

Муниципальное автономное общеобразовательное  
учреждение гимназия №4 г. Канска

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом  
Протокол № 1  
от «30» августа 2024г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МАОУ гимназии №4 г. Канска  
\_\_\_\_\_ /О.А. Шумачкова/

ПРИКАЗ № 175-0  
«30» августа 2024г.

Рабочая программа  
дополнительного образования  
раздел «Единоборство»  
секции «БОРЬБА ВОЛЬНАЯ»  
на 2024-2025 учебный год

Разработал руководитель секции  
В.В. Матвеев  
учитель физической культуры

г. Канск  
2025г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Название программы: Примерные программы для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР «БОРЬБА ВОЛЬНАЯ» ПРОГРАММА

ОАО «Издательство Советский спорт» г. Москва

Год издания: 2005год.

**Актуальность** программы спортивной борьбы разработана на основе предъявляемых требований к результатам освоения основной образовательной программы. 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.

**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

### **Целевая аудитория:**

Программа рассчитана до 5 лет занятий с детьми разного возраста: младших, средних, старших классов. Возраст учащихся от 7 до 16 лет. В группах занимается от 12-20 человек. В соответствии с Федеральным базисным учебным планом для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих программы общего образования на преподавание учебного предмета отводится на этапе начального общего образования (из них 99 часов, в 1-ом классе и по 102 часа, во 2-ом, 3-ем и 4-ом классах). на этапе основного общего образования (по 105 часов в 5-ом, 6-ом, 7-ом и 8-ом классах).

Программа: БОРЬБА ВОЛЬНАЯ

**Целью** разработанной 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:

### **Формы организации образовательной деятельности**

Предметом обучения 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 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 обучающегося в интегрированную личность, которая:

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

Введение программы физической культуре с использованием спортивной борьбы в учебные планы общеобразовательной организации 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 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.

### **Личностные и метапредметные результаты освоения программы дополнительного образования на основе спортивной борьбы**

#### **Планируемые результаты изучения программы**

В результате освоения программы 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 **1-ый уровень** обучения (**начальная школа**) обучающиеся должны:

- знать правила предупреждения травматизма во время занятий играми с элементами единоборств;
- уметь выполнять гимнастические и акробатические упражнения, а также отдельные упражнения из спортивной борьбы;
- знать подвижные игры с элементами единоборств;
- знать простые двигательные действия, применяемые в спортивной борьбе.

В конце **II-ой уровень** обучения (**основная школа**) обучающиеся должны закрепить знания **1-го уровня** 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 и 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-ий уровень** обучения (**средняя школа**) обучающиеся должны закрепить знания **1-ого** и **II-ого** уровня 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.

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 универсальные учебные действия.**

У обучающегося будут сформированы:

- 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**

#### **Регулятивные универсальные учебные действия.**

У обучающегося будут сформированы:

- 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».

Обучающийся получит возможность научиться:

- *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.*

#### **Познавательные универсальные учебные действия.**

Обучающийся научится:

- 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;

Обучающийся получит возможность научиться:

- *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;

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия.**

Обучающийся научится:

- 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.

Обучающийся получит возможность научиться:

- 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.

**Способы проверки:** Проведение учебно-тренировочных, соревновательных, показательных схваток (выступлений) на различных уровнях.

### Содержание программы дополнительного образования

| № п/п | Тема (глава)                      | Количество часов |
|-------|-----------------------------------|------------------|
|       |                                   | 3 / 9            |
| 1.    | Общая физическая подготовка       | 48/152           |
| 2.    | Специальная физическая подготовка | 14/46            |
| 3.    | Технико-тактическая подготовка    | 22/72            |
| 4.    | Психологическая подготовка        | 4/10             |
| 5.    | Соревновательная подготовка       | 6                |
| 6.    | Приемные и переводные испытания   | 4/12             |
| 7.    | Врачебный и медицинский контроль  | 2/4              |
| 8.    | Теория                            | 5/12             |
|       |                                   | 105/314          |

#### 1. «Общая физическая подготовка»:

Строевые упражнения. Ходьба. Бег. Прыжки. Метания. Переползания. Упражнения без предметов. Упражнения с предметом. Упражнения на снарядах. Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры.

#### 2. «Специальная физическая подготовка»:

Акробатические упражнения. Упражнения на укрепление мышц шеи. Упражнения на мосту. Самостраховки. Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном. Упражнения с партнером. Игры в касания. Игры в блокирующие захваты. Игры в атакующие захваты. Игры в теснения. Игры в дебют. Игры в перетягивания. Игры с опережением за выгодное положение. Игры на сохранение равновесия. Игры с отрывом соперника от ковра. Игры за овладение предметом. Игры с прорывом через строй.

#### 3. «Технико-тактическая подготовка»:

- 3.1. Основные положения в борьбе.

-Стойка. -Партер -Дистанции

- 3.2.Элементы маневрирования в стойке, в партере, защита от захвата ног.

-3.3.Борьба в партере.

Перевороты скручиванием, забеганием, перекатом, переходом, накатом.

- 3.4.Борьба в стойке.

Сваливание сбиванием.

Броски наклоном, поворотом «мельница», скручиванием.

Переводы рывком, нырком.

- 3.5. Задания по решению эпизодов схватки в стойке.

