

## **Аннотация**

### **к программе по внеурочной деятельности**

### **«Греко-римская борьба»**

Современный этап модернизации общества ставит перед системой образования ряд задач, способствующих переходу России в гражданское, демократическое общество, гарантирующее реализацию прав, свобод и возможностей отдельной личности. Принципиально ставится вопрос о смещении общественных приоритетов в сторону развития человека, индивида, личности, расширения возможности его самостоятельности, его субъективной компетенции.

**Новизна:** В системе образования, которая готовит человека к жизни в гражданском обществе, ребенок должен рассматриваться не просто как субъект деятельности и объект многообразных общественных отношений, но, прежде всего как суверенная, самостоятельная, свободная, толерантная и ответственная личность, осознающая индивидуальную, личностную ценность жизни и здоровья. Такое понимание целей образования требует переоценки всех компонентов педагогического процесса (*Кузьмин М.Н.*), обеспечивающего новое качественное образование. Переосмысление приоритетов образования нашло свое отражение в Национальной доктрине образования в РФ, Концепции модернизации Российского образования на период 2010 года и в ряде других законодательных и подзаконных актов.

**Цель:** формирование физической культуры личности юношей в процессе овладения основами спортивной борьбы, способных удовлетворить потребности в крепком здоровье, ведение здорового образа жизни.

Объем нагрузки в неделю: 3 академических часа, 102 часа в год.

Муниципальное образование  
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры  
городской округ город Пыть-Ях  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №6

Согласовано  
На методическом совете  
Протокол от 29.08.2023 №1  
Председатель МС  
\_\_\_\_\_ Я.В. Янекова

Утверждено  
Приказом директора  
МБОУ СОШ №6  
От 30.08.2023 №647-о  
Директор МБОУ СОШ № 6  
\_\_\_\_\_ О.Г. Поштаренко

**Рабочая программа по внеурочной деятельности  
«Греко-римская борьба»**

**Направленность:** спортивно-оздоровительная

**Возраст обучающихся:** 7-10 лет

**Срок реализации:** 1 год

**Составитель:** Акопян А.Н.,  
учитель физической культуры

г. Пыть -Ях  
2023г.



## 1. Пояснительная записка

**Актуальность:** Современный этап модернизации общества ставит перед системой образования ряд задач, способствующих переходу России в гражданское, демократическое общество, гарантирующее реализацию прав, свобод и возможностей отдельной личности. Принципиально ставится вопрос о смещении общественных приоритетов в сторону развития человека, индивида, личности, расширения возможности его самостоятельности, его субъективной компетенции.

**Новизна:** В системе образования, которая готовит человека к жизни в гражданском обществе, ребенок должен рассматриваться не просто как субъект деятельности и объект многообразных общественных отношений, но, прежде всего как суверенная, самостоятельная, свободная, толерантная и ответственная личность, осознающая индивидуальную, личностную ценность жизни и здоровья. Такое понимание целей образования требует переоценки всех компонентов педагогического процесса (Кузьмин М.Н.), обеспечивающего новое качественное образование. Переосмысление приоритетов образования нашло свое отражение в Национальной доктрине образования в РФ, Концепции модернизации Российского образования на период 2010 года и в ряде других законодательных и подзаконных актов.

**Цель:** формирование физической культуры личности юношей в процессе овладения основами спортивной борьбы, способных удовлетворить потребности в крепком здоровье, ведение здорового образа жизни.

Достижению поставленной цели способствуют следующие **задачи:**

- *в обучении* – овладение знаниями и умениями, необходимыми для участия в городских и региональных соревнованиях по борьбе в соответствующей весовой и возрастной группе. На основе совокупности приобретенных знаний и навыков воспитанники должны выполнять разнообразные тактико – технические действия по применению полученных знаний и навыков в нестандартной обстановке; расширение двигательного опыта за счет разнообразных общеразвивающих, физических упражнений в различных формах занятий физической культурой, овладение современными системами физических упражнений;

- *в воспитании* - приоритетным в содержании воспитательной работы будут задачи, коммуникативного и коллективного воспитания, физического воспитания и нравственного воспитания, гармонизация физической и духовной сфер; формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье; расширение объёма знаний о разнообразных формах соревновательной деятельности; использование этих форм для совершенствования индивидуальных физических и психических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации;

- *в развитии* – развитие познавательных, физических, нравственных способностей обучающихся путем использования их потенциальных возможностей способствует формированию личности воспитанника, поэтому важно приобщить его к здоровому образу жизни, развить в нем стремление к активному и содержательному проведению свободного времени. Следует развивать в нем умение творчески подходить к решению возникающих проблем, как во время занятий, соревнований – поможет ему в жизненном самоутверждении и самоопределении. Формирование навыков и умений использовать физическую культуру как средство воспитания подрастающего поколения.

