

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Ульяновска
«Средняя школа № 28»**

«Рассмотрено» на заседании МО классных руководителей Руководитель МО _____ Н.В.Свирчевская Протокол № 1 от 26 августа 2022 г.	«Согласовано» на заседании НМС Заместитель директора по УВР _____ Л.В.Краснова Протокол № 1 от 30 августа 2022 года	«Утверждаю» Директор школы _____ А.А. Фаизов Приказ № 125-о от 30 августа 2022 г.
---	--	---

Рабочая программа по внеурочной деятельности

По курсу: БОРЬБА

Класс: 10-11 направление: физкультурно-спортивное на 2022-2023 учебный год

Педагог: Багаутдинов Р.А., учитель физической культуры

Срок реализации программы, учебный год 2022-2023

Количество часов по учебному плану: всего 34 часов в год; в неделю 1 час

г.Ульяновск, 2022

Пояснительная записка
к рабочей программе по внеурочной деятельности: БОРЬБА
для обучающихся 10-11 класса

Рабочая программа по внеурочной деятельности «БОРЬБА» для 10-11 классов составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

- Федеральный Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ (с изм. и доп., вступ. в силу с 25.07.2022);
- Федеральный закон от 29.12.2010 N 436-ФЗ (ред. от 01.07.2021) "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию,
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413». (Зарегистрирован 12.09.2022 № 70034.)
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения от 22.03.2021 № 115;
- Приказ Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 г. N 145 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба"
- Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;СП 2.4.3648-20;
- Примерная рабочая программа по воспитанию для общеобразовательных организаций, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию. (Протокол от 23 июня 2022 г. № 3/22.)
- Методические рекомендации по формированию функциональной грамотности обучающихся – <http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/>;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20);
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «Средняя школа №28»»;
- Устав Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения города Ульяновска «Средняя школа №28»

- Учебный план МБОУ «Средняя школа №28» на 2022-2023 учебный год;
- Рабочая программа воспитания Средней школы №28

Цель курса: формирование физически развитой личности, укрепление и сохранение здоровья обучающихся через занятия борьбой, развитие и совершенствование технико-тактического мастерства.

Задачи курса:

воспитывать целеустремленность, волевые качества личности;
 приобщить к режиму дня спортсмена;
 формировать позитивное отношение к здоровому образу жизни;
 воспитывать дружелюбие, умение взаимодействовать со сверстниками и педагогом.
 закрепить знания техники безопасности на занятиях баскетболом;
 углубить знания и общее представление о занятиях спортом, значении его в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья;
 совершенствовать функциональную и психологическую подготовку, присущую избранному виду спорта.
 развивать основные психические процессы (память, мышление, концентрация внимания), коммуникативные навыки ;
 развить физические качества такие как: гибкость, координация, ловкость, быстрота, сила, выносливость;
 способствовать повышению функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма.

Место учебного курса в учебном плане школы: учебный курс предназначен для обучающихся 10-11-х классов; рассчитан на 1 час в неделю 34 часа в год в классе.

УМК учебного курса для педагога:

1. Рабочие программы. Физическая культура. 10-11 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций \ В.И.Ляха, М.Я.Виленского\ . – Москва «Просвещение», 2021г.
2. **ПРИМЕРНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (МОДУЛЬ «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА») ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ, РЕАЛИЗУЮЩИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО, ОСНОВНОГО ОБЩЕГО И СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ, Москва 2022, ОДОБРЕНА Решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол № 3/22 от 23.06.2022 г.)**
3. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов – М Просвещение 2018 г. Лях В.И. Примерные программы по учебным планам. Физическая культура Москва Просвещение 2012 г.
4. Внеурочная деятельность учащихся. Пособие для учителей физкультуры Москва «Просвещение» 2011

УМК учебного курса для обучающихся:

1. Лях В.И. Зданевич А.А. Физическая культура учебник 10-11 класс

Форма организации: групповая (лекция, беседа, групповая тренировка) и индивидуальная (самостоятельная отработка специальных навыков и приемов).

