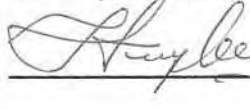


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«СОШ с. Хасаут-Греческого»

«Утверждаю»

Директор школы

Н.И. Кузьминов



« ____ » 2021г.



«Согласовано»

Зам.дир.по ВР

С.М.Кипкеева



« 16.09 » 2021г.

Рабочая программа по «Национальной борьбе» на 2021-2022 учебный год

Разработчик программы: Джаубаева А.М.

2021-2022 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по национальной борьбе составлена для группы ОФП - 1 года обучения. По плану отведено на занятия в неделю 4.5 часа. Всего за год – 153 часа. Данная программа рассчитана на детей в возрасте от 8 до 17 лет.

Цель программы – формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения этого вида спортивной борьбы.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям, техническим и тактическим действиям;
- формирование общих представлений о национальной борьбе, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Учебное планирование

Тема занятий	всего часов	теория	практика	форма аттестации/контроля
1. Общие основы национальной борьбы	4	4		Опрос
2. Общая физическая подготовка	32	6	26	Практическая работа
3. Специальная физическая подготовка	36		36	Практическая работа
4. Техническая подготовка	26		26	Практическая работа
5. Тактическая подготовка	24		24	Практическая работа
6. Игровая подготовка	6		6	Практическая работа
7. Контрольные и	5		4	Практическая работа

календарные игры				
8. Инструкторская и судейская практика	6		6	Практическая работа
9. Контрольные испытания	4		4	Зачет
10. Медицинское обследование	2		3	Практическая работа
11. Участие в соревнованиях	8		8	Практическая работа
Всего часов	153	10	153	

Требования к уровню подготовки учащихся:

К концу учебного года учащиеся должны владеть следующими знаниями:

- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий по национальной борьбе;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях по национальной борьбе.

Умениями:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях по национальной борьбе, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий по национальной борьбе.

Календарный учебный график для группы ОФП - 1 года обучения

№ урока	Тема урока	Кол-во час	Дата пров.	Факт дата	Форма контроля
1-2	История возникновения национальной борьбы в Татарстане, форма борца. Правила поведения учащихся на занятиях.	2	03.09		Опрос
3-4	Сведения о строении и функциях организма человека. Оказание первой медицинской помощи при легких травмах. Влияние физических упражнений на организм человека и закаливание борца.	2	08.09		опрос
5-7	Необходимость разминки в занятиях спортом. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях по национальной борьбе.	3	10.09		опрос
8-10	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.	3	15.09		ПР
11-12	Беговые упражнения.	2	17.09		ПР
13-14	Подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с	2	22.09		ПР

	гантелями).				
15-17	Подготовительные упражнения для ног в борцовской стойке. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо.	3	24.09		ПР
18-19	Борцовская стойка с напарником.	2	29.09		ПР
20-21	Совершенствование всех трех (высокая, основная средняя стойка, низкая) стойка	2	01.10		ПР
22-24	Подвижные игры: «вытолкни из круга соперника», «вывести из равновесия партнера»	3	06.10		ПР
25-26	Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Прыжки через скамейку.	2	08.10		ПР
27-28	Передвижения в защитной стойке, работа ног, рук, и туловища.	2	13.10		ПР
29-30	Бросок и падение на ковер (с чучелом).	2	15.10		ПР
31-33	Движение рук и ног. Положение тела и движение ног.	3	20.10		ПР
34-35	Строение и функции организма человека.	2	22.10		Опрос
36-38	Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	3	03.11		Опрос
39-41	Правила ведения схватки, судейская жестикуляция и терминология.	3	05.11		ПР
42-43	Основы техники ведения борьбы и техническая подготовка.	2	10.11		ПР
44-46	Основы тактики ведения борьбы и тактическая подготовка.	3	12.11		ПР
47-48	Упражнения для развития различных двигательных качеств.	2	17.11		ПР
49-50	Упражнения для координации движений.	2	19.11		ПР
51-52	Упражнения для развития специальной выносливости.	2	24.11		ПР
53-54	Техническая подготовка национальной борьбе. Психологическая подготовка национальной борьбе.	2	26.11		ПР
55-57	Упражнение на перекладине (подтягивание, сгибание и разгибание ног в висе).	3	01.12		ПР
58-59	Бросок с зашагиванием за левую ногу.	2	03.12		ПР
60-61	Бросок с зашагиванием за правую ногу.	2	08.12		ПР
62-64	Подвижные игры: «вытолкни из круга соперника», «вывести из равновесия партнера», «Бой петухов».	3	10.12		ПР

