


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	
<b>Раздел 1 Техника борьбы в стойке</b>			
1			Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху
2			Перевод рывком захватом шеи сверху и дальнего или бедра
3			Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой
4			Перевод нырком захватом ног
5			Перевод нырком захватом шеи и туловища сбоку с подножкой
<b>Раздел 2 Сваливания</b>			
6			Сваливание сбиванием захватом ноги (ног)
<b>Раздел 3 Броски наклоном</b>			
7			Броско наклоном захватом руки с задней подножкой
8			Бросок наклоном захватом руки и туловища с подножкой
<b>Раздел 4 Броски поворотом (мельницы)</b>			
9			Броско поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри
<b>Раздел 5 Броски подворотом</b>			
10			Бросок подворотом захватом руки за плечо
11			Бросок подворотом захватом руки и шеи
<b>Раздел 6 Броски вращением (вертушки)</b>			
12			Бросок вращением захватом руки снизу
13			Бросок вращением захватом руки сверху
<b>Раздел 7 Техника борьбы в партере</b>			
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 голеней
<b>Раздел 8 Перевороты забеганием</b>			
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
<b>Раздел 9 Перевороты переходом</b>			
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
<b>Раздел 10 Перевороты разгибанием</b>			
28			Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча
<b>Раздел 11 Перевороты перекатом</b>			
29			Переворот перекатом с захватом шеи с бедром
30			Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с ближней голенью
<b>Раздел 12 Перевороты накатом</b>			
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>			