Взаимосвязь с программой воспитания

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом рабочей программы воспитания Средней школы №28. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на физическое, но и на нравственное, социально-развитие ребёнка. Это проявляется:

- в выделении в цели программы ценностных приоритетов;

- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в рабочей программе воспитания;
- в интерактивных формах занятий для обучающихся, обеспечивающих их вовлечённость в совместную с педагогом и сверстниками деятельность.

Содержание курса внеурочной деятельности

Содержание курса «Борьба» направлено на формирование у обучающихся ценностных установок, в числе которых – созидание, патриотизм и стремление к здоровому образу жизни.

Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе. Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Тема 1. Техника безопасности в спортивном зале

Соблюдение правил безопасного поведения в борцовском зале. Что такое борьба самбо. Меры безопасности при проведении занятий.

Тема 2. Простейшие акробатические элементы Правила гигиены спортсмена. Оказание первой медицинской помощи.

Простейшие акробатические элементы. Кувырок вперёд. Кувырок назад. Кувырок через плечо. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Кульбит. Колесо. Ходьба на руках.

Тема 3. Техника самостраховки

Техника самостраховки. Падение вперёд. Падение назад. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.

Тема 4. Техника борьбы в стойке

Техника борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

Тема 5. Техника борьбы лёжа

Техника борьбы лёжа. Перевороты. Удержания. Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.

Тема 6. Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов

Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Расслабляющие удары в болевые точки. Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади.

Тема 7. Контрольное тестирование.

Вид программного материала	Количество часов	
	10 класс	11 класс
Техника безопасности в спортивном зале	1	1
Простейшие акробатические элементы	5	5
Техника самостраховки	5	5
Техника борьбы в стойке	7	7
Техника борьбы лёжа	6	6
Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	8	8
Контрольное тестирование	2	2
Итого	34	34

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты прописаны в соответствии с Рабочей программой воспитания МБОУ г. Ульяновска «Средняя школа № 28».

Целевые ориентиры результатов воспитания на уровне среднего общего образования.

Гражданское воспитание

Осознанно выражающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе.

Сознающий своё единство с народом России как источником власти и субъектом тысячелетней российской государственности, с Российским государством, ответственность за его развитие в настоящем и будущем на основе исторического просвещения, сформированного российского национального исторического сознания.

Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду.

Ориентированный на активное гражданское участие на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан.

Осознанно и деятельно выражающий неприятие любой дискриминации по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности.

Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в ученическом самоуправлении, волонтерском движении, экологических, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах).

Патриотическое воспитание

Выражающий свою национальную, этническую принадлежность, приверженность к родной культуре, любовь к своему народу.

Сознающий причастность к многонациональному народу Российской Федерации, Российскому Отечеству, российскую культурную идентичность.

Проявляющий деятельное ценностное отношение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, традициям, праздникам, памятникам народов, проживающих в родной стране — России.

Проявляющий уважение к соотечественникам, проживающим за рубежом, поддерживающий их права, защиту их интересов в сохранении российской культурной идентичности.

Духовно-нравственное воспитание

Проявляющий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России с учётом мировоззренческого, национального, религиозного самоопределения.

Действующий и оценивающий своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных ценностей и норм с осознанием последствий поступков, деятельно выражающий неприятие антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих этим ценностям.

Проявляющий уважение к жизни и достоинству каждого человека, свободе мировоззренческого выбора и самоопределения, к представителям различных этнических групп, религий народов России, их национальному достоинству и религиозным чувствам с учётом соблюдения конституционных прав и свобод всех граждан.

Понимающий и деятельно выражающий ценность межрелигиозного, межнационального согласия людей, народов в России, способный вести диалог с людьми разных национальностей, религиозной принадлежности, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.

Ориентированный на создание устойчивой семьи на основе российских традиционных семейных ценностей; понимания брака как союза мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания в семье детей; неприятия насилия в семье, ухода от родительской ответственности.

Обладающий сформированными представлениями о ценности и значении в отечественной и мировой культуре языков и литературы народов России, демонстрирующий устойчивый интерес к чтению как средству познания отечественной и мировой духовной культуры.

