

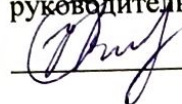
МИНИСТЕРСТВО
ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РЕСПУБЛИКИ ТАДЖИКИСТАН

МИНИСТЕРСТВО
ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

РОССИЙСКО-ТАДЖИКСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С
УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ
ИМЕНИ Ю.А. ГАГАРИНА В Г. ДУШАНБЕ»

СОГЛАСОВАНО

руководитель ШМО /Г.Н. Останина/



Протокол №1 от 30.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора

по УВР /Ю.Ю. Золотовицкая/



Протокол №1 от 31.08.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности

«Греко-римская борьба»

2023-2024 учебный год

Автор-составитель:
Погадаев Рустам Тагойалиевич
учитель физической культуры

г. Душанбе 2023

Пояснительная записка

Нормативно-правовое обеспечение

Настоящая программа по курсу внеурочной деятельности «Греко-римская борьба» составлена в соответствии с:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» № 287.
- «Национальной концепции образования Республики Таджикистан».
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"; постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 N216 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».
- Устава ОУ.
- Основной общеобразовательной программы начального общего образования ОУ.
- Программы воспитания ОУ.
- Положения о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся ОУ.
- Календарного учебного графика ОУ на 2023/2024 учебный год.

Срок реализации рабочей учебной программы на 2023/2024 учебный год

Количество часов, на которое рассчитана рабочая программа: 34 часа в год, 1 час в неделю.

Цель и задачи обучения по курсу внеурочной деятельности

Цель: формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств спортивной борьбы.

Задачи:

Образовательные:

- формирование у детей потребности в систематических занятиях физической культурой и греко-римской борьбой;
- негативное отношение к вредным и пагубным привычкам;
- воспитание высоких моральных, волевых, физических качеств;
- совершенствование технико-тактических действий в греко-римской борьбе;
- совершенствование спортивного мастерства в целях достижения высоких спортивных результатов;
- выполнение нормативных требований по спортивной подготовке.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма школьников;

- развитие выносливости, скоростных и скоростно- силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитание морально - волевых качеств;

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Планируемые результаты

Личностные результаты формируются за счёт освоения модуля и направлены на готовность, способность и стремление обучающихся в учебной и воспитательной деятельности к традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения, процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формированию внутренней позиции личности.

Метапредметные результаты включают сформированные на базе освоения модуля, в единстве с программным материалом других образовательных дисциплин, межпредметные понятия и универсальные компетенции для их активного применения в учебной познавательной, коммуникативной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности, работа с информацией, самоорганизация, сотрудничество с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся, который приобретается, закрепляется и совершенствуется в процессе освоения модуля, проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий средствами спортивной борьбы, с учебной, игровой и соревновательной деятельностью по спортивной борьбе и в сфере физической культуры и спорта в целом.

Планируемые личностные результаты:

- проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения российских борцов и олимпийской сборной команды страны по спортивной борьбе на мировых чемпионатах и первенствах, Чемпионатах Европы и Олимпийских играх; уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития спортивной борьбы в современном обществе, в Российской Федерации, в регионе;
- умение ориентироваться на основные нормы морали, духовнонравственной культуры и ценностного отношения к физической культуре, как неотъемлемой части общечеловеческой культуры средствами спортивной борьбы;
- проявление готовности к саморазвитию, самообразованию и самовоспитанию, мотивации к осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами спортивной борьбы, профессиональных предпочтений в области физической культуры, спорта и общественной деятельности, в том числе через ценности, традиции и идеалы главных организаций по спортивной борьбе регионального, всероссийского и мирового уровней, а также школьных спортивных клубов;

- сформированность толерантного сознания и поведения, способность вести диалог с другими людьми (сверстниками, взрослыми, педагогами), достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в учебной, тренировочной, досуговой, игровой и соревновательной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи;
- реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивнооздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.

