

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
КОМИТЕТА ПО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКЕ И КУЛЬТУРЕ АДМИНИСТРАЦИИ г. ИРКУТСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА ИРКУТСКА
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

№ 66

(МБОУ г. Иркутска СОШ № 66)

г. Иркутск, ул. Ленская-2А, т.34-93-65, school66-admin@mail.ru

Приложение к основной образовательной
программе среднего общего образования (ФК
ГОС) МБОУ г. Иркутска СОШ № 66

УТВЕРЖДЕНО

приказом № 228/1

от «30» августа 2017 года

Директор МБОУ г. Иркутска СОШ
№ 66

В.Ф. Федоров



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

«Основы обороны» для 11 класса

Срок реализации программы 1 год

Составитель программы: Дубинин М.Г., учитель физической культуры
МБОУ г. Иркутска СОШ № 66

Иркутск, 2017

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе требований к планируемым результатам основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ г. Иркутска СОШ №66.

Рабочая программа включает в себя содержание, тематическое планирование, планируемые результаты обучения.

Содержание предмета (11 класс 34 часа)

Техника безопасности на уроках по спортивной борьбе, гигиена, форма одежды, предупреждение травм:

Роль и значение спортивных видов борьбы в укреплении и поддержании здоровья. Классификация спортивных и национальных видов борьбы. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении занятий, спортивных мероприятий и соревнований по спортивным видам борьбы.

Спортивная борьба, как часть общей культуры человечества, традиции и обычаи в национальных видах единоборств народов России:

История олимпийского движения в России и её выдающиеся спортсмены, олимпийцы. История развития спортивной и национальной борьбы в мире и России. Современное олимпийское и физкультурно-массовые движения, история их возникновения и развития, место и роль в мировой культуре, социальная направленность и формы организации, ценностные ориентиры и идеалы.

Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм занимающегося спортивной борьбой:

Укреплению опорно-двигательного аппарата, укреплению и развитию нервной системы, улучшению функции сосудов и сердца, улучшению работы органов дыхательной системы, повышению защитных функций иммунитета и качественному изменению состава крови, улучшению метаболизма, изменению отношения к жизни

Основы техники и тактики спортивной борьбы:

перевороты скручиванием; переворот рычагом; переворот скручиванием захватом рук сбоку; переворот скручиванием захватом дальней руки сзади-сбоку. Приемы защиты. Контрприемы: бросок подворотом захватом руки

под плечо, переворот за себя захватом одноименного плеча и шеи. Перевороты забеганием: переворот забеганием захватом шеи из-под плеча; переворот забеганием с «ключом» и предплечьем на плече. Перевороты переходом: переворот переходом с «ключом» и захватом подбородка другого плеча. Захваты руки на «ключ»: одной рукой сзади; двумя руками сзади; одной рукой спереди; двумя руками сбоку; с упором головой в плечо; толчком противника в сторону; рывком за плечи; с помощью рычага ближней руки.

Правила соревнований по спортивной борьбе: Одежда, борцовское трико, обувь, возрастные категории, весовые, система соревнований, программа соревнований

Строевые упражнения. Общая физическая и специальная подготовка. Обще развивающие и специальные упражнения борца:

Общеразвивающие упражнения без предметов
Упражнения с предметами
Упражнения с набивным мячом
Упражнения с партнером
Комплекс общеразвивающих упражнений и эстафет в парах
Специально-подготовительные упражнения борца.
Развивающие упражнения
Подводящие упражнения для обучения броскам прогибом

Обучение основам базовой технике спортивной борьбы:

Техника греко-римской борьбы

Борьба в партере

Перевороты скручиванием.

Рычагом. Ситуация атакуемый - в высоком партере; атакующий - на коленях, одна нога в упоре, сбоку от соперника. Защиты: прижать захватываемую руку к туловищу; выставить ногу в сторону переворота и, разворачиваясь грудью к атакующему, встать в стойку.

Захватом рук сбоку. Ситуация: атакующий - в высоком партере, атакуемый - сбоку от соперника. Защиты: отвести дальнюю руку в сторону; поворачиваясь спиной к атакующему, выставить ближнюю ногу в сторону переворота.

Перевороты забеганием. Захватом шеи из-под плеча. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - сбоку в положении выседа. Защиты: поднимая голову и прижимая плечо к своему туловищу, не дать захватить шею; выставить ногу в сторону переворота.

Перевороты переходом.

С ключом и захватом плеча другой руки; с ключом и захватом подбородка. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - сверху, грудью к сопернику. Защита: упираясь свободной рукой в ковер и отставляя ногу назад, лечь на бок, спиной к сопернику.

Захваты руки на ключ.