Эстетическое воспитание

Выражающий понимание ценности отечественного и мирового искусства, российского и мирового художественного наследия.

Проявляющий восприимчивость к разным видам искусства, понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на поведение людей, умеющий критически оценивать это влияние.

Проявляющий понимание художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения в современном обществе, значения нравственных норм, ценностей, традиций в искусстве.

Ориентированный на осознанное творческое самовыражение, реализацию творческих способностей в разных видах искусства с учётом российских традиционных духовных и нравственных ценностей, на эстетическое обустройство собственного быта.

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

Понимающий и выражающий в практической деятельности ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.

Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде.

Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическую активность), стремление к физическому совершенствованию, соблюдающий и пропагандирующий безопасный и здоровый образ жизни.

Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья.

Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим эмоциональным состоянием, развивающий способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в разных коллективах, к меняющимся условиям (социальным, информационным, природным).

Трудовое воспитание

Уважающий труд, результаты труда, трудовые и профессиональные достижения своих земляков, их вклад в развитие своего поселения, края, страны, трудовые достижения российского народа.

Проявляющий способность к творческому созидательному социально значимому труду в доступных по возрасту социально-трудовых ролях, в том числе предпринимательской деятельности в условиях самозанятости или наёмного труда.

Участвующий в социально значимой трудовой деятельности разного вида в семье, общеобразовательной организации, своей местности, в том числе оплачиваемом труде в каникулярные периоды, с учётом соблюдения законодательства.

Выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.

Понимающий специфику трудовой деятельности, регулирования трудовых отношений, самообразования и профессиональной самоподготовки в информационном высокотехнологическом обществе, готовый учиться и трудиться в современном обществе.

Ориентированный на осознанный выбор сферы трудовой, профессиональной деятельности в российском обществе с учётом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, общества.

Экологическое воспитание

Демонстрирующий в поведении сформированность экологической культуры на основе понимания влияния социально-экономических процессов на природу, в том числе на глобальном уровне, ответственность за действия в природной среде.

Выражающий деятельное неприятие действий, приносящих вред природе.

Применяющий знания естественных и социальных наук для разумного, бережливого природопользования в быту, общественном пространстве.

Имеющий и развивающий опыт экологически направленной, природоохранной, ресурсосберегающей деятельности, участвующий в его приобретении другими людьми.

Ценности научного познания

Деятельно выражающий познавательные интересы в разных предметных областях с учётом своих интересов, способностей, достижений.

Обладающий представлением о современной научной картине мира, достижениях науки и техники, аргументированно выражающий понимание значения науки в жизни российского общества, обеспечении его безопасности, гуманитарном, социально экономическом развитии России.

Демонстрирующий навыки критического мышления, определения достоверной научной информации и критики антинаучных представлений.

Развивающий и применяющий навыки наблюдения, накопления и систематизации фактов, осмысления опыта в естественнонаучной и гуманитарной областях познания, исследовательской деятельности.

Метапредметные результаты

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

определять наиболее эффективные способы достижения результата;

2) базовые исследовательские действия:

умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

3) работа с информацией:

выбирать источник получения информации;

согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1) общение:

– уметь организовать самостоятельные занятия, а также, с группой товарищей;

–2) совместная деятельность:

организовывать и проводить соревнования в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;

формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учетом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой)

ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;

принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

ответственно выполнять свою часть работы;

оценивать свой вклад в общий результат;

выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

планировать действия по решению учебной задачи для получения результата;

выстраивать последовательность выбранных действий;

умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку

2) самоконтроль:

устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;

корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

– умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Предметные результаты:

Сформировано представление:

об особенностях зарождения, истории борцовых видов спорта: САМБО, Коряш; Вольная борьба, Греко-римская борьба;

о физических качествах и правилах их тестирования;

об упражнениях по физической подготовке в соответствии с возрастом;

о тактико-технических приемах борьбы;