- 3.6. Задания по решению эпизодов схватки в партере через мост.

-3.7.Задания для тренировочных схваток по совершенствованию захватов, выполнению приемов, контрприемов.

- 3.8.Учебные схватки.

#### 4. «Психологическая подготовка»:

#### 5. «Соревновательная подготовка»:

Применять элементы техники и тактики в учебно-тренировочной и соревновательной схватки. В условиях тренировочной схватки с неизвестным партнером, разного роста, с более тяжелым, с более техничным, с более сильным. Совершенствование знаний в правилах

соревнований. Воспитание качеств и формирование навыков необходимых для планирования тактики участия в соревнованиях.

**6. «Приемные и переводные испытания»:**

По ОФП; СФП; технико-тактической подготовке

**7. «Врачебный и медицинский контроль»:**

**8. «Теория»:**

Физическая культура и спорт в России.

Развитие вольной борьбы в России.

История развития борьбы.

Гигиена занятий.

Правила соревнований.

Контроль, самоконтроль.

Олимпийские чемпионы.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся

**Формой промежуточной аттестации** является проведение и принятие нормативов в виде тестирования, организация, участие, проведение соревнований по видам спортивной борьбы. По результатам промежуточной аттестации происходит присвоение разрядов.

**Тестовые и контрольные упражнения**

В начале и в конце каждого учебного года занимающиеся 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 обучающихся только после проведения нескольких занятий, с тем, чтобы прошел процесс «врабатываемости и адаптации организма занимающегося» к занятиям, данным видом единоборств.

Положительными итогами реализации данной программы является положительная динамика выполнения занимающимися контрольных испытаний по общей, специальной и технико-тактической подготовке, представленных в таблицах.

**Тесты по общей физической подготовленности для обучающихся, занимающихся спортивной борьбой**

| <b>Развиваемое физическое качество</b> | <b>Контрольные (тесты) упражнения</b>   |
|--|---|
| Быстрота                               | Бег на 30 м (с), бег на 60 м (с)  |
| Координация                            | Челночный бег 3х10м с хода (с)  |
| Выносливость                           | Бег 400 м (мин., с), бег 800 м (мин., с), бег 1500 м (мин., с)                      |
| Сила                                   | Подтягивание на перекладине (кол-во раз)  |
|  | Вис на согнутых (угол до 90°) руках   |
|  | Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)  |
|  | Приседания с партнером равного веса (кол-во раз)                                    |
|  | Бросок набивного мяча (3 кг) назад (м)  |
|  | Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (м)                                |
| Выносливость                           | Подъем туловища, лежа на спине (кол-во раз)   |
|  | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол-во раз)             |
|  | Подъем партнера захватом туловища сзади стоя на параллельных скамейках (кол-во раз) |
| Скоростно-силовые качества             | Прыжок в длину с места (см)   |
|  | Прыжок в высоту с места (см)  |
|  | Тройной прыжок с места (м)  |
|  | Подтягивание на перекладине за 20 с (кол-во раз)                                    |
|  | Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз)                                      |
|  | Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (кол-во раз)                                 |



## 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 сек., кол-во раз (для борцов вольного стиля) |                           |                                 |
| 5.    | Лазание по канату 3-4 м. без помощи ног, с.   |                           |                                 |

### 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 само страховка, акробатические упражнения, функциональная тренировка, развитие физических качеств, базовые элементы техники, основы тактики.

#### **Организационно-методические рекомендации по реализации раздела – спортивная борьба**

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

#### **Занятия спортивной борьбой способствуют:**

- развитию координационных способностей, тренировке вестибулярного аппарата и развитию физических качеств;
- воспитанию общей, силовой и специальной выносливости;
- воспитанию скоростно-силовой подготовленности;
- формированию и сохранению правильной осанки, снижению лишнего веса;
- развитию двигательной памяти;
- умению вести единоборство;
- использованию тактических действий;

- психологической устойчивости;
- выработке устойчивой привычки заниматься физическими упражнениями;
- профилактике заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- снижению психологического стресса и увеличению способности к релаксации и эмоциональной разрядке.

### **Материально-техническое обеспечение программы**

| <b>п/п №</b> | <b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b> | <b>количество</b> |
|--------------|---|-------------------|
| 1.           | ковёр борцовский  | 1 комплект        |
| 2.           | волейбольные мячи   | 15 шт.            |
| 3.           | футбольные мячи   | 5 шт.             |
| 4.           | мячи малые теннисные  | 5 шт.             |
| 5.           | мячи баскетбольные  | 15 шт.            |
| 6.           | кегли для проведения эстафет                                  | 10 шт.            |
| 7.           | секундомер  | 1 шт.             |
| 8.           | канат для лазанья   | 2 шт.             |
| 9.           | мячи набивные (1 кг)  | 10 шт.            |
| 10.          | канаты для перетягивания                                      | 2 шт.             |
| 11.          | скамейки гимнастические                                       | 3 шт.             |
| 12.          | перекладина гимнастическая                                    | 1 шт.             |
| 13.          | скакалки гимнастические                                       | 15 шт.            |
| 14.          | обручи гимнастические   | 10 шт.            |
| 15.          | щиты с баскетбольными кольцами                                | 2 шт.             |
| 16.          | сетка волейбольная  | 1 шт.             |
| 17.          | аптечка медицинская   | 1 шт.             |

