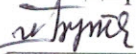


**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Дубкинская СОШ им. Н. Салимханова»**

Согласовано

Зам. директора по УВР

 И.М.Булатханов

«01» 09 2021 г.

Утверждаю

Директор МКОУ ДСОШ

 М.А.Лазимагомедов

«01» 09 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО
ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ.**

На 2021-2022 учебный год.

Учитель физической культуры: Алижанов О. Н.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивная мастерская «Вольная борьба» предназначена для обучающихся 7,8,9-х классов (1 года обучения) МОУ «Средняя общеобразовательная школа №6 с углубленным изучением отдельных предметов», г. Надым.

Представленная программа изучается в рамках реализации Основной образовательной программы начального общего образования МОУ «Средняя общеобразовательная школа №6 с углубленным изучением отдельных предметов», г. Надым, организационного третьего раздела «План внеурочной деятельности» и Программы спортивно-творческого развития и воспитания обучающихся.

Программа внеурочной деятельности спортивная мастерская «Вольная борьба» составлена на основе:

– **нормативные документы, на основе которых разработана рабочая программа:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Ст.12, 28; ст.12, ч.9; ст. 75, ч. 1 (с последними изменениями от 03.07.2016 №306-ФЗ; от 03.07.2016 №313-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»);
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования», от 17.12.2010 №1897;
3. Приказ от 31 декабря 2015 г. №1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования», утвержденный приказом Министерством образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373;
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» от 19.12.2014 №1598;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 (с изменениями №81 от 24.11.2015) «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
7. Приказ от 31 декабря 2015 г. №1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 17 декабря 2010 г. №1897;
8. Письмо Министерства образования и науки РФ от 14 декабря 2015 г. №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;
9. Основная образовательная программа МОУ «Средняя общеобразовательная школа №6 с углубленным изучением отдельных предметов», г. Надым (приказ от 31.08.2016 г. №190);
10. Положение об организации внеурочной деятельности обучающихся в МОУ «Средняя общеобразовательная школа №6 с углубленным изучением отдельных предметов», г. Надым (протокол педагогического совета от 30.08.2017 №1).
11. Положение о рабочей программе внеурочной деятельности МОУ «Средняя общеобразовательная школа №6 с углубленным изучением отдельных предметов», г. Надым (протокол педагогического совета от 30.08.2017 №1).
12. Положение о зачете результатов освоения образовательной программы дополнительного образования в качестве результатов освоения обучающимися основной образовательной программы МОУ «Средняя общеобразовательная школа №6 с углубленным изучением отдельных предметов», г. Надым в части реализации внеурочной деятельности (протокол педагогического совета от 30.08.2017 №1).

Цель программы: раскрытие физического, спортивного, волевого потенциала личности обучающихся, обеспечение содержательного нравственно-здорового досуга.

Задачи:

Обучающие:

- Обучение основам вольной борьбы;
- Подготовка квалифицированных спортсменов;
- Обучение теории, техники и тактики единоборства.

Воспитательные:

- Воспитание отношения к единоборствам как к серьезным, полезным и нужным занятиям, имеющим спортивную и физическую направленность;
- Воспитание настойчивости, целеустремленности, находчивости, внимательности, уверенности, силы, воли, трудолюбия, коллективизма;
- Выработка умения применять полученные знания на практике.

Развивающие:

- Развитие стремления к самостоятельности;
- Развитие физических способностей: силы, быстроты, ловкости, выносливости и умения производить расчеты на несколько ходов вперед, образного и аналитического мышления;
- Осуществление всестороннего физического развития воспитанников.

Курс будет реализован в 2017/2018 учебном году.

По окончании курса обучающиеся будут знать основы теории и практики единоборства, уметь производить расчеты на несколько ходов вперед, моделировать комбинации, овладеют элементарными навыками вольной борьбы.

При реализации программы используется безотметочная система оценки знаний, индивидуальные результаты обучающихся фиксируются по результатам тестов и турниров. Лучшим борцам вручаются медали, грамоты и дипломы.

II. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Начальный этап обучения детей вольной борьбе должен основываться на следующих положениях:

Учебный план тренировочных занятий составлен с учётом производственного календаря, а также с учётом выходных и праздничных дней, которые составляют 2 недели в году.