основах личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
об основах судейства соревнований.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения		Формы проведения занятий	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	по плану	фактически			
1	Инструктаж по Т.Б. Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП	1		1	1 неделя		игра	Опрос учащихся. Тестирование. Контрольные тесты и упражнения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/consp/261861/
2	Страховка. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(мал), из виса лёжа(дев). Упражнения на гимнастической скамейке.	1		1	2 неделя		игра	Опрос, выполнения нормативных упражнений	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/consp/225950/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/consp/263070/
3	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад, вперёд. «Мост» из положения лежа. (борцовский мост	1		1	3 неделя		соревнования	Контрольные упражнения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/consp/314237/
4	Акробатическое соединение из разученных элементов.	1		1	4 неделя		турнир	Выполнения нормативных упражнений	

	Гимнастическая полоса препятствий.								
5	Техника самостраховки. Падение вперёд. Техника самостраховки. Падение назад	1	0,5	0,5	5 неделя			Опрос учащихся. Тестирование. Контрольные тесты и упражнения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/start/
6	Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Пережат через плечо.	1		1	6 неделя		соревнования	Материалы по тактической подготовке баскетболиста.	
7	Техника борьбы в стойке.	1	1		7 неделя		игра	Опрос учащихся. Тестирование. Контрольные тесты и упражнения.	
8	Захваты	1		1	8 неделя		игра	Опрос, выполнения нормативных упражнений, игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/start/
9	Выведение из равновесия.	1		1	9 неделя		соревнования	Материалы по тактической	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/start/

								подготовке баскетболиста.	
10	Передвижения.	1		1	10 неделя		турнир	Выполнения нормативных упражнений	
11	Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка.	1		1	11 неделя		игра	Опрос, выполнения нормативных упражнений	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/main/
12	Броски: задняя подножка с захватом ноги снаружи.	1		1	12 неделя		игра	Выполнения нормативных упражнений, игры	
13	Бросок через бедро.	1		1	13 неделя		соревнования	Материалы по тактической подготовке	
14	Техника борьбы лёжа	1		1	14 неделя		турнир	Выполнения нормативных упражнений	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/main/
15	Перевороты.	1		1	15 неделя		игра	Материалы по тактической подготовке	
16	Перевороты. Удержания	1		1	16 неделя		игра	Выполнения нормативных упражнений, игры	
17	Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания	1		1	17 неделя		соревнования	Выполнения нормативных	https://sport.wikireading.ru/2138

	сбоку							упражнений , игры	
18	Болевые приемы: рычаг локтя с захватом руки между ногами	1		1	18 неделя		турнир	Опрос, выполнения нормативных упражнений , игра	
19	Болевые приемы: узел ногой от удержания сбоку	1	0,5	0,5	19 неделя		игра	Опрос учащихся. Тестирование. Контрольные тесты и упражнения.	
20	Простейшие способы защиты от захватов и обхватов	1			20 неделя		игра	Выполнения нормативных упражнений	
21	Расслабляющие удары в болевые точки.	1			21 неделя		соревнования	Выполнения нормативных упражнений	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/main/
22	Освобождение от захватов за руки, за одежду.	1			22 неделя		турнир	Опрос, выполнения нормативных упражнений	
23	Освобождение от захватов за руки, за одежду.	1			23 неделя		игра	Выполнения нормативных упражнений	
24	Расслабляющие удары в болевые точки.	1	0,5	0,5	24 неделя		игра	Опрос учащихся. Тестирование.	https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-

								Контрольные тесты и упражнения.	bolevye-tochki-kak-sredstvo-pri-napadenii-5405517.html
25	Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади.	1	0,5	0,5	25 неделя		соревнования	Опрос учащихся. Тестирование. Контрольные тесты и упражнения.	https://studopedia.ru/20_114237_tema--osvobozhdeniya-ot-zahvatov-i-obhvatov-prakticheskoe-zanyatie.html
26	Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади..	1		1	26 неделя		турнир	Материалы по тактической подготовке баскетболиста.	
27	Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади..	1		1	27 неделя		игра	Выполнения нормативных упражнений	
28	Челночный бег. Тестирование челночного бега. (3x10м)	1		1	28 неделя		игра	Выполнения нормативных упражнений	
29	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа.	1	0,5	0,5	29 неделя		соревнования	Опрос учащихся. Тестирование. Контрольные тесты и упражнения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/consp/314237/
30	Стойка на лопатках перекатом назад.	1		1	30 неделя		турнир	контрольные	