Организация учебно-тренировочного процесса.

**Формы занятий** по спортивной борьбе определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (урочные и неурочные), направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретическое, практическое). Основные формы внеурочных практических занятий: дифференцированное обучение и воспитание, соревнования, экскурсии, походы, видео просмотры чемпионатов разных уровней, анализы соревнований.

**методы контроля и управления образовательно-воспитательным процессом**  
- анализ результатов деятельности детей

Особое внимание в учебно-тренировочном процессе по спортивной борьбе уделяется воспитательной работе с учащимися. Занятия носят воспитательный характер и направлены на развитие и воспитание морально-нравственных качеств, трудолюбия, дисциплинированности, развивают их общественную активность.

*Продолжительность образовательно-воспитательного цикла – три года.*

Программа первого года – программа начального уровня. Программы второго и третьего годов обучения – программы совершенствования знаний и умений, повышения и укрепления здоровья, физических качеств.

## **Содержание занятий**

*История развития борьбы в России.* Основные этапы развития борьбы в России после 1917. Спортивная борьба на мировых и европейских первенствах и олимпийских играх. Выдающиеся борцы России

*Правила техники безопасности на занятиях.* Правила поведения в борцовском зале и на борцовском ковре. Кодекс чести борца. Безопасность – важнейшее требование в спортивной борьбе.

*Единая спортивная классификация в спортивной борьбе.* Борьба как самостоятельный вид спорта. Разряды и звания в спортивной борьбе. Разрядные требования к юношеским разрядам. Разрядные требования к взрослым разрядам. Терминология в спортивной борьбе

*Основы техники и тактики спортивной борьбы.* Понятие о технике спортивной борьбы, тактике спортивной борьбы. Взаимосвязь между приемами и комбинациями, ориентация на ковре во время учебно-тренировочных схваток. Элементы техники и тактики атакующих действий. Элементы техники и тактики защитных действий.

*Физическая подготовка борца.* Общие основы специальной физической подготовки в спортивной борьбе. Средства для совершенствования физической подготовки борца, (для всех групп начальной подготовки).

*Основы гигиены и первая доврачебная помощь.* Понятие о гигиене. Общие гигиенические требования в социально бытовых условиях и на тренировках. Умывание, закаливание, купание. Медицинское обследование борцов. Оказание первой медицинской помощи при травмах. Профилактика травматизма, и охрана здоровья в спортивной борьбе.

*Организация и проведения соревнований.* По общей физической подготовке, технической подготовке. Оборудование мест занятий и спортивный инвентарь. Способы проведения соревнований. Правила соревнований по спортивной борьбе.

Ожидаемые конечные результаты:

- сохранность физического, психического и нравственного здоровья воспитанников секции дополнительного образования;
- осознание воспитанником ответственности за свое здоровье, применение правил здорового образа жизни;
- иметь в своем арсенале 8-10 вариантов атаки из 5-6 групп приемов, как в стойке, так и в партере, средняя результативность технических действий за схватку не менее 2-х баллов;
- уметь проводить «коронные» приемы в схватке с любым соперником, имея в наличии несколько вариантов их тактической подготовки;
- уметь использовать «срывы» соперника в партер с целью получения технического преимущества;
- уметь использовать усилия и движения соперника у края рабочей площади ковра для проведения контратакующих действий за ковер;
- уметь использовать усилия соперника в зоне «пассивности» с тем, чтобы развернуть, продернуть его с последующими атакующими действиями;

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы: соревнования, показательные выступления, открытые занятия.

### **Содержание программного материала**

Рекомендуется строить учебно – воспитательный процесс таким образом, чтобы сфера занятий спортивной борьбой не стала для обучающихся «раковиной для улитки» важно развивать в них ростки самостоятельности через различные формы приобретения социального опыта проживания разнообразных ситуаций, поддерживать в них «ощущение успеха», способствующее развитию уверенности, независимости, облегчающий процесс самоутверждения в обществе особенно остро переживаемый в подростковом возрасте.