В процессе реализации программ по спортивным единоборствам необходимо предусмотреть следующее соотношение объёмов обучения по предметным областям по отношению к общему объёму учебного плана:

- оптимальный объём тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объёме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта);
- теоретическая подготовка в объёме от 5% до 10% от общего объёма учебного плана;
- общая и специальная физическая подготовка в объёме от 20% до 25% от общего объёма учебного плана;
- избранный вид спорта в объёме не менее 45% от общего объёма учебного плана;
- другие виды спорта и подвижные игры в объёме от 5% до 10% от общего объёма учебного плана;
- технико-тактическая и психологическая подготовка в объёме от 10% до 15% от общего объёма учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объёма учебного плана;
- организация возможности посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

Программа «Вольная борьба», в которую входит блок вольная борьба – вид единоборств без применения ударной техники. Главная цель в борьбе – повалить соперника на землю, положить его на лопатки или обездвижить. В борьбе разрешены захваты рук, ног, шеи,

туловища, подсечки. Болевые и удушающие приемы запрещены. В партере борцы могут переворачивать друг друга на спину при помощи захватов руками и ногами.

Схватка начинается в стойке. Для чистой победы один из спортсменов должен повалить соперника на спину и установить над ним полный контроль. За каждый совершенный прием борцу начисляются очки. Поединок состоит из трех раундов по 2 минуты. В принципе, бой может закончиться досрочно, если кому-то удастся добиться чистой победы. При ничейном счете, назначается дополнительный одноминутный раунд, при необходимости время может быть увеличено на 30 секунд.

В процессе реализации программы курса следует опираться на:

- методические принципы:

- * развивающей деятельности: боевые искусства не ради боевых искусств, а с целью развития личности каждого участника и всего коллектива в целом;
- * активной включенности каждого ребенка в соревновательное действие, а не пассивное созерцание со стороны;
- * доступности, последовательности и системности изложения программного материала;

- дидактические принципы:

- * психологической комфортности – создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса;
- * минимакса – обеспечивает возможность продвижения каждого ребенка своим темпом;
- * целостного представления о мире – при введении нового знания раскрывается его взаимосвязь с предметами и явлениями окружающего мира;
- * вариативности – у детей формируется умение осуществлять собственный выбор и им систематически предоставляется возможность выбора;
- * творчества – процесс обучения сориентирован на приобретение детьми собственного опыта творческой деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Примерный тематический план занятий по разделам.

№ п/п	Разделы	Кол-во часов	
		аудиторных	внеаудиторных
1.	Теоретическая подготовка	1	1
2.	Общая физическая подготовка		5
3.	Специальная физическая подготовка		5
4.	Изучение и совершенствование техники и тактики вольной борьбы		21
5.	Переводные испытания, контрольные нормативы, сдача норм ГТО		3
ИТОГО:		35	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка
1 РАЗДЕЛ: ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (2 часа)			
1	Физическая культура и спорт в России		
2	Спортивная борьба в России		
3	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена		
4	Гигиена, закаливание, питание и режим борца		
5-6	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой		

7-8	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж		
9-10	Основы техники и тактики борьбы		
11	Моральная и специальная психическая подготовка		
12	Правила соревнований, их организация и проведение		
13	Оборудование и инвентарь		
14	Зачет		
2 РАЗДЕЛ: ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (5часов)			
	Бег на 30м,60м.		
	Бег на 1000м.		
	Бег 400м,800м.		
	Подтягивание на перекладине		
	Прыжок в длину с места		
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
	Поднимание туловища из положения лежа на спине		
	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях		
	Лазание по канату с ногами и без ног		
	Перетягивание каната		
	Поднятие гири (толчек,рывок)		
	Работа с резиновыми жгутами и амортизаторами		
	Развитие силы и выносливости на тренажерах		
	Работа с кистевыми эспандерами		
	Тренировка с набивными мячами(1,2,3,4,5кг.)		
	Тренировка с различными утяжелителями		
3 РАЗДЕЛ: СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (5 часов)			
	Броски набивного мяча из за головы (3кг.)		
	Приседание с партнером собственного веса		
	10 кувырков вперед		
	Растяжка мышц ног ,рук, туловища и шеи		
	Упражнение на гибкость позвоночника и суставов		
	Кувырки вперед, назад в группировке		
	Стойки на руках и на голове		
	Перевороты в стороны «колесо», «рондат»		
	Перевороты назад «фляг»		
	Сальто вперед и назад		
	Забегание на мосту: 5 – влево; 5 – вправо (с)		
	5-кратное выполнение упр.: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и. п. (с)		
	Перевороты на мосту: 10 раз (с)		
	10 бросков манекена подворотом (с)		
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)		
4 РАЗДЕЛ: ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ (21 часов)			
	4.1. ТЕХНИКА БОРЬБЫ В СТОЙКЕ(переводы в партер)		
	Перевод в партер нырком под мышку		
	Перевод в партер с захватом одной руки рывком снизу		
	Перевод рывком захватом шеи сверху и дальнего или бедра		
	Перевод в партер в плотном захвате с «креста»		
	Перевод нырком захватом ног		
	Перевод нырком захватом шеи и туловища сбоку с подножкой		
	Перевод в партер с отхватом одной руки		