	«Мост» из положения стоя.							испытания.	
31	Передний и задний мост для укрепления мышц шеи	1	0,5	0,5	31 неделя		игра	контрольные испытания.	https://closefight.ru/uprashnenia/sheya.php
32	Техника борьбы стоя, проход в ноги. Техника борьбы стоя, выведение из равновесия	1		1	32 неделя		соревнования	контрольные испытания.	https://www.sports.ru/tribuna/blogs/combatchannel/2764623.html
33	Соревнования	1		1	33 неделя		игра	контрольные испытания.	
34	Итоговое занятие	1		1	34 неделя		турнир	Соревнования	
ИТОГО:		34	4	30					

Учебно – методическое обеспечение

Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по борьбе.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов.
- Правила судейства
- Регламент проведения турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях.
- **Методические рекомендации:**
- Рекомендации по организации безопасного ведения встреч.
- Рекомендации по организации соревнований.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений..

- Инструкции по технике безопасности.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. 10-11 классы. В.И. Лях.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Оценочные и методические материалы

Формы аттестации включают в себя следующие этапы контроля.

1. Начальный контроль

Проводится в начале учебного года (сентябрь), до начала прохождения разделов программы.

Цель: определить начальный уровень физической подготовки.

Форма: зачет.

2. Промежуточный контроль

Проводится в середине года после прохождения определенных разделов программы. Цель: определить достигнутый уровень общей физической подготовки, если нужно – коррекция учебно-тренировочного процесса.

Форма: зачет.

3. Итоговый контроль

Проводится в конце учебного года.

Цель: по итогам года увидеть, насколько успешно освоена программа обучающимися.

Форма: зачет

Физическая подготовка.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

Примерный комплекс контрольных упражнений включает следующие тесты:

Челночный бег 3 x 10 м выполняется с максимальной скоростью.

Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам. По команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

Подтягивание на перекладине из виса.

Оценивается при выполнении испытуемым максимального количества раз хватом сверху, исходное положение: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из исходного положения. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками.

Сгибание рук из упора лежа.

Выполняется максимальное количество раз за 20 секунд. Обязательно сгибать руки до прямого угла.

Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами.

Выполняется максимальное количество раз за 20 секунд. Обязательным условием выполнения данного упражнения является касание согнутых коленей локтями рук в положении за головой и касание лопатками покрытия, на котором лежит учащийся, выполняя данное упражнение.

Прыжки в длину с места проводятся на ковре.

Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение – ноги параллельно – и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

10 кувырков вперед выполняется с максимальной скоростью из положения сидя.

5-кратное вставание на борцовский мост выполняется из стойки, возвращение в стойку путем забеганием.

Забегание на борцовском мосту выполняется с максимальной скоростью из положение упором головы в ковер. 5 оборотов влево и 5 оборотов вправо.

10 бросков наклоном (бедро) выполняется захватом разноименной руки и туловища, с партнером одинакового веса.

Контрольные нормативы по физической и специальной подготовке.

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
1	Челночный бег 3х10 (сек.)	6.6	6.7	6.8
2	Подтягивание на перекладине (раз)	10	8	6
3	Сгибание рук в упоре лежа за 20 сек. (раз)	16	14	12
4	Сгибание туловища лежа на спине за 20 сек. (раз)	16	14	12
5	Прыжок в длину с места (см.)	200	180	170
6	10 кувырков вперед (сек.)	17.2	17.6	18.0
7	5-кратное выполнение упр. Вставание на Мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в исходное положение (сек.)	13.8	14.8	15.8
8	Забегание на «мосту» 5 раз влево, 5 раз вправо (сек.)	23.0	24.0	25.0
9	10 Бросков наклоном партнера по весу(сек).	26.0	29.0	32.0

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка связана с процессом совершенствования психики обучающегося. Пробелы в морально-волевой подготовке чаще становятся причиной досадных поражений, причиной серьезных нарушений морали и этики.

