

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Петелинская средняя общеобразовательная школа»

**СОГЛАСОВАНА**  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от « 30 » августа 2019г.

**СОГЛАСОВАНА**  
заместителем директора по  
УВР  
  
\_\_\_\_\_  
Н.И.Кошикова

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом  
от « 30 » августа 2019 г.  
№ 134/П  
  
\_\_\_\_\_  
Н.Ю.Вахрушева



**Рабочая программа по внеурочной деятельности**

**«Вольная борьба»**

для 8 класса

на 2019-2020 учебный год  
Составитель рабочей программы  
Учитель технологии  
Финаев А.Ю.

Год составления , 2019

## Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Теория	Общая и специальная физическая подготовка	Техника и тактика	Контрольные нормативы
<ul style="list-style-type: none"> <li>- технику безопасности на занятиях</li> <li>- историю развития вольной борьбы в России</li> <li>- влияние физических упражнений на строение и функции организма человека</li> <li>- гигиену, закаливание, режим и питание спортсменов</li> <li>- правила соревнований по вольной борьбе</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение комплексов физических упражнений;</li> <li>- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;</li> <li>- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- овладение основами техники элементов вольной борьбы</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Положительная динамика при сдаче контрольных нормативов</li> </ul>

При правильно организованном педагогическом процессе у детей закрепляется положительный настрой на занятия физической культурой вообще и вольной борьбой в частности.

### Система оценки результатов.

Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями, которые проводятся 2 раза в год (сентябрь, май).

Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учетом возрастных особенностей обучающихся.

Анализ результативности проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Программа предусматривает начальную и итоговую оценку результатов обучения детей.

Начальная оценка проводится в сентябре и включает в себя: тестирование по общей физической подготовке, направленное на определение исходного уровня общей физической подготовленности детей.

В течение всего учебного года проводится текущий контроль.

Итоговая аттестация проводится в мае и включает в себя ту же оценку контроля, что и начальная.

Основной показатель работы тренера – выполнение в конце каждого года программных требований и положительной динамики развития физических качеств у обучающихся.

## **Содержание курса внеурочной деятельности**

### **Тема 1. 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 2. 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 3. 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 4. 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 5. Подвижные игры, правила.**

Необходимые условия для проведения подвижных игр, эстафет. Правила.

### **Тема 6. 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 7. 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 8. Физическая подготовка борца.**

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

## Тематическое планирование

№ ур ок а	Дата проведения урока		Тема урока
	план	фак т	
1			ТБ на занятиях. Разучивание техники броска через бедро. Развитие-скоростно-силовых качеств
2			Совершенствование техники броска через бедро. Развитие выносливости.
3			Совершенствование техники броска через бедро. Развитие гибкости
4			Разучивание техники переворота накатом. Разучивание техники броска подкатом
5			Совершенствование техники переворота накатом. Развитие быстроты.
6			Совершенствование техники переворота накатом. Развитие ловкости
7			Совершенствование техники броска подхватом
8			Совершенствование техники броска подхватом
9			Совершенствование техники броска подхватом
10			Разучивание техники броска мельницей
11			Совершенствование техники броска мельницей
12			Совершенствование техники броска мельницей
13			Совершенствование техники броска мельницей
14			Совершенствование техники броска мельницей
15			Разучивание техники перевода вращением (вертушка)
16			Разучивание техники переворота скручиванием
17			Совершенствование техники перевода вращением
18			Совершенствование техники переворота скручиванием
19			Совершенствование техники перевода вращением
20			Совершенствование техники переворота скручиванием

21			Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней
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
25			Переворот переходом с ключом и захватом подбородка
26			Переворот переходом с ключом и зацепом одноименной ноги
27			Переворот переходом с захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной руки
28			Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча
29			Переворот перекатом с захватом шеи с бедром
30			Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с ближней голенью
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
<b>Итого: 34</b>			