65-66	Бросок прогибом через грудь.	2	15.12 17.12		ПР
67-68	Контроль техники броска с зашагиванием.	2	22.12		ПР
69-70	Бросок с подседом.	2	24.12		ПР
71-72	Бросок с подсадом.	2	12.01		ПР
73-75	Движение рук и ног во время выполнения приема с подсадом.	3	14.01		ПР
76-77	Подбив животом, движение головы и ног.	2	19.01		ПР
78-81	Тактика борьбы. Тактические действия для подготовки проведения приемов: выведение из равновесия, обманные действия.	4	21.01 26.01		ПР
82-83	Контрольное испытание.	2	28.01		Зачет
84-85	Бросок с выводом за спину.	2	02.02		ПР
86-87	ОФП. Упражнения с гантелями, гирями.	2	04.02		ПР
88-89	Бросок прогибом с подбивом коленом.	2	09.02		ПР
90-93	Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного борца.	4	11.02		ПР
94-95	Бросок с поворотом спиной к сопернику.	2	16.02		ПР
96-97	Бросок маятниковым движением	2	18.02		ПР
98-99	Совершенствование инструкторских и судейских навыков.	2	25.02		ПР
100-101	Бросок вращением соперника вокруг себя.	2	02.03		ПР
102-103	Бросок скручиванием соперника	2	04.03		ПР
104-107	Повторение изученных приемов	4	09.03 11.03		ПР
108-110	Контрольное испытание.	3	16.03		Зачет
111-114	ОФП. Футбол.	4	18.03		ПР
115-116	Судейская практика.	2	23.03		ПР
117-118	Способ определения победителя. Продолжительность схватки и её построение.	2	25.05		ПР
119-122	Совершенствование техники и тактики борьбы.	4	30.03 01.04		ПР
123-124	Развитие двигательных способностей борцов.	2	06.04		ПР
125-	Выполнение контрольных нормативов	2	08.04		Зачет

126					
127-128	Развитие и совершенствование двигательных качеств у борцов в процессе спортивной тренировки.	2	13.04		ПР
129-130	Закаливание, режим и питание борца. Отдых и его значение для восстановительных процессов организма спортсмена.	2	15.04		
131-132	Совершенствование координации движений, быстроты реакции, ориентировки в пространстве.	2	20.04		ПР
133-134	Развитие специальных качеств: силы, скорости, ловкости, гибкости, выносливости.	2	22.04		ПР
135-138	Повторение и совершенствование изученных приемов.	4	27.04 29.04		ПР
139-140	Подвижные игры.	2	04.05		
141-142	Оценка приемов. Жесты арбитра. Судейская практика.	2	06.04		ПР
143-144	Запрещенные действия в борьбе.	2	11.04		ПР Опрос
145-146	Равновесие, угол устойчивости, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг.	2	13.05		ПР
147-148	Анализ техники защитных действий, контрприемов, комбинаций.	2	18.05		ПР
149-151	Тактика ведения схватки. Составление плана ведения схватки с учетом подготовленности соперника и своих возможностей.	3	20.05 25.05		ПР
152-153	Развитие тактического мышления в ходе тренировочных занятий и соревнований.	2	27.05		ПР