Программа рассчитана на 3 академических часа

Цель: отбор, комплектование и сохранность учебных групп;

Задачи:

- ознакомление с основными средствами подготовки борца;
- выявление задатков и способностей детей;
- привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья и улучшение физического развития.

### **Учет рабочей программы воспитания**

На занятии педагог вправе:

- устанавливать доверительные отношений между учителем и учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, активизации их познавательной деятельности;
- побуждать школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками);

- привлекать внимание школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, организовывать работу детей с социально значимой информацией – обсуждать, высказывать мнение;
- использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности;
- применять на уроке интерактивные формы работы: интеллектуальные игры, дидактический театр, дискуссии, работы в парах и др.;
- организовывать шефство мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками;
- инициировать и поддерживать исследовательскую деятельность школьников.

## **Раздел I. Физическая культура и спорт**

1. Введение

2. Обще развивающие упражнения

## **Раздел II. Борьба в системе физического воспитания**

1. История спортивной борьбы

2. Гигиена, закаливание, питание и режим борца

3. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой

## **Раздел III. Общеразвивающие и специально подготовительные упражнения борца**

1. Страховка и самостраховка

2. Общие основы тактики-техники спортивной борьбы

3. Воспитание физических качеств

4. Игровые комплексы в борьбе

## **Раздел IV. Восстановительные мероприятия**

1. Спортивный массаж

2. Самомассаж

### **Учебный план**

<b>№.п</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1.</b>	Физическая культура и спорт	<b>4</b>
<b>2.</b>	Борьба в системе физического воспитания	<b>20</b>
<b>3.</b>	Общеразвивающие и специально подготовительные упражнения борца	<b>72</b>
<b>4.</b>	<b>Восстановительные мероприятия</b>	<b>6</b>
<b>5.</b>	<b>Итог</b>	<b>102</b>

### **Содержание программного материала**

Рекомендуется строить учебно – воспитательный процесс таким образом, чтобы сфера занятий спортивной борьбой не стала для обучающихся «раковиной для улитки» важно развивать в них ростки самостоятельности через различные формы приобретения социального опыта проживания разнообразных ситуаций, поддерживать в них «ощущение успеха», способствующее развитию уверенности, независимости, облегчающий процесс самоутверждения в обществе особенно остро переживаемый в подростковом возрасте.

Цель: отбор, комплектование и сохранность учебных групп;

Задачи:

- ознакомление с основными средствами подготовки борца;
- выявление задатков и способностей детей;
- привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья и улучшение физического развития.

## **Раздел I. Физическая культура и спорт**

1. Введение

2. Обще развивающие упражнения

## **Раздел II. Борьба в системе физического воспитания**

1. История спортивной борьбы

2. Гигиена, закаливание, питание и режим борца

3. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой

## **Раздел III. Общеразвивающие и специально подготовительные упражнения борца**

1. Страховка и самостраховка

2. Общие основы тактики-техники спортивной борьбы

3. Воспитание физических качеств

4. Игровые комплексы в борьбе

## **Раздел IV. Восстановительные мероприятия**

1. Спортивный массаж

2. Самомассаж

### **Планируемые результаты**

Первый год обучения:

- соблюдение норм поведения страховки и самостраховки в борцовском зале;
- правила техники безопасности;
- правила поведения в коллективе и в обществе;
- умение выполнять задания на занятиях;

## **ЛИТЕРАТУРА**

1. Лях В.И. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-11 классов» 2006 г. «Просвещение»
2. Лях В.И., Мейксон Г.Б. «Методика физического воспитания учащихся 5-9 классов» 1997 г. «Просвещение»
3. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры 2002 г. Физкультура и спорт
4. Шулика Ю.А. Спортивная борьба для учащихся 2004 г. «Феникс»
5. Лях В.И., Мейксон Г.Б. Физическое воспитание учащихся 8-9 классов 2001 г. «Просвещение»
- 6.

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Богун П.Н. «Игра как основа национальных видов спорта» 2004 г. «Просвещение»
2. Жуков М.Н. Подвижные игры на уроках, переменах 2000 г. «Асадема»



3. Коджасперов Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры 1998 г. «Дрофа»
4. Матвеев А.П. Петрова Т.В. «Оценка качества подготовки средней школы по физической культуре» 2001 г. «Дрофа»
5. Игуменов В.М. «Спортивная борьба» 1993г. «Просвещение»