МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования и науки Чукотского автономного округа
Управление социальной политики Администрации городского округа
Певек
МБОУ Центр образования г.Певек

РАССМОТРЕНО
педагогическим советом
МБОУ Центр образования г.Певек
протокол №1
от «30» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом МБОУ Центр образования
г. Певек
приказ № 02-02/464
От «30» августа 2023г.

Подписано цифровой подписью: Богатырева Елена Александровна
DN: cn=Богатырева Елена Александровна, o=Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Центр образования г.Певек", ou, email=centr42@rambler.ru, c=RU
Дата: 2023.08.30 16:11:15 +12'00'

Рабочая программа
Внеурочной деятельности
«Вольная борьба»

направление деятельности:
спортивно - оздоровительное

Возраст детей: 11-12 лет
Срок реализации: 2023 – 2024 уч. г.

Составители программы:
Улеев Владимир Николаевич,
учитель физической культуры,
первой квалификационной категории

город Певек
2023 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Вольная борьба» составлена в соответствии с:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 30 декабря 2021 года.);
2. Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации» от 06 октября 2009 № 373 (с изменениями и дополнениями от 26 ноября 2010 г., 22 сентября 2011 г., 18 декабря 2012 г., 29 декабря 2014 г., 18 мая, 31 декабря 2015 г.);
3. Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.05.2021 №286;
4. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
5. Уставом Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Центр образования г. Певек» (утверждён постановлением Администрации городского округа Певек от 18.01.2021 г. № 7);
6. Учебным планом МБОУ Центр образования г.Певек на 2023-2024 уч. год, утвержденным приказом от 04.05.2023 №02-02/363
7. Положением о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ по отдельным учебным предметам, курсам, в том числе внеурочной деятельности МБОУ Центр образования г.Певек, утвержденным приказом директора от 05.05.2018 г. № 02-02/320.
8. Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
9. Национальным проектом «Образование».

Пояснительная записка

Вольная борьба– одна из разновидностей борьбы, спортивного контактного единоборства двух спортсменов. Задачей является положить соперника на лопатки с использованием различных приемов. Разрешается применение ног при проведении борьбы.

Начинающему борцу при освоении навыков ведения единоборства предпочтительна игровая форма подачи учебного материала, который содержит тактические элементы поединка и строится на базе определенных комплексов технических действий. На первых порах необходимо усвоить всю палитру ведения единоборства, основные способы захватов, освобождения от них и способы тактической подготовки (теснение, выведения из равновесия, маневрирование) с целью завоевать предпочтительную позицию для успешного проведения технических действий.

Творческое использование игрового материала позволяет охватить процесс начального постепенного овладения школьной борьбы, начиная с ее элементов и кончая поединком в реальной схватке. Указанный подход благоприятно воздействует выявлению способных детей, делает учебный процесс более плодотворным и эмоциональным.

Главная цель данной рабочей программы заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

Основные задачи реализации программы:

- привлечение детей к занятиям физической культуры и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям вольной борьбой;

- осуществлять подготовку юных спортсменов, обеспечивать укрепление их здоровья и разностороннее развитие;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборств;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;
- выявление задатков и способностей детей для последующих занятий;
- подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы.

Целью программы является повышение качества преподавания физической культуры за счет использования элементов спортивной борьбы для расширения жизненно важных навыков, в том числе и самозащиты.

В рамках реализации этой цели программа занятий с элементами спортивной борьбы для обучающихся начальной школы будет способствовать решению следующих **задач:**

1. Укрепление здоровья и содействие гармоничному развитию молодого поколения.
2. Развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
3. Формирование первоначальных умений саморегуляции эмоциональных и двигательных проявлений.
4. Воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества.

Разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети получают расширенное представление о спортивной борьбе, об основных навыках взаимодействия с партнером в стойке и партере при передвижениях, захватах, управлении равновесием.

Программа внеурочной деятельности «Вольная борьба» предназначена для обучающихся 5 класса. Программа относится к спортивно-оздоровительному направлению внеаудиторной деятельности. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН. «Вольная борьба» относится к спортивно-оздоровительному направлению внеаудиторной деятельности.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.

