

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

<b>«Рассмотрено»</b>  на заседании МО классных руководителей  Руководитель МО  _____Н.В.Свирчевская  Протокол № 1 от 26 августа 2022 г.	<b>«Согласовано»</b> на заседании НМС  Заместитель директора по УВР  _____Л.В.Краснова  Протокол № 1 от 30 августа 2022 года	<b>«Утверждаю»</b>  Директор школы  _____А.А. Фаизов  Приказ № 125-о от 30 августа 2022 г.
--	---	--

**Рабочая программа по внеурочной деятельности**

По курсу: БОРЬБА

Класс: 5-9 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 5-9 класса

Рабочая программа по внеурочной деятельности «БОРЬБА» для 5-9 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 основного общего образования;
- Приказ Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования». (Зарегистрирован 17.08.2022 № 69675.)
- 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 № 2 Основная 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 5-9-х классов; рассчитан на 1 час в неделю 34 часа в год в классе.

**УМК учебного курса для педагога:**

1. Рабочие программы. Физическая культура. 5-9 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 8-9
2. Лях В.И. Зданевич А.А. Физическая культура учебник 5-7

**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 (уроков)				
	5кл.	6кл.	7кл.	8кл.	9кл.
Техника безопасности в спортивном зале	1	1	1	1	1
Простейшие акробатические элементы	5	5	5	5	5
Техника самостраховки	5	5	5	5	5
Техника борьбы в стойке	7	7	7	7	7
Техника борьбы лёжа	6	6	6	6	6
Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	8	8	8	8	8
Контрольное тестирование	2	2	2	2	2
Итого	34	34	34	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 основного общего образования.**

#### Гражданское воспитание

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

Понимающий сопричастность к прошлому, настоящему и будущему народа России, тысячелетней истории российской государственности на основе исторического просвещения, российского национального исторического сознания.

Проявляющий уважение к государственным символам России, праздникам.

Проявляющий готовность к выполнению обязанностей гражданина России, реализации своих гражданских прав и свобод при уважении

прав и свобод, законных интересов других людей.

Выражающий неприятие любой дискриминации граждан, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции в обществе.

Принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в том числе самоуправления, ориентированный на участие в социально значимой деятельности, в том числе гуманитарной.

**Патриотическое воспитание**

Сознающий свою национальную, этническую принадлежность, любящий свой народ, его традиции, культуру.

Проявляющий уважение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в родной стране.

Проявляющий интерес к познанию родного языка, истории и культуры своего края, своего народа, других народов России.

Знающий и уважающий достижения нашей Родины — России в науке, искусстве, спорте, технологиях, боевые подвиги и трудовые достижения, героев и защитников Отечества в прошлом и современности.

Принимающий участие в мероприятиях патриотической направленности.

**Духовно-нравственное воспитание**

Знающий и уважающий духовно-нравственную культуру своего народа, ориентированный на духовные ценности и нравственные нормы народов России, российского общества в ситуациях нравственного выбора (с учётом национальной, религиозной принадлежности).

Выражающий готовность оценивать своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных ценностей и норм с учётом осознания последствий поступков.

Выражающий неприятие антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих традиционным в России духовно-нравственным нормам и ценностям.

Сознающий соотношение свободы и ответственности личности в условиях индивидуального и общественного пространства, значение и ценность межнационального, межрелигиозного согласия людей, народов в России, умеющий общаться с людьми разных народов, вероисповеданий.

Проявляющий уважение к старшим, к российским традиционным семейным ценностям, институту брака как союзу мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей.

Проявляющий интерес к чтению, к родному языку, русскому языку и литературе как части духовной культуры своего народа, российского общества.

**Эстетическое воспитание**

Выражающий понимание ценности отечественного и мирового искусства, народных традиций и народного творчества в искусстве.

Проявляющий эмоционально-чувственную восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание их влияния на поведение людей.

Сознающий роль художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения в современном обществе, значение нравственных норм, ценностей, традиций в искусстве.

Ориентированный на самовыражение в разных видах искусства, в художественном творчестве.

**Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия**

Понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде.

Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность).

Проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья.

Умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (своё и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием.

Способный адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.

### **Трудовое воспитание**

Уважающий труд, результаты своего труда, труда других людей.

Проявляющий интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний.

Сознающий важность трудолюбия, обучения труду, накопления навыков трудовой деятельности на протяжении жизни для успешной профессиональной самореализации в российском обществе.

Участвующий в решении практических трудовых дел, задач (в семье, общеобразовательной организации, своей местности) технологической и социальной направленности, способный инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность.

Выражающий готовность к осознанному выбору и построению индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных.

Понимающий значение и глобальный характер экологических проблем, путей их решения, значение экологической культуры человека, общества.

Сознающий свою ответственность как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред.

Выражающий активное неприятие действий, приносящих вред природе.

Ориентированный на применение знаний естественных и социальных наук для решения задач в области охраны природы, планирования своих поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды.

Участвующий в практической деятельности экологической, природоохранной направленности.

### **Экологическое воспитание**

Понимающий значение и глобальный характер экологических проблем, путей их решения, значение экологической культуры человека, общества.

Сознающий свою ответственность как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред.

Выражающий активное неприятие действий, приносящих вред природе.

Ориентированный на применение знаний естественных и социальных наук для решения задач в области охраны природы, планирования своих поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды.

Участвующий в практической деятельности экологической, природоохранной направленности.

### **Ценности научного познания**

Выражающий познавательные интересы в разных предметных областях с учётом индивидуальных интересов, способностей, достижений.

Ориентированный в деятельности на систему научных представлений о закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой.

Развивающий навыки использования различных средств познания, накопления знаний о мире (языковая, читательская культура, деятельность в информационной, цифровой среде).

