

Пояснительная записка.

Учебная программа по физической культуре для 1-2 классов общеобразовательных школ на основе спортивной борьбы. Разработана коллективом специалистов Общероссийской спортивной общественной организацией «Федерация спортивной борьбы России»: **Мамиашвили М.Г.** - Президент Федерации, д.п.н. (руководитель), **Подливаев Б.А.** – к.п.н., Заслуженный тренер России, **Проказов Н.А.** – Заслуженный тренер России, Цандыков В.Э. – к.п.н., доцент.

Программа предназначена для использования в образовательном процессе общеобразовательных организациях.

Рабочая программа рассчитана на 34 часа в год. В первой четверти 9 часов, во второй 7 часов, в третьей 10 часов, в четвёртой 8 часов. 35 часов в 5-8 классах, 10 кл.

В календарно-тематическом планировании могут изменяться даты проведения уроков, количество уроков в теме, последовательность изучения тем в связи с активированными и праздничными днями, изменением расписания занятий, по техническим причинам и др.

Цели физического воспитания на основе спортивной борьбы: гармоничное развитие личности, формирование потребности в здоровом образе жизни, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями учащихся.

Основные задачи физического воспитания на основе спортивной борьбы: научить правилам безопасности при проведении занятий по спортивной борьбе;

- расширение теоретических и практических знаний по предлагаемому виду спорта;
- профилактика асоциального поведения среди детей и подростков;
- развитие и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- ознакомление учащихся со спортивной борьбой;
- создание основ для привлечения школьников к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- расширить объем двигательных действий;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- в процессе проведения занятий формирование тактического мышления;
- подготовить учащихся к участию в различных школьных соревнованиях;
- в процессе проведения занятий по спортивной борьбе способствовать формированию коллективизма, командного духа, взаимовыручки и взаимопомощи;

- формирование навыков ведения единоборства и, на её основе, создание базы для прохождения различных видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре;
- организация активного внеурочного досуга обучающихся;
- научить учащихся применять полученные умения и навыки в практической жизни.