Планируемые метапредметные результаты:

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение самостоятельно определять цели и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности; выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях; осуществлять, контролировать и корректировать учебную, тренировочную, игровую и соревновательную деятельность, в том числе по спортивной борьбе;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию и тактику поведения в учебной, тренировочной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, судейской практике с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками и взрослыми; работать индивидуально, в парах и в группе, эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики, учитывать позиции других участников деятельности;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений и технических приемов в стойке и партере в двигательные действия и наоборот; схемы для тактических, игровых задач;
- способность самостоятельно применять различные методы, инструменты и запросы в информационно-познавательной деятельности, умение ориентироваться

в различных источниках информации с соблюдением правовых и этических норм, норм информационной безопасности.

Планируемые предметные результаты на уровне начального общего образования:

- понимание значения занятий спортивной борьбой как средства укрепления здоровья, закалывания и развития двигательных и физических качеств человека;
- знание истории возникновения и развития спортивной борьбы, достижений отечественных борцов и сборной команды страны на Мировых Чемпионатах и первенствах, Чемпионатах Европы и Олимпийских играх;
- знание видов спортивной борьбы, а также разновидностей национальных видов борьбы народов России, основных правил соревнований, разрешённых и запрещённых действий в спортивной борьбе, весовых категорий, технико-тактической подготовки, методов и условий подготовки к соревнованиям;
- умение характеризовать упражнения и комплексы упражнений: общефизической, специальной, корригирующей направленности; подготовительного и специального воздействия для занятий спортивной борьбой; для развития физических качеств и двигательных способностей; индивидуальных технических элементов и действий в спортивной борьбе, методики их выполнения;
- умение соблюдать правила безопасного поведения во время занятий по спортивной борьбе; правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий спортивной борьбой;
- умение проводить наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития и основных физических качеств; - умение организовывать самостоятельные и коллективные занятия с элементами спортивной борьбы со сверстниками - проведение подвижных игр с элементами единоборств;
- умение выполнять комплексы общеразвивающих, специальных и корригирующих упражнений; упражнений на развитие быстроты, ловкости, гибкости; упражнений для укрепления мышц шеи и туловища, голеностопных суставов и формирования правильной осанки;
- умение выполнять подготовительные и специальные упражнения борца в т. ч. имитационные упражнения технических приёмов; технические действия и базовые приёмы борьбы в стойке и в партере;
- - умение выполнять базовые элементы технических приёмов в стойке, полустойке и партере; основные захваты, принятые в спортивной борьбе, способы их удержания, а также способы освобождения от них, простые тактические действия (угроза, вызов, сковывание, повторная атака, двойной обман, обратный вызов); способы защиты от изученных технических действий в стойке, полустойке и партере, основные стойки и способы их применения, передвижения по коврику, использование площади ковра для решения тактических задач;

- умение анализировать выполнение технического действия или приёма в стойке, полустойке, партере и находить способы устранения ошибок;
- умение выполнять технические действия и тактические приемы спортивной борьбы в учебных поединках по упрощенным правилам и играх с элементами единоборств;
- умение выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке и оценивать показатели собственной физической подготовленности.

Общая характеристика организации внеурочной деятельности.

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- Групповые, теоретические и практические занятия,
- Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные),
- Подвижные игры,
- Тренировочные схватки,

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования. Главная задача педагога дать теоретические, технические и практические знания. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в схватках и соревнованиях.

Структура программы

№	Тема	Кол-во часов
1	Основы знаний	1
2	Элементы борьбы:	31
2.1	Передвижения и приемы маневрирования	5
2.2	Захваты и освобождения от них	5
2.3	Самостроховка и самоконтроль при падениях	5
2.4	Выведения из равновесия	4
2.5	Упражнения, выполняемые на гимнастическом мосту	4
2.6	Игры на развития психомоторики учащихся	4
2.7	Основные положения в партере и выполняемые действия из них	4
3	Физическое совершенствование:	
3.1	Контрольные испытания	2
	Итого	34

