

МКУ «Управление Алькеевского МР РТ
Муниципальная бюджетная организация дополнительного образования «Дом детского творчества» Алькеевского муниципального района

Рассмотрено на педагогическом совете
Протокол № 1 от 29 августа 2023г.

Утверждаю
Директор МБОУ ДО «Дом детского творчества» Алькеевского муниципального района РТ
А.А. Гаифуллина
Приказ ДДТ № 37 от 01.09.2023г.
МБОУ «Каргопольская основная общеобразовательная школа» Алькеевского муниципального района РТ
Г.Р. Шайхутдинова



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Национальная борьба»
Возраст обучающихся: 8-15 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Фаттахов Ильгизяр Наилевич
Педагог дополнительного образования

с. Базарные Матаки 2023г.

3. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Проблема здоровья подрастающего поколения вызывает тревогу государства и общественности, медицинских работников и педагогов, родителей и самих детей. Медицинская статистика многих поколений отмечает, что большинство болезней взрослых уходит корнями в детство, указывая особую роль школы в формировании как непосредственно здоровья ребёнка, так и его отношения к своему здоровью, реальным действиям и поступкам, создающим предпосылки для формирования навыков здорового образа жизни и достижения спортивных результатов. У всех народов и во все времена борьба служила мощным средством физического воспитания человека и подготовки его трудовой и военной деятельности. Особую значимость приобретает национальная борьба в наши дни