### ***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 по баскетболу 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 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.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/consp/261861/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/consp/261861/</a>
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	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/consp/225950/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/consp/225950/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/consp/263070/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/consp/263070/</a>
3	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом	1		1	3 неделя		соревнования	Контрольные упражнения	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/consp">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/consp</a>

	назад, вперёд. «Мост» из положения лежа. (борцовский мост								<a href="ect/314237/">ect/314237/</a>
4	Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий.	1		1	4 неделя		турнир	Выполнения нормативны х упражнений	
5	Техника самостраховки. Падение вперёд. Техника самостраховки. Падение назад	1	0,5	0,5	5 неделя			Опрос учащихся. Тестировани е. Контрольны е тесты и упражнения.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/start/">https://resh.edu .ru/subject/less on/3166/start/</a>
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		соревнова ния	Материалы по тактической подготовке баскетболис та.	
7	Техника борьбы в стойке.	1	1		7 неделя		игра	Опрос учащихся. Тестировани е. Контрольны е тесты и упражнения.	
8	Захваты	1		1	8 неделя		игра	Опрос,	<a href="https://resh.edu">https://resh.edu</a>

								выполнения нормативны х упражнений , игра	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/start/">.ru/subject/less on/3108/start/</a>
9	Выведение из равновесия.	1		1	9 неделя		соревнова ния	Материалы по тактической подготовке баскетболис та.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/start/">https://resh.edu .ru/subject/less on/3166/start/</a>
10	Передвижения.	1		1	10 неделя		турнир	Выполнения нормативны х упражнений	
11	Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка.	1		1	11 неделя		игра	Опрос, выполнения нормативны х упражнений	
12	Броски: задняя подножка с захватом ноги снаружи.	1		1	12 неделя		игра	Выполнения нормативны х упражнений , игры	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/main/">https://resh.edu .ru/subject/less on/3166/main/</a>
13	Бросок через бедро.	1		1	13 неделя		соревнова ния	Материалы по тактической подготовке	
14	Техника борьбы лёжа	1		1	14 неделя		турнир	Выполнения нормативны х упражнений	
15	Перевороты.	1		1	15 неделя		игра	Материалы по тактической подготовке	

16	Перевороты. Удержания	1		1	16 неделя		игра	Выполнения нормативны х упражнений , игры	
17	Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку	1		1	17 неделя		соревнова ния	Выполнения нормативны х упражнений , игры	
18	Болевые приемы: рычаг локтя с захватом руки между ногами	1		1	18 неделя		турнир	Опрос, выполнения нормативны х упражнений , игра	
19	Болевые приемы: узел ногой от удержания сбоку	1	0,5	0,5	19 неделя		игра	Опрос учащихся. Тестировани е. Контрольны е тесты и упражнения.	
20	Простейшие способы защиты от захватов и обхватов	1			20 неделя		игра	Выполнения нормативны х упражнений	
21	Расслабляющие удары в болевые точки.	1			21 неделя		соревнова ния	Выполнения нормативны х упражнений	<a href="https://sport.wikireading.ru/2138">https://sport.wi kireading.ru/21 38</a>
22	Освобождение от захватов за руки, за одежду.	1			22 неделя		турнир	Опрос, выполнения нормативны х 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. Контрольные тесты и упражнения.	<a href="https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-bolevye-tochki-kak-sredstvo-pri-napadenii-5405517.html">https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-bolevye-tochki-kak-sredstvo-pri-napadenii-5405517.html</a>
25	Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади.	1	0,5	0,5	25 неделя		соревнования	Опрос учащихся. Тестирование. Контрольные тесты и упражнения.	<a href="https://studopedia.ru/20_114237_tema--osvobozhdeniya-ot-zahvatov-i-obhvatov-prakticheskoe-zanyatie.html">https://studopedia.ru/20_114237_tema--osvobozhdeniya-ot-zahvatov-i-obhvatov-prakticheskoe-zanyatie.html</a>
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. (3х10м)	1		1	28 неделя		игра	Выполнения нормативных упражнений	
29	Кувырки вперед, назад. Стойка на	1	0,5	0,5	29 неделя		соревнования	Опрос учащихся.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/less">https://resh.edu.ru/subject/less</a>

	лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа.							Тестирование. Контрольные тесты и упражнения.	<a href="https://on/7456/consp ect/314237/">on/7456/consp ect/314237/</a>
30	Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения стоя.	1		1	30 неделя		турнир	контрольные испытания.	
31	Передний и задний мост для укрепления мышц шеи	1	0,5	0,5	31 неделя		игра	контрольные испытания.	<a href="https://closefig ht.ru/uprashne nia/sheya.php">https://closefig ht.ru/uprashne nia/sheya.php</a>  <a href="https://www.sports.ru/tribuna/blogs/combat channel/2764623.html">https://www.sports.ru/tribuna/blogs/combat channel/2764623.html</a>
32	Техника борьбы стоя, проход в ноги. Техника борьбы стоя, выведение из равновесия	1		1	32 неделя		соревнования	контрольные испытания.	
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. 5-7 классы. В. И. Лях, г. Москва., Просвещение 2018г

Физическая культура. 8-9 классы. В. И. Лях, г. Москва., Просвещение 2018г

## **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.

Развиваемое физическое	Контрольные упражнения (тесты)
------------------------	--------------------------------

качество	
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,8 с)
	Бег 60 м (не более 9,8 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,8 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин. 23 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин. 20 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин. 50 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)
	Вис на согнутых (угол до 90°) руках (не менее 2 с)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 4,5 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 3,5 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 4,8 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 3 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 4 раз)

#### **техническая подготовка.**

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутри школьных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (октябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.



## **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](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]

