

Муниципальное бюджетное учреждение
средняя общеобразовательная школа с.Онор
муниципального образования городской округ «Смирныховский»
Сахалинской области

Утверждена
приказом директора
от «21» августа 2023 г. № 180
Т.Н. Сковородко

Рабочая программа
кружка
«Греко-римская борьба»
для обучающихся 4 класса

Ожидаемые результаты:

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Греко-римская борьба» является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные

Регулятивные УУД:

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- устанавливать причинно-следственные связи.

Коммуникативные УУД:

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Содержание программы

История развития борьбы. Из истории зарождения и развития борьбы. Борьба - один из самых древних и любимых народом видов спорта. Истоки ее зарождения уходят в глубину веков. Ещё в первобытно – общинном строе человеку приходилось вступать в единоборства.

В этих поединках формировались определенные навыки, тактические уловки. Человек искал и находил такие способы единоборства, которые обеспечивали бы ему победу с наименьшим риском и наименьшей затратой сил. Так наряду с трудовыми навыками, накапливались и приемы борьбы, которые передавались из поколения в поколение.

Правила техники безопасности на занятиях, в учебно-тренировочных схватках, игр с элементами единоборств. Безопасность – важнейшее требование в спортивной борьбе. Знать правила поведения на борцовском ковре.

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

Спортивная форма. Борцовское трико красного или синего цвета, борцовки, бандаж.

Место проведения занятий. Борцовский зал, уложенный специальными «матами», борцовские манекены для отработки технических действий.

Основные положения правил соревнований по спортивной борьбе. Организация и правила проведения соревнований. Способы проведения соревнований.

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

Физическая подготовка борца. Необходимость физической подготовки. Спортивные игры как средство физической подготовки. Утренняя зарядка и тренировки. Активный отдых в выходные дни.

Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Гигиенические требования к занятиям борьбой. Понятие о гигиене. Общие гигиенические требования в социально бытовых условиях и на тренировках. Умывание, закаливание, купание. Медицинское обследование борцов. Оказание первой медицинской помощи.

Соревнования. По общей физической подготовке, технической подготовке.

Тематическое планирование

№ п/п занятия	Тема	Кол-во часов	Дата	Коррекция
1	Техника безопасности по единоборству Знания о физической культуре Овладение техникой страховки и самостраховки. Техники приемов	1		
2	ОФП. Упражнения для развития координационных способностей	1		
3	Обучение технических способностей в партере и в стойке. Индивидуальная работа с ребятами	1		
4	СФП. Специальные упражнения для борца	1		
5	Обучение технических способностей в партере и в стойке	1		
6	ОФП. Упражнения для развития силовых качеств	1		
7	Обучение технических способностей в партере и в стойке	1		
8	СФП. Специальные упражнения для борца	1		
9	Обучение технических способностей в партере и в стойке	1		
10	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1		
11	Обучение технических способностей в партере и в стойке	1		
12	СФП. Специальные упражнения для борца	1		
13	Обучение технических способностей в партере и в стойке	1		
14	ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной	1		
15	Обучение технических способностей в партере и в стойке	1		
16	СФП. Специальные упражнения для борца	1		
17	Обучение технических способностей в	1		

	партере и в стойке			
18	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости	1		
19	Обучение технических способностей в партере и в стойке	1		
20	СФП. Специальные упражнения для борца	1		
21	Обучение технических способностей в партере и в стойке	1		
22	ОФП. Упражнения для развития координационных способностей	1		
23	Обучение технических способностей в партере и в стойке	1		
24	СФП. Специальные упражнения для борца	1		
25	Обучение технических способностей в партере и в стойке	1		
26	ОФП. Упражнения для развития силовых качеств	1		
27	Обучение технических способностей в партере и в стойке	1		
28	СФП. Специальные упражнения для борца	1		
29	Обучение технических способностей в партере и в стойке	1		
30	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1		
31	Обучение технических способностей в партере и в стойке	1		
32	СФП. Специальные упражнения для борца	1		
33	Обучение технических способностей в партере и в стойке	1		
34	ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной	1		