Основной задачей моральной, волевой и специальной психологической подготовки является воспитание моральных и волевых качеств, которые можно представить себе, как систему, в которой моральные качества подразделяются на:

1. Коллективизм, охватывающий качества: товарищество, взаимопомощь, доброжелательность, заботу, дружелюбие и т.д.
2. Дисциплинированность, включающую в себя качества: точность, честность, скромность, уважительность.
3. Общественную активность.
4. Трудолюбие, которое в свою очередь охватывает такие качества, как творчество, новаторство, мастерство, бережливость и др.
5. Принципиальность, включающую в себя убежденность, энтузиазм и др.
6. Гуманизм, патриотизм, интернационализм.

Воспитание волевых качеств

Воля выражается в способности достигать поставленной цели, несмотря на встречающиеся трудности, в способности преодолевать психологические трудности, умение "бороться" с самим собой.

Развитие волевых качеств:

1. Процесс реализации поставленных целей (целевых установок).
2. Проявление через освоенные действия.
3. Совершенствование путем системы упражнений, требующей физической и умственной работы.
4. Параллельное совершенствованием с физическими качествами.
5. Положительная оценка при решении задачи, что вызывает удовлетворение занимающегося и связанные с ним положительные эмоции.
6. Развитие как общих, так и специальных качеств.
7. Непосредственная связь с совершенствованием моральных качеств. Подчинение требованиям морали, которые определяют требования общества к проявлениям воли, ставя определенные ограничения.

Воспитание смелости

Смелость выражается в способности человека преодолевать чувство страха. Страх возникает в результате оценки опасности, грозящей жизни или здоровью занимающегося. Интенсивность чувства страха зависит от оценки степени опасности в определенной ситуации.

Методические приемы воспитания смелости:

1. Постепенное приближение к порогу смелости (пределу). Успешное выполнение простых упражнений позволяет преодолеть порог страха. Для этого нужно обучать безопасному выполнению упражнения и вовремя останавливать стремления занимающихся превысить разумный предел.
2. Изменять оценку опасности. Для этого можно снизить трудность упражнения. Например, понизить высоту падения или при выполнении падения положить 1-2 поролоновых мата в место приземления.
3. Применение метода "пример товарищей". Если товарищи выполняют упражнение и это не приводит к нежелательным последствиям, то чувство страха у занимающихся снижается. Здесь имеет место стремление занимающегося поддержать свой престиж перед товарищами.

Воспитание выдержки

Под *выдержкой* понимают обычно способность человека противостоять воздействию чувств и эмоций, проявлять стойкость, не менять целевой установки, определяющей направленность деятельности.

Примерные упражнения для совершенствования выдержки.

1. Сгонка веса для подавления чувства жажды, голода.
2. Упражнения на задержку дыхания.
3. Парная баня, купание или погружение в холодную воду.
4. Тренировки в душном помещении и на открытом воздухе.
5. Упражнения на преодоление чувства усталости.
6. Акробатические упражнения, связанные с необходимостью преодолевать головокружение и другие чувства, связанные с вестибулярными рефлексам.
7. Упражнения на преодоление чувства боли при выполнении упражнений. Обычно упражнения на преодоление чувства боли не организуются специально. Они даются тогда, когда возникают ситуации, подходящие для этого.
8. Режим сна и бодрствования.
9. Группа упражнений для преодоления чувств, связанных с социальными потребностями: возмущение, осуждение, гордость, обида, радость, огорчение, жалость, зависть, жадность, ревность, влечение, тревожные чувства, ярость, панические чувства, обреченность и др.

Воспитание настойчивости

Под *настойчивостью* понимают способность человека добиваться достижения поставленной цели, несмотря на неудачи. В психологическом плане, настойчивость связана с преодолением отрицательных эмоций и чувства неуверенности в возможности решения задачи, после первых неудачных попыток.