Личностные результаты отражаются в формировании основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и славную историю побед наших борцов на соревнованиях самого высокого ранга. Учитывая многообразие видов спортивной борьбы, отражающих разнообразие народов, культур и религий, формируется целостный взгляд на мир в его органическом единстве. Понимание значимости заимствования лучших культурных ценностей различных народов формирует уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре. Элементы спортивной борьбы способствуют овладению навыками адаптации в динамично изменяющемся мире, развивая реакции на движущийся объект, реакции антиципации (предугадывания), быстроту мышления и принятия решений в неожиданных ситуациях, концентрацию внимания и способность ее распределения, что существенно улучшает умственную деятельность учащихся и успеваемость в процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети

учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент на занятиях способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Подвижные игры с элементами спортивной борьбы позволяют выразить себя как индивидуально, так и как члена команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение элементов спортивной борьбы осуществляется общение, развиваются навыки сотрудничества и взаимопонимания.

Метапредметные результаты проявляются в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин универсальные способности востребуются как в рамках образовательного процесса – умения учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

– владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения передвижений, захватов и освобождения от них, управление равновесием при взаимодействии с партнером, активное использование подвижных игр с элементами спортивной борьбы в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

– владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по спортивной борьбе.

Предметные результаты освоения элементов спортивной борьбы отражают формирование первоначальных представлений об их значении для укрепления физического, социального и психологического здоровья человека, о их позитивном влиянии на физическое, интеллектуальное, эмоциональное и социальное развитие человека, о физической культуре и здоровье как фактора успешной учебы и социализации. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных действий, формировании умений их применять при решении практических задач, связанных с самостоятельной организацией и проведением подвижных игр с элементами спортивной борьбы.

В области познавательной культуры:

– владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности спортивной борьбы;

В области нравственной культуры:

– способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в спортивной борьбе;

– владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

– умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

– умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений; – умение передвигаться и выполнять сложнокоординационные движения красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

– владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

– владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

– владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, элементов спортивной борьбы, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

– умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по разделам программы.

К концу 1-го года обучающиеся овладевают следующими умениями и навыками:

– 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 сбоку.

Содержание учебного курса.

№ темы	Раздел программы	Содержание
1.	***Теоретический раздел***	
1.1.	**Ознакомление с правилами поведения и техники безопасности (ТБ) при занятиях вольной борьбой**	Правила поведения и техники безопасности при проведении занятий по вольной борьбе. Запрещенные действия в борьбе
1.2.	**Введение в мир вольной борьбы**	Развитие вольной борьбы в России. Виды вольной борьбы, общие черты и различия. Успехи российских борцов на международной арене. Правила проведения соревнований. Специализированное оборудование и инвентарь. Команды рефери во время проведения поединков
2.	***Практический раздел***	
2.1.	**Передвижения и приемы маневрирования**	Основные положения борца: стойка, партер. Передвижения борца в стойке и партере. Применение приемов маневрирования в различных игровых ситуациях
2.2.	**Захваты и освобождение от них**	Основные захваты и правила их выполнения. Выполнение захватов и противодействия им в различных условиях

		противоборства
2.3.	**Самостраховка и самоконтроль при падениях**	Освоение падений с самостраховкой
2.4.	**Выведение из равновесия**	Основные способы выведения из равновесия и их реализация в игровых взаимодействиях
2.5.	**Упражнения, выполняемые на гимнастическом мосту**	Вставание на мост из положения лежа на спине. Специальные упражнения на мосту. Забегания на мосту. Вставание на мост переворотом вперед
2.6.	**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
2.7.	**Основные положения в партере и выполняемые действия из них**	Захваты и перевороты. Подвижные игры в партере. Борьба на коленях по облегченным правилам

Тематическое планирование.

№	Тема	Количество часов
1	Ознакомление с правилами поведения и техники безопасности (ТБ) при занятиях вольной борьбой	1
2	Передвижения и приемы маневрирования	6
3	Захваты и освобождение от них	4
4	Выведение из равновесия	5
5	Упражнения, выполняемые на мосту	4
6	Игры на развитие психомоторики учащихся	8
7	Основные положения в партере и выполняемые действия из них	7