить противника из равновесия в разных стойках, с разными захватами	1	
28	Упражнения, выполняемые на мосту	1	
29	Забегания на гимнастическом мосту	1	
30	Игры с мячом, со скакалкой, с выбором ответного действия или его отсутствием	1	
31	Игры на формирование умений теснения и противостоять ему при блокирующих захватах	1	
32	Повторение материала. Переворот скручиванием захватом двух рук снизу. Движения в партере, связанные с преодолением сопротивлений повышенной сложности	1	
33	Игры на выталкивание, перетягивание в положении сидя и лежа	1	
34	Контрольные испытания	1	
	итого	34	

4 класс

	Тема	Кол-во часов	Дата
1	Техника Безопасности во время занятия. Профилактика травматизма на занятиях по спортивной борьбе. Запрещенные действия в борьбе.	1	
2	Правила проведения соревнований. Специализированное оборудование и инвентарь	1	
3	Основные положения борца: стойка, партер. Передвижения борца в стойке и партере	1	
4	Применение приемов маневрирования в различных игровых ситуациях	1	
5	Положения в начале и конце схватки, формы приветствия. Передвижения в стойке и партере: вперед, назад, вправо, влево	1	
6	Маневрирование при сохранении дистанции или зеркальном отображении направления перемещений учителя	1	
7	*Подвижные игры* с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний	1	
8	*Подвижные игры* с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза	1	
9	Использование инициативы в динамических ситуациях спортивной борьбы	1	
10	Игры на формирование умений быстро находить и осуществлять дебютные атакующие решения из неудобных исходных положений	1	
11	Эстафеты с использованием приемов передвижений и их применением в различных сочетаниях	1	
12	Подвижные игры с элементами единоборств	1	
13	Основные захваты и правила их выполнения. Выполнение захватов и противодействия им в различных условиях противоборства	1	
14	Освоение способов осуществления основных захватов и переходов от оного захвата на другой в условиях простейшего единоборства	1	
15	Освоение способов освобождения от захватов	1	
16	Подвижные игры в дебюты, связанные с началом действия по сигналу из разных исходных положений	1	
17	Игры на формирование умений осуществлять атакующие захваты и стремлением реализовать его каким-либо преимуществом над соперником	1	
18	Освоение падений с самостраховкой	1	
19	Падение назад с поворотом и приземлением на грудь	1	
20	Освоение падения через палку на бок, стоя к	1	

	ней спиной, лицом		
21	Освоение падения вперед и назад через партнера, стоящего на четвереньках	1	
22	Подвижные игры и эстафеты с элементами самостраховки	1	
23	Основные способы выведения из равновесия и их реализация в игровых взаимодействиях	1	
24	Выведение из равновесия назад, влево-назад, влево-в сторону, влево-вперед, вперед, вправо-вперед, вправо-в сторону, вправо-назад	1	
25	Подвижные игры на удержание равновесия – в передвижениях по ограниченной линии, по скамейке, на одной ноге	1	
26	Подвижные игры, связанные с выведением из равновесия партнера – толчком рук в ладони, плечи, грудь. Выведение из равновесия, стоя спиной к партнеру	1	
27	Игровые комплексы с элементами спортивной борьбы, связанные с умением выводить противника из равновесия в разных стойках, с разными захватами	1	
28	Упражнения, выполняемые на мосту	1	
29	Игры на формирование умений теснения и противостоять ему при взаимных захватах	1	
30	Игры на формирование умений теснения и противостоять ему при блокирующих захватах	1	
31	Повторение материала в усложненных условиях (смена партнеров, в виде игры, усложнением правил)	1	
32	Игры на выталкивание, перетягивание в положении сидя и лежа	1	
33	Контрольные испытания	1	
34	Контрольные испытания. Подведение итогов	1	
	Итого	34	

Список литературы.

Д.В. Григорьев. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. – М.: Просвещение,2010 г.

В. И. Лях. Рабочая программа по физической культуре 1-4 классы.- М.: Просвещение, 2015

Стандарты второго поколения. Примерные программы по учебным предметам. Часть 2.. Начальная школа. - М.: Просвещение, 2010 г.

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. - М.: Просвещение, 2010г.

Физическая культура: подвижные игры 1-4 классы. ФГОС / Н. А. Федорова. - М.: Издательство «Экзамен», 2016.

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.

Рыбалко Б.М. Спортивная борьба в школе / Рыбалко Б.М., Рудницкий В.И., Кочурко Е.И. - Минск: Нар. асвета, 1984. - 79 с.

Сорокин Н.Н. Спортивная борьба (классическая и вольная) : учеб. для ин-тов физ. культуры / Н.Н. Сорокин. - М.: ФиС, 1960. - 483 с.

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. 35

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.

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.

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.