	4.2. ТЕХНИКА БОРЬБЫ В СТОЙКЕ (сваливание, броски)		
	Сваливание сбиванием захватом ноги (ног)		
	Бросок через бедро		
	Бросок через плечо		
	Бросок вертушкой		
	Бросок мельницей		
	«Кочерга»		
	«Суплекс»		
	«Свеча»		
	Скручивание со стойки		
	Бросок с «отхватом»		
	Бросок с «обвивом»		
	4.3. ТЕХНИКА БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ		
	Переворот скручиванием		
	Переворот забеганием		
	Переворот перекатом		
	Переворот переходом		
	«Рычаг»		
	«Накат»		
	«Ножницы»		
	«Крест»		
	«Обратка»		
	«Промакашка»		
	«Монголка»		
	«Фадзаевский»		
	«Нельсон»		
	«Брауле»		
	4.4. КОНТРПРИЕМЫ(применяются на все приемы)		
	4.5. КОМБИНАЦИИ(связка двух или трех приемов)		
5. РАЗДЕЛ: ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ, КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ, СДАЧА НОРМ ГТО (3 часа)			
	Сдача контрольных нормативов по общей физической и специальной подготовке		
	Сдача контрольных нормативов по технико-тактической подготовке		
	Сдача норм ГТО		
	Переводные испытания		
ИТОГО:		35	

С учётом всего вышесказанного составлена эта программа, в основе которой лежит принцип: много повторений одного и того же технического приёма в разных упражнениях. Повторений, как в стандартных, так и в ситуационных условиях.

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

№п/п	Наименование	Кол-во
1	Борцовский ковер 8х8 м.	1
2	Чучело борцовское	1
3	Гимнастическая стенка «Здоровье»	6
4	Тренажеры для силовых упражнений	2
5	Штанги, гири, гантели, палки	10
7	Барьеры	6
8	Секундомер	1
9	Медицинская аптечка	1
10	Мячи, скакалки	15
11	Медицинская аптечка	1

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

1. Акопян А.О., Долганов Д.И., Королёв Г.А., Найденев М.И., Супрунов Е.П., Харитонов В.И. Программа. Рукопашный бой. / Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.Советский спорт, 2004 – 116с.
2. Гаськов А.В. Планирование и управление тренировочным процессом в спортивных единоборствах (на примере бокса). Улан-Удэ: Изд-во БГУ, 2007.
3. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 256с.
4. Зверев С.М. Программы. Для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. – М. «Просвещение», 2006 – 430с.
5. Ким С.Х. Преподавание боевых искусств. – Ростов – на – Дону: Феникс, 2003 – 240с.
6. Кутасов С.Е., Труфанов А.В., Хорохорина Т.В. Программа по спортивному каратэ для системы дополнительного образования детей. – Ростов – на – Дону, 2005. – 170с.
7. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: «Просвещение», 2011.
8. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста. / Методическое пособие. – М. Айрис пресс, 2004, - 112 с.
9. Шахов Ш.К. Программирование физической подготовки единоборцев. – Махачкала, 2005.
10. Шибанов Н.А. Проблемы отбора и ранней ориентации в каратэ // Тезисы докл. XV Всеросс. Научно-практической конференции. - М.: Гос. Комитет РФ по физической культуре и спорту, 2005.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ И РОДИТЕЛЕЙ

1. Накаяма М. Лучшее каратэ. Перевод с английского Коломарова В.И.- М. Научно-издательский центр «Ладомир» «АСТ», 2002.
2. Ознобишин Н.Н. Искусство рукопашного боя. – М.: Советский спорт, 2001.
3. Оранский И.В. Восточные единоборства. – М.: Советский спорт, 2008.
4. Питер Урбан, Каратэ додзё. Традиции и сказания: пер. с англ. – М.: АСТ: Астрель, 2007.
5. Фомин В.П., Линдер И.Б. Диалог о боевых искусствах Востока. – М. : Молодая гвардия, 2000.
6. Фунакоши Гичин, Каратэ-до Нюмон./ перевод с английского Константиновой Н. – Ростов –на –Дону, «Феникс», 2003. – 160с.

РЕСУРСЫ ИКТ

1. <http://crossfitekb.ru/клуб-единоборств/> – Скорость и точность.
2. <http://fitnesburg.ru/articles/borba/edinoborstva> – Восточные единоборства.
3. <http://www.fresh-fitness.ru/index.php?id=45> – Единоборства на боксерском ринге.
4. <http://martialsport.ru/borba.html> – Все о единоборствах.