Одной рукой сзади. Защита: выставляя руку вперед, отставить ногу назад между ног атакующего.

Двумя руками сзади. Защита: выставляя соединенные в крючок руки вперед, отставить ногу назад между ног атакующего и \сделать движение туловищем в его сторону.

Двумя руками сбоку. Защита: выпрямляя захватываемую руку, отойти от атакующего в сторону.

Борьба в стойке

Переводы в партер

Перевод рывком за руку. Ситуация: соперники в одноименной стойке. Защита: зашагнуть за атакующего и рывком освободить захваченную руку.

Перевод нырком захватом шеи и туловища. Ситуация: соперники - в одноименной стойке. Защиты: захватить плечо разноименной руки атакующего; отставляя ближнюю ногу назад, повернуться грудью к атакующему.

Техника вольной борьбы

Борьба в партере

Перевороты

Переворот скручиванием захватом дальних руки и бедра снизу-спереди. Ситуация: атакуемый - в высоком партере; атакующий - сбоку. Защиты: а) не давать осуществить захват; б) выставить ногу в сторону переворота и, поворачиваясь грудью к атакующему, освободиться от захвата.

Переворот забеганием. Захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая ближнюю руку бедром. Ситуация: атакуемый - в высоком партере; атакующий - сзади-сбоку. Защиты: прижать руку к себе; выставить дальнюю ногу в сторону переворота и перенести тяжесть тела в сторону противника; убрать руку под колено атакующего и прижать ее к туловищу.

Переворот перекатом. Захватом шеи с бедром. Ситуация: атакуемый - в высоком партере, атакующий - сбоку. Защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать захват.

Переворот переходом. Захватом шеи сверху и бедра изнутри. Ситуация: атакуемый - в высоком партере, атакующий - сзади-сбоку. Защиты: выпрямить захваченную ногу, лечь на живот и передвигаться в сторону от противника; сесть на захваченную ногу и наклонить туловище в сторону атакующего.

Борьба в стойке

Переводы в партер

Переводы рывком.

Захватом шеи сверху и разноименного бедра. Ситуация: атакуемый - в низкой стойке; атакующий - в высокой. Защиты: захватить руку атакующего и, выпрямляя туловище, разорвать захват; захватить ноги противника спереди.

Захватом одноименной руки с подножкой. Ситуация: борцы - в средней стойке боком друг к другу. Защита: упереться в грудь соперника, шагнуть дальней ногой вперед, рывком на себя освободить захваченную руку.

Перевод нырком.

Захватом ног. Ситуация: атакуемый - в высокой стойке; атакующий - в низкой. Защиты: упереться предплечьем в грудь атакующего; отставляя ногу назад; упереться рукой в голову.

Контрольные испытания:

Тесты по общей физической подготовленности для учащихся,
занимающихся спортивной борьбой

Тесты по специальной физической подготовленности (представлены в таблицах)

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Основы обороны 11 класс

№ п/п	Темы	Кол-во часов
1	Техника безопасности на уроках по спортивной борьбе, гигиена, форма одежды, предупреждение травм	1
2	Влияние физических нагрузок на организм	1
3	Правила соревнований по спортивной борьбе	1
4	Строевые упражнения	1
5	Общая физическая подготовка	1
6	Ору без предметов	1
7	Упражнения с набивным мячом	1
8	Комплекс обще развивающих упражнений и эстафет в парах	1
9	Контрольные испытания (тесты)	1
10	Специально-подготовительные упражнения борца	1
11	Общая физическая подготовка	1
12	Игра «выталка соперника за линию»	1
13	Изучение навыков борьбы	1
14	ОРУ с предметами	1
15	Специально-подготовительные упражнения борца	1
16	Общая физическая подготовка	1
17	Борьба в партере	1
18	Проход в корпус (без сопротивления)	1

19	Проход в корпус (с сопротивлением)	1
20	Тактическая подготовка	1
21	Техническая подготовка	1
22	Игра «Вытлкну соперника из круга»	1
23	Общая физическая подготовка	1
24	Специальная физическая подготовка	1
25	Специально-подготовительные упражнения борца	1
26	Перевороты забеганием, перевороты переходом	1
27	Изучение различных видов борцовских стоек	1
28	Общая физическая подготовка	1
29	Тактическая подготовка приема	1
30	Закрепление и совершенствования навыков борьбы, ОРУ	1
31	Специальная физическая подготовка	1
32	Закрепление и совершенствования навыков борьбы, ОРУ	1
33	Контрольные испытания	1
34	Игра «Оторви от ковра пятка соперника»	1

Планируемые результаты изучения программы

В результате освоения программы по основы обороны для общеобразовательных школ на основе спортивной борьбы обучающиеся начального, основного общего и среднего (полного) образования в общеобразовательных организациях должны:

знать/понимать:

- основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта;
- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- основы нравственных, интеллектуальных, духовных и поведенческих ценностей и идеалов российского общества, а также физической и спортивной культуры;
- обладать знаниями по истории и философии вида спорта - «Спортивная борьба»;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, укрепление мышечной структуры, развитие ловкости, гибкости, координации движений, укрепление осанки, пр. с учетом

состояния индивидуальных возможностей организма, состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, самоконтроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

- соблюдать правила техники безопасности при выполнении физических упражнений;

- самостоятельно совершенствовать навыки жизненно важных двигательных умений;

- использовать приобретенные знания и умения в самостоятельной творческой деятельности.

- знать правила предупреждения травматизма во время занятий играми с элементами единоборств;

- уметь выполнять гимнастические и акробатические упражнения, а также отдельные упражнения из спортивной борьбы;

- знать подвижные игры с элементами единоборств;

- знать простые двигательные действия, применяемые в спортивной борьбе.

- расширить свои теоретические и практические знания по данному виду спорта;

- знать правила техники безопасности во время занятий спортивной борьбой;

- знать базовую технику спортивной борьбы;

- знать и уметь выполнять базовые приемы в стойке и партере, а также технические связки из них;

- расширить свой личный объем двигательных действий;

- уметь самостоятельно составлять простые связки из базовых приемов борьбы;

- уметь анализировать ошибки при выполнении различных базовых приемов и исправлять их;

- приобрести навыки тактического мышления и использовать их в учебных, тренировочных и соревновательных схватках;

- уметь выполнять приемы борьбы в учебных, тренировочных и соревновательных поединках.

- знать правила соревнований по спортивной борьбе;

- освоить более сложные технические действия, применяемые в спортивной борьбе и способы их тактической подготовки;

- уметь выполнять связки из изученных ранее приемов спортивной борьбы;

- демонстрировать комбинационный стиль борьбы;

- владеть навыками самостоятельного составления различных комбинаций в стойке и в партере;

- уметь взаимодействовать со спарринг-партнерами и в группе занимающихся спортивной борьбой;

- приобрести навыки участия в различных школьных и районных соревнованиях;
- научиться разумно, в соответствии с философией единоборств, применять полученные умения и навыки в практической жизни.

Приложение 1. Оценочные материалы
Тесты по общей физической подготовленности для учащихся,
занимающихся спортивной борьбой

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения
Быстрота	Бег на 30 м (с), бег на 60 м (с)
Координация	Челночный бег 3х10м с хода (с)
Выносливость	Бег 400 м (мин., с), бег 800 м (мин., с), бег 1500 м (мин., с)
Сила	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)
	Вис на согнутых (угол до 90°) руках
	Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)
	Приседания с партнером равного веса (кол-во раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (м)
Выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (кол-во раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол-во раз)
	Подъем партнера захватом туловища сзади стоя на параллельных скамейках (кол-во раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)
	Прыжок в высоту с места (см)
	Тройной прыжок с места (м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (кол-во раз)
	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (кол-во раз)

Тесты по специальной физической подготовленности

№ п/п	Специальные упражнения	До начала занятий борьбой	После окончания занятий борьбой
1.	Забегания на мосту по 5 раз вправо, влево, с.		
2.	Перевороты на «мосту» 5-10 раз, с.		
3.	Из стойки вставание на мост, уход с моста забеганием в любую сторону, с.		
4.	Отбрасывания ног назад при переходе из и.п. стоя в упор лежа за 10 сек., кол-во раз (для борцов вольного		

	стиля)		
5.	Лазание по канату 3-4 м. без помощи ног, с.		

Тесты по оценке технической подготовленности

№ п/п	Тесты	До начала занятий борьбой	После окончания занятий борьбой
1.	Броски манекена через спину, 5, 10, 15 бросков, с.		
2.	Броски манекена «мельницей», 5, 10, 15 бросков, с		
3.	Броски манекена прогибом, 5, 10, 15 бросков, с.		

Критерии освоения технических и тактических действий

Контрольных испытаний по технико-тактической подготовке

Уровень освоения. Оценка	Назвать и выполнить техническое (тактическое) действие в стандартных условиях
Низкий	Не выполнил; назвал и выполнил с грубыми ошибками
Средний	Назвал и выполнил с незначительными ошибками
Высокий	Назвал и выполнил без ошибок

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Цандыков Василий Эдяшевич

кандидат педагогических наук, доцент, Отличник физической культуры и спорта Российской Федерации, Заслуженный работник культуры Республики Калмыкия, Мастер спорта СССР по вольной борьбе, мастер спорта Российской Федерации по национальной борьбе.