Упражнения для воспитания общей настойчивости:

1. Сложные по координации упражнения и приемы.
2. Силовые упражнения с около предельными весами.
3. Посещение занятий, на которых спортсменов на данном этапе не решил поставленных задач.
4. Схватки с односторонним сопротивлением на выполнение определенного приема или защиты.
5. Схватки на выполнение определенного тактического действия, выполнения захвата, передвижения, выхода в определенное положение, достижение или удержание определенного преимущества.
6. Участие в соревновании после неудачного выступления в предшествующих соревнованиях.
7. Проведение схваток после проигранных.

Воспитание решительности

Под *решительностью* понимают способность человека принимать решения и быстро без колебаний исполнять их. Решительность зависит от двух факторов: принятия решения и его исполнения.

Решительность может развиваться в процессе:

1. Схваток по заданию

2. Схваток с односторонним сопротивлением.
3. Схваток в определенном положении. В положении лежа занимающейся вынужден применять одни приемы и защиты, в стойке - другие.
4. Схваток с форой. Занимающемуся отводится определенное время для задачи - ликвидировать преимущество противника или сохранить свое преимущество.
5. Схваток на быстрейшее достижение чистой победы.
6. Схваток, вынуждающих противника принимать выгодные для себя решения, вынуждать его перейти к обороне или нападению.

Воспитание инициативности

Под *инициативностью* понимают способность создать внутреннее побуждение к новым формам деятельности, начать действовать раньше, чем другие.

Упражнения для совершенствования инициативности:

1. Создание в учебно-тренировочных схватках ситуаций, вынуждающих занимающегося находить новые необычные решения (приемы, защиты, тактические действия).
2. Условные схватки, в которых ставится задача выполнить атаку или защиту возможно большим количеством способов (вариантов захватов, передвижений, обманов, угрозой или вызовом и т.п.).
3. Тренировочные схватки, в которых ставится условие обеспечить определенный норматив вариативности действий.
4. Идеомоторная тренировка. Проведение (продумывание) вариантов схваток с различными противниками.

Формирование моральных качеств

Задача моральной подготовки выработать навык (привычку) соблюдения определенных, установленных для норм поведения.

Средства и методы воспитания моральных качеств:

Коллективизм.

Это группа, связанных одинаковыми целями, постоянной совместной учебой, работой, тренировкой, участием в соревнованиях. Коллективизм выражается в товарищеском сотрудничестве и взаимопомощи, содружестве, основанном на сознательном подчинении личных интересов общественным. Коллективизм складывается из качеств: товарищества, дружбы, дисциплинированности и общественной активности.

Тактичность.

Это чувство, подсказывающее, что при данных условиях, в данной ситуации, можно сделать или сказать и в какой форме, чего не следует делать или говорить, что подходит и что недопустимо в данный момент.

Дисциплина

Она должна быть сознательной. Одним из методов воспитания дисциплинированности является освоение строевых упражнений. Строевые упражнения и команды позволяют приучить самбиста выполнять определенные требования тренера.

Точность

Это способность аккуратно, пунктуально соблюдать установленный порядок. Развивается точность упражнениями, в которых требуется хорошо рассчитать путь и время.

Честность

Это правдивость, прямота, добросовестность – моральные качества, связанные с привычкой уважать других членов коллектива и развитым чувством собственного достоинства.

Скромность

Это качество, выражающееся в сдержанности поведения, отсутствии тщеславия, высокомерия.

Общественная активность

Это качество, выражающееся в деятельности, направленной на решение нужных для коллектива задач. Развивается общественная активность постановкой задач, которые выглядят как поручение коллектива. Общественная активность развивается, если деятельность поощряется и приносит положительные эмоции.

Трудолюбие

От его развития зависят спортивные успехи занимающихся.

Целеустремленность

Она тесно связана с принципиальностью. Целеустремленный занимающийся стремится добиваться решения поставленных задач, несмотря на препятствия, учится настаивать на своем. Целеустремленность не позволяет отступать от поставленной цели. Для этого цели должны быть достаточно значимыми.

