

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 262 Красносельского  
района  
Санкт-Петербурга**

РАССМОТРЕНО

На заседании учителей МО ФК  
\_\_\_\_\_

Протокол заседания МО  
№1 от «29» августа 2025г.

СОГЛАСОВАНО

Председатель  
педагогического совет

\_\_\_\_\_  
Ю.А.Большакова  
Протокол заседания № 11  
от «29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о.директора

\_\_\_\_\_  
Ю.А.Большакова  
Приказ №580-од от  
29августа 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по внеурочной деятельности**

Спортивно-оздоровительного направления

**«Спортивная борьба ОФП»**

для обучающихся 5-7 классов

Количество часов - 34

**Документ подписан  
электронной подписью**

Учитель Сибгатов В.В.

Сертификат 12 e8 ff 06 7e 1f 26 46 29 ce db 79 9d 7f 50 22

Владелец: Чепкин Сергей Михайлович

Действителен: с 01.02.2025 по 05.11.2025

2025-2026 учебный год  
г. Санкт-Петербург

## Пояснительная записка

*Программа внеурочной деятельности разработана на основе авторской программы Н.Я. Дмитриевой К.А. Семеновой. Издательство «Учебная литература».*

Рабочая программа внеурочной деятельности по общеспортивному направлению « Спортивная борьба ОФП» разработана для **5б, 5в, 6б, 6г, 7б, 7г** класса на основе примерной авторской программы Н. Я. Дмитриевой, К.А. Семеновой. Начальное и основное образование. Под редакцией В.А. Горского. Москва, «Просвещение», 2011г.(Стандарты второго поколения).

**Цель программы** состоит в том, чтобы сформировать первоначальное представление детей об элементарных нормах здорового образа жизни. Ознакомит с простейшими формами борьбы. Укрепить детей физически.

### **Учебные задачи программы:**

развивать природные задатки и способности, помогающие достижению успеха в спортивной борьбе

- научить слушать и понимать преподавателя.
- освоение детьми простейших приемов борьбы.
- подвести учащихся к пониманию особенностей организма человека и его Возможностей.
- формирование компетенции в сфере безопасности жизнедеятельности.

### **Возраст детей – 13-15 лет (5,6,7 класс)**

Программа «Спортивная борьба ОФП» реализуется в общеобразовательном учреждении в объеме 1 час в неделю во внеурочное время в объеме 34 часов в год, учитывая каникулярное время.

## 2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

### *Личностные результаты:*

*У обучающегося будут сформированы:*

- общее представление о здоровье человека как об одной из основополагающих ценностей человеческой жизни;

- установка на здоровый образ жизни и положительное отношение к оздоровительной деятельности;

- способность к самооценке на основе критериев успешности самостоятельной оздоровительной деятельности;

- чувство гордости отечественными спортивными достижениями борцов;

- чувство сопричастности к решению экологических проблем родного края и Родины;

- основа для развития чувства прекрасного через представления о физической красоте человека и ее совершенствовании в активной жизнедеятельности;

- приобщение к красоте родной природы;

- уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные и подвижные игры;

- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение; представление об оздоровительном воздействии физических упражнений.

*Обучающийся получит возможность для формирования:*

- интереса к занятиям борьбой;

- устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в познавательной и досугово-игровой деятельности;

- осознание, элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;

- осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и поддержки партнерам по играм, общению;

- начальных представлений о ценности и уникальности природного мира.

### ***Метапредметные результаты:***

#### *Обучающийся научится:*

- понимать необходимость рациональной организации режима дня, организации рабочего места;
- принимать и сохранять познавательные задачи, в том числе практические;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия ее реализации;
- осуществлять контроль за правилами выполнения оздоровительных действий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
- осуществлять поиск информации с использованием различных источников (включая пространство Интернета) и запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
- ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде,
- отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
- контролировать свои действия в коллективной работе;
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- во время подвижных игр учитывать реакцию партнера на игру, следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности.

### ***Предметные результаты:***

#### *Обучающийся получит возможность научиться:*

- вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;
- осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических и психических качеств;

- проводить самоанализ выполняемых заданий и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок;  
-- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

- учитывать в своих действиях позиции других людей и координировать деятельность, несмотря на различия во мнениях;

- точно и полно передавать партнеру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий; задавать вопросы, необходимые для организации деятельности.

### **3. Содержание учебного курса**

Программа внеурочной деятельности по обще-спортивному разделу «Спортивная борьба ОФП» разбита на четыре раздела:

1.Общая физическая подготовка-17ч

2.Специальная физическая подготовка-6ч

3.Изучение техники борьбы-8ч

4.Участие в соревнованиях типа веселые старты, эстафеты-3ч.

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивает взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении гигиены, необходимость закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне, на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

**Календарно-тематическое планирование курса**  
**«Спортивная борьба ОФП» ( 76,7г,66,6г,56,5в класс-36 часов)**

№	ТЕМА ЗАНЯТИЯ	Кол-во часов
1	Вводный инструктаж по технике безопасности	1
2	Постановка целей реализации программы	1
3	История развития греко-римской борьбы	1
4	Знакомство с приемами страховки и само-страховки	1
5	Развитие быстроты. Подвижные игры	1
6	Развитие силовых качеств. Переворот захватом рук сбоку-защита	1
7	Бег в чередовании с ходьбой. Эстафеты с мячами	1
8	Бег с преодолением препятствий. Понятие скорость бега	1
9	Режим дня. Личная гигиена. Подвижные игры	1
10	Перевод в партер рывком за руку- защита	1
11	Развитие координации движений. Эстафеты с мячами	1
12	Переворот рычагом. Развитие быстроты	1
13	Переворот захватом рук с боку. Развитие быстроты	1
14	Развитие общей выносливости. Борьба за мяч	1
15	Переворот захватом рук сбоку с левой стороны- защита	1
16	Развитие силовых качеств. Метание набивного мяча	1
17	<b>Развитие прыжковых качеств.</b> Эстафеты с мячами	1
	Итого за 1 полугодие	18ч
18	Метание теннисного мяча в цель	1
19	Развитие ловкости и координации движений	1
20	Борьба на коленях. Кто кого свалит	1
21	Техника кувырка вперед- назад	1
22	Специальные упражнения борца для мышц шеи	1
23	Техника выполнения стойки на лопатках	1
24	Гимнастический мостик. Упражнения на быстроту	1
25	Переворот рычагом- защита, переворот захватом рук сб.	1
26	Борьба в партере за захват рук	1
27	Развитие общей выносливости. Борцовское регби	1
28	Прыжки через гимнастическую скамейку. Развитие силы	1
29	Пере-ползание через г/ коня. Опорный прыжок	1
30	Лазанье по канату, сгибание рук в упоре, упр.для пресса	1
31	Специальные упражнения борца для мышц шеи	1
32	Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость	1
33	Переводы в партер рывком за левую руку	1
34	Переворот рычагом -защита переворот захватом рук сб.	1
	<b>Итого за 2 полугодие</b>	<b>16ч</b>
	<b>Итого за год</b>	<b>34 ч</b>