Календарно-тематическое планирование дополнительного образования

«Греко- римская борьба» 34 часа

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Планируемая дата изучения	Фактическая дата изучения
		Всего	Контро льные работы	Практич еские работы		
1.	Техника безопасности	1				
Итого по разделу		1				
2.	Бег с изменением направления	1		1		
3.	Бег с ускорением	1		1		
4.	Приставные шаги	1		1		
5.	ОРУ в движении	1		1		
6.	ОРУ в движении	1		1		
7.	Захват, две руки снизу	1		1		
8.	Захват, рука туловище	1		1		
9.	Захват со спины	1		1		
10.	Освобождение от захватов	1		1		
11.	Освобождение от захватов	1		1		
12.	Самостроховка, кувырок лицом вперед	1		1		
13.	Самостроховка, кувырок спиной вперед	1		1		
14.	Самостроховка, кувырок правым, левым боком	1		1		
15.	Самостроховка при падении	1		1		

16.	Самостроховка при падении	1		1		
17.	Перевод в партер	1		1		
18.	Перевод в партер	1		1		
19.	Перевод в партер	1		1		
20.	Перевод в партер	1		1		
21.	Упражнение на мосту, накаты	1		1		
22.	Упражнение на мосту, накаты	1		1		
23.	Упражнение на мосту, забегание	1		1		
24.	Упражнение на мосту, забегание	1		1		
25.	Игра «вытащи из круга»	1		1		
26.	Игра «борьба за захват»	1		1		
27.	Игра «борьба за захват»	1		1		
28.	Игра «вытащи из круга»	1		1		
29.	Партер, накат	1		1		
30.	Партер, накат	1		1		
31.	Партер, накат	1		1		
32.	Партер, накат	1		1		
Итого по разделу		31				
33.	Контрольные испытания	1	1			
34.	Контрольные испытания	1	1			
Итого по разделу		2				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	2	32		

Перечень УМК

1. Д. В. Григорьев. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. – М.: Просвещение, 2010 г.
2. В. И. Лях. Рабочая программа по физической культуре 1-4 классы. – М.: Просвещение, 2015
3. Стандарты второго поколения. Примерные программы по учебным предметам. Часть 2. Начальная школа. – М.: Просвещение, 2010 г.
4. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. – М.: Просвещение, 2010 г.
5. Физическая культура: подвижные игры 1- 4 класс ФГОС / Н. А. Федорова. –М.: Издательство «Экзамен», 2016.
6. Игуменов В. М. Спортивная борьба: учеб. Для студентов и учащихся фак. (отд – ний) физ. воспитания пед. учеб. Заведений / Игуменов В. М., Подливаев Б. А. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.: ил.
7. Рыбалко Б. М. Спортивная борьба в школе /Рыбалко Б.М., Рудницкий В. И., Кочурко Е. И. – Минск: Нар. асвета, 1984. – 79 с.
8. Сорокин Н. Н. Спортивная борьба (классическая и вольная) : учеб. для ин – тов физ. культуры / Н. Н. Сорокин. – М.: ФиС, 1960. – 483 с.
9. Спортивная борьба: прогр. – норматив. комплекс профил. подгот. тренеров – преподавателей: специальность – 022300 Квалификация – специалист по физ. культуре и спорту / [авт.- разработ. Г.М. Грузных, Ю.А. Крикуха] ; Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту, Сиб. гос. ун-т физ . культуры и спорта. – Омск, 2004. – 206 с. 35
10. Спортивная борьба: учеб. Пособие для тренеров: Одобрено Науч. – метод. Советом Центр. совета Союза спорт. о-в и орг. СССР и Федераций борьбы СССР / под общ. Ред. А. Н. Ленца. – М.: ФиС, 1964. – 493 с.
11. Спортивная борьба: учеб. пособие для техникумов и ин – тов физ. культуры (пед. фак.): Доп. Ком. по физ. культуре и спорту / ред. Туманян Г.С. – М.: ФиС, 1985. – 143 с.
12. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие: В 4 кн. Кн. 4: Планирование и контроль. – М.: Сов. Спорт, 2000. – 383 с.: табл.