

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Петелинская средняя общеобразовательная школа

ул. Ленина, д. 25, с. Петелино, Ялуторовский район, Тюменская область, 627047 тел./факс 95-168
ИНН/КПП 7228001043/720701001 ОГРН 1027201463728chkolapetelino@mail.ru

ПРИНЯТА

на заседании
педагогического совета
Протокол № 1_
от «31» августа 2020 г.

СОГЛАСОВАНА

заместителем директора по
УВР

Н.И.Кошикова

УТВЕРЖДЕНА

приказом
от «31» августа 2020 г.
№ 80-ОД

Н.Ю.Вахрушева

Рабочая программа

внеурочной деятельности
спортивной секции «Вольная борьба»

7-9 класс

на 2020-2021 учебный год

Составитель рабочей программы: Финаев Анатолий Юрьевич

Результаты курса внеурочной деятельности.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В результате реализации рабочей программы курса внеурочной деятельности «Вольная борьба» при получении основного общего образования у обучающихся будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

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.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

1. Теоретическая подготовка

Тема: Физическая культура и спорт в России.

Понятие « Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.

Тема: История развития спортивной борьбы.

Зарождение борьбы. Борьба – старейший, самобытный вид спорта. Широкое отображение ее в исторических летописях и памятниках народного эпоса. Борьба в Древней Греции. Участие борцов в Олимпийских играх древности.

Тема: Вольная борьба в России.

Возникновение и развитие борьбы в России. Вольная борьба в СССР и современной России. Выступление российских борцов на международной арене. Рассказ о лучших спортсменах-борцах.

Тема: Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Страховка и помощь.

Тема: Подвижные игры, правила.

Необходимые условия для проведения подвижных игр, эстафет. Правила.

Тема: Гигиена, питание и режим дня.

Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена: рациональный распорядок дня, уход за телом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.

Тема: Специализированные игровые комплексы.

Игры в касания, игры в блокирующие захваты, игры в атакующие захваты, игры в теснение, игры в дебюты – сюжет, суть и смысл игры, основные требования к участникам, правила.

Тема: Физическая подготовка борца.

Понятия об основных физических качествах человека: силе, выносливости, скорости, гибкости и ловкости. Роль физических качеств в подготовке борца.

2. Техничко-тактическая подготовка

Раздел 1 Техника борьбы в стойке: перевод рывком захватом плеча и шеи сверху, перевод рывком захватом шеи сверху и дальнего бедра, перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой, перевод нырком захватом ног, перевод нырком захватом шеи и туловища сбоку с подножкой.

Раздел 2 Сваливания: Сваливание сбиванием захватом ноги (ног).

Раздел 3 Броски наклоном: бросок наклоном захватом руки и туловища с подножкой, бросок наклоном захватом руки с задней подножкой

Раздел 4 Броски поворотом (мельницы): Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.

Раздел 5 Броски подворотом: бросок подворотом захватом руки за плечо, бросок подворотом захватом руки и шеи.

Раздел 6 Броски вращением (вертушки): бросок вращением захватом руки снизу, бросок вращением захватом руки сверху.

Раздел 7 Техника борьбы в партере: переворот скручиванием захватом на рычаг, переворот скручиванием захватом рук сбоку, переворот скручиванием захватом дальней руки и бедра снизу (спереди), переворот скручиванием захватом скрещенных голеней, переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, переворот скручиванием захватом предплечья изнутри (прижимая голову бедром), переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри, переворот скручиванием захватом скрещенных голеней.

Раздел 8 Перевороты забеганием: переворот забеганием захватом шеи из-под плеча, переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечья на шее, переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени.

Раздел 9 Перевороты переходом: переворот переходом с ключом и захватом подбородка, переворот переходом с ключом и зацепом одноименной ноги, переворот переходом с захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной руки.

Раздел 10 Перевороты разгибанием: переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча.

Раздел 11 Перевороты перекатом: переворот перекатом с захватом шеи с бедром, переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с ближней голенью.

Раздел 12 Перевороты накатом: переворот накатом захватом разноименного запястья сзади – сбоку, переворот накатом захватом разноименного запястья сзади-сбоку с зацепом ноги стопой, переворот накатом захватом предплечья и туловища сверху с зацепом ноги стопой, переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой.

Тематическое планирование

№ уро ка	Дата проведения урока		Тема урока
	план	факт	
Раздел 1 Техника борьбы в стойке			
1			Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху. Понятие « Физическая культура».
2			Перевод рывком захватом шеи сверху и дальнего бедра. Значение ее для укрепления здоровья.
3			Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой. Зарождение борьбы. Борьба – старейший, самобытный вид спорта.
4			Перевод нырком захватом ног
5			Перевод нырком захватом шеи и туловища сбоку с подножкой
Раздел 2 Сваливания			
6			Сваливание сбиванием захватом ноги (ног). Вольная борьба в России.
Раздел 3 Броски наклоном			
7			Броско наклоном захватом руки с задней подножкой. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.
8			Бросок наклоном захватом руки и туловища с подножкой
Раздел 4 Броски поворотом (мельницы)			
9			Броско поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри. Подвижные игры, правила.
Раздел 5 Броски подворотом			
10			Бросок подворотом захватом руки за плечо. Гигиена, питание и режим дня.
11			Бросок подворотом захватом руки и шеи
Раздел 6 Броски вращением (вертушки)			
12			Бросок вращением захватом руки снизу
13			Бросок вращением захватом руки сверху
Раздел 7 Техника борьбы в партере			
14			Переворот скручиванием захватом на рычаг
15			Переворот скручиванием захватом рук сбоку
16			Переворот скручиванием захватом дальней руки и бедра снизу-спереди
17			Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней
18			Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри
19			Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром
20			Переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри

21			Переворот скручиванием захватом скрещенных голени
----	--	--	---

Раздел 8 Перевороты забеганием			
22			Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча
23			Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечья на шее
24			Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени
Раздел 9 Перевороты переходом			
25			Переворот переходом с ключом и захватом подбородка. Специализированные игровые комплексы.
26			Переворот переходом с ключом и зацепом одноименной ноги
27			Переворот переходом с захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной руки
Раздел 10 Перевороты разгибанием			
28			Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча
Раздел 11 Перевороты перекатом			
29			Переворот перекатом с захватом шеи с бедром
30			Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с ближней голенью
Раздел 12 Перевороты накатом			
31			Переворот накатом захватом разноименного запястья сзади – сбоку
32			Переворот накатом захватом разноименного запястья сзади-сбоку с зацепом ноги стопой
33			Переворот накатом захватом предплечья и туловища сверху с зацепом ноги стопой
34			Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой
Итого: 34			