Патриотизм

Это любовь к своему Отечеству, к своей Родине. Воспитывается в процессе занятий, если занимающийся успешно решает поставленные задачи, добивается признания, уважения окружающих, высоких спортивных результатов.

Средства и методы контроля моральных качеств.

Проверить степень развития моральных качеств можно педагогическими наблюдениями. Для этого фиксируется поведение занимающихся и оценивается соблюдение моральных норм. Отмечаются достоинства и недостатки в развитии того или иного морального качества.

Материал для проверки знаний по теоретической подготовке

Проверка знаний учащихся проводится в конце учебного года в виде устных ответов по разработанным билетам. Педагогическое оценивание по 5-ти балльной системе.

Примерный перечень вопросов для самостоятельной работы

1. Стойка: фронтальная, правая, левая, прямая, согнутая.
2. Дистанция: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную.
3. Передвижения: вперед, назад, в сторону, вперед в сторону, назад в сторону.
4. Захваты: двусторонние односторонние.
5. Самостраховка: на бок (левый и правый), на спину, на грудь. Броски:
6. Выведение из равновесия (рывком, толчком).
7. Бросок через бедро.
8. Передняя подножка.
9. Задняя подножка.
10. Боковая подножка.
11. Обратное бедро.
12. Бросок через плечо.
13. Бросок через спину.
14. Зацеп изнутри.
15. Задняя подножка с захватом ноги.

16. Передняя подножка с захватом ноги.
17. Бросок захватом за ноги.
18. Бросок с упором колена в живот.
19. Бросок через плечо с колен.
20. Бросок через спину с колена.
21. Бросок через плечи.
22. Боковая подсечка.
23. Задняя подножка на пятке.
24. Подхват.
25. Бросок захватом за пятку. Борьба лежа:
26. Удержание сбоку
27. Удержание поперек.
28. Удержание со стороны головы.
29. Удержание со стороны ног.
30. Удержание верхом.
31. Рычаг локтя через бедро.
32. Рычаг локтя через предплечье.
33. Рычаг локтя при помощи ноги.
34. Узел колена.
35. Рычаг колена.
36. Ущемление ахиллова сухожилия.
37. Узел ноги ногой.
38. Рычаг на два бедра.
39. Разъединение сцепленных рук.
40. Переворачивание захватом рук.
41. Переворачивание захватом ног.
42. Узел поперек.
43. Обратный рычаг руки.
44. Рычаг локтя через руку противника.
45. Удушающие приемы. Комбинации бросков.
46. Передняя подножка после задней подножки.
47. Задняя подножка после передней подножки.
48. Зацеп изнутри после попытки броска через бедро.
49. Бросок через бедро после зацепа изнутри.
50. Мельница после захвата ноги изнутри. Комбинации болевых приемов:
51. Рычаг локтя после узла поперек.
52. Рычаг на два бедра после ахиллова сухожилия.
53. Рычаг локтя через бедро - узел ногой.
54. Ущемление ахиллова сухожилия после рычага колена.
55. Ущемление ахиллова сухожилия после рычага локтя.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. <http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyi-prazdnik-dlya-detei-i-roditelei.html> ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ (Спортивный праздник для детей и родителей)
2. <http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part 5
3. http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287 Спортивные праздники - Материалы к праздникам
4. <http://pedsovet.su/load/436> Сообщество взаимопомощи учителей - Pedsovet.su - интернет-сообщество учителей
5. <http://nsportal.ru/> Социальная сеть работников образования
6. <https://multiurok.ru/> Сайт для учителей
7. <http://fizkultura-na5.ru/> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
8. <http://fiskult-ura.ucoz.ru/> Сайт «ФизкультУра»

Материально-техническое обеспечение.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с покрытием татами, наличием гимнастических матов, гимнастических скакалок, скамеек, гантелей, футбольных, волейбольных мячей. А также открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий: беговая дорожка, полоса препятствий (забор, яма, бревно)

**Лист коррекции выполнения
рабочей программы**

[illegible]

