

ВИДЫ БОРЬБЫ В ПРОГРАММАХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ ДО И ПОСЛЕ ПРИНЯТИЯ ФГОС 2-ГО ПОКОЛЕНИЯ

Ключевые слова: единоборства, самбо, общеобразовательная программа по «физической культуре», школьники, федеральные образовательные стандарты.



Единоборства имеют большое образовательное, воспитательное и оздоровительное значение для подрастающего поколения. В процессе занятий разными видами борьбы происходит изучение техники движений борьбы, воспитание силы, быстроты, координации движений, формируется характер, воля, уважение к сопернику. Оздоровительное значение борьбы заключается в укреплении мышц и связок, положительном влиянии на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.



Борьба уже много лет представлена отдельным разделом в Комплексной программе по физической культуре учащихся 1-11 классов. Начиная с 7 класса, в содержание программного материала включены элементы единоборств. В программу включены в средних классах изучение стоек и передвижений в стойке, захваты рук и туловища, а также освобождение от захватов и приёмы борьбы за выгодное положение. Предусмотрены борьба за предметы и упражнения по овладению приёмами страховки.



В старших классах изучаются новые элементы борьбы в положении лёжа и стоя. Результатом обученности является умение вести учебную схватку. Усиливается сопряжённое совершенствование сложной техники единоборств и соответствующих координационных и кондиционных способностей. Наряду с юношами раздел единоборств могут осваивать и девушки, проявляющие к этому интерес

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ЭЛЕМЕНТАМ ЕДИНОБОРСТВ В «КОМПЛЕКСНОЙ ПРОГРАММЕ» В. И. ЛЯХ, А.А. ЗДАНЕВИЧ ДЛЯ 7-9 КЛАССОВ

Основная направленность	Классы		
	7	8	9
На овладение техникой приемов	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождения от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки.		
На развитие координационных способностей	Пройденный материал по приемам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики» и т.п.		
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Силовые упражнения и единоборства в парах.		

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ЭЛЕМЕНТАМ ЕДИНОБОРСТВ В «КОМПЛЕКСНОЙ ПРОГРАММЕ» В. И. ЛЯХ, А.А. ЗДАНЕВИЧ ДЛЯ 10-11 КЛАССОВ

Основная направленность	Классы	
	10	11
На освоение техники владения приемами	Приемы страховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка.	
На развитие координационных способностей	Пройденный материал по приемам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба двое против двоих» и т. д.	
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Силовые упражнения и единоборства в парах.	



В модульной программе 3-го урока представлены игры с элементами калмыцкой национальной борьбы. Для ускорения усвоения раздела «Единоборств» модуль включает организацию и проведение игр с элементами борьбы для формирования первичных умений и навыков, а также развития физических качеств, необходимых в повседневной жизни, воспитания толерантности и приобщения к культурному наследию народов России.



В 2014 ГОДУ ВЫХОДИТ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА ОСНОВЕ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ (АВТ. В.Э.ЦАНДЫКОВ; 2014ГГ), КОТОРАЯ РАЗРАБОТАНА НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ ГРЕКО-РИМСКОЙ И ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ, А ТАКЖЕ ЭЛЕМЕНТОВ КАЛМЫЦКОЙ НАЦИОНАЛЬНОЙ БОРЬБЫ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ. НА ЗАНЯТИЯ БОРЬБОЙ ОТВОДИТСЯ 1 ЧАС В НЕДЕЛЮ.



В ПРОГРАММЕ ДАНЫ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ ПО
ИСТОРИИ РАЗВИТИЯ ДАННЫХ ВИДОВ СПОРТА,
ФОРМУЛИРОВАНИЕ ТЕРМИНОЛОГИИ БОРЬБЫ,
КЛАССИФИКАЦИЯ СТОЕК, ТЕХНИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ
НАПАДЕНИЯ И ЗАЩИТЫ БОРЦА



В ПРОГРАММЕ РАЗРАБОТАНЫ КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ, ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, ПОКАЗАТЕЛИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ, ПРЕДСТАВЛЕНЫ НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ УРОКА ИНВЕНТАРЬ И ОБОРУДОВАНИЕ.

НА ДАННЫЙ МОМЕНТ РАЗВОРАЧИВАЕТСЯ ВСЕРОССИЙСКИЙ ПРОЕКТ «САМБО В ШКОЛУ», ЦЕЛЬ КОТОРОГО ОРИЕНТАЦИЯ ШКОЛЬНИКОВ НА ИЗУЧЕНИЕ ОСНОВ БОРЬБЫ САМБО. ПОЗНАКОМИТЬСЯ С ЭТОЙ БОРЬБОЙ МОЖНО НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, ВНЕУРОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ, В РАМКАХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ, В СПОРТИВНЫХ КЛУБАХ И Т.Д. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ВКЛЮЧЕНИЕ САМБО НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ БЫЛО ПРОВЕДЕНО В 60 ШКОЛАХ ИХ ТРЁХ РЕГИОНОВ РОССИИ И ПРОШЛО УДАЧНО. В 2016 ГОДУ САМБО ИЗУЧАЛИ ШКОЛЬНИКИ КАРЕЛИИ, ПРИМОРСКОГО КРАЯ И КРАСНОДАРА. В ДАЛЬНЕЙШЕМ ЭТА ПРАКТИКА РАСПРОСТРАНИТСЯ НА ДРУГИЕ ШКОЛЫ РОССИИ.



Таким образом, после принятия ФГОС второго поколения расширилось представительство единоборств в программах общеобразовательной школы. Важно, чтобы эти виды единоборств реально использовались в процессе физического воспитания школьников

ПРОГРАММЫ:

1. КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВ: ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ /АВТ.В.И.ЛЯХ, А.А.ЗДАНОВИЧ. – М.: ПРОСВЕЩЕНИЕ, 2011. – 128 С.
2. МОДУЛЬНАЯ ПРОГРАММА ТРЕТЬЕГО УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ 1-11 КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ/БЕСПОЛОВ Д.В., БЕСПОЛОВА А.В.И ДР. –М., 2012.
3. ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА УЧЕБОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ, РЕАЛИЗУЮЩИХ ПРОГРАММЫ АЧАЛЬНОГО, ОСНОВНОГО И СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ /АВТ.-СОСТ. ТАБАКОВ С.Е., ЛОМАКИНА Е.В.-М.,2016.
4. ЦАНДЫКОВ В.Э., УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА ОСНОВЕ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ/В.Э. ЦАНДЫКОВ.-М., 2014.



Спасибо за внимание.