

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №15 города Тюмени

**РАССМОТРЕНО**

на заседании МО  
классных руководителей  
Протокол от 01.09.2023 №1  
Руководитель МО  
Д.Г. Кочева



**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
01.09.2023



С.Ю. Зайцева



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**дополнительных образовательных услуг в рамках муниципального задания  
«Спортивная борьба»**

Рабочая программа по дополнительным образовательным услугам в рамках муниципального задания «Спортивная борьба» разработана на основе методического конструктора «Внеурочная деятельность школьников» авторов Д.В.Григорьева

**Срок реализации:** период обучения

**Количество часов за год - 40 (в неделю - 1)**

**Авторы программы:** Соколов Александр Николаевич, учитель физической культуры

2023 – 2024 учебный год

## Содержание

Раздел	Стр.
1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности	3
2. Содержание курса внеурочной деятельности	4
3. Тематическое планирование, в том числе с учётом рабочей программы воспитания, с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы, с формированием функциональной грамотности	5

## Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

### *Личностные результаты освоения предмета*

отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия спортивной борьбой для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях спортивной борьбой стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Спортивная борьба развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и 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 в спортивной борьбе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Спортивная борьба позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

**Метапредметные результаты освоения предмета** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся 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 потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

*В области физической культуры:*

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой, активное использование спортивной борьбе 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** характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по спортивной борьбе.

*В области познавательной культуры:*

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

*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 сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия 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, технических действий в спортивной борьбе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по спортивной борьбе.

## **Содержание курса внеурочной деятельности**

Материал программы дается в трех разделах:

- основы знаний;
- общая и специальная физическая подготовка
- техника и тактика игры;

### ***Основы знаний***

1. Соблюдение техники безопасности на занятиях по спортивной борьбе.
2. Краткий обзор состояния и развития спортивной борьбы в России.
3. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.

4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.
5. Правила соревнований по спортивной борьбе.

### ***Общая физическая подготовка***

Является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков игроков на различных этапах их подготовки.

Поэтому большое внимание на занятиях спортивной борьбе будет уделяться развитию двигательных качеств игроков и совершенствованию : силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

### ***Специальная физическая подготовка***

Занимает очень важное место в тренировке борцов, поэтому будет уделяться большое внимание упражнениям, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

### ***Техника и тактика игры***

В этом разделе представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в различных соревнованиях.

## **Тематическое планирование, в том числе с учётом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

Тема	Количество часов		Формирование ФГ
	ТЗ	ПЗ	
Физическая культура и спорт (средство воспитания, укрепления здоровья, гармоничное физическое развитие, значение разносторонней физической подготовки, единая спортивная классификация)	1	-	Читательская грамотность
Общие сведения об истории развития вольной борьбы, национальной борьбы. Меры обеспечения безопасности на занятиях вольной борьбы	1	-	
Краткие сведения о функциях и строении детского организма	1	-	Математическая

			грамотность
Гигиена, закаливание и режим юных борцов.	1	-	
Общая и специальная физическая подготовка. Основы техники вольной борьбы	1	-	Финансовая грамотность
Правила соревнований	1	-	
Общая физическая подготовка	-	22	
Специальная физическая подготовка	-	22	Естественно-научная грамотность
Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы		22	
Приемные и переводные испытания	-	5	Глобальные компетенции
Восстановительные мероприятия	-	5	
Восстановительные мероприятия	4	70	Креативное мышление
<b>Итого:</b>		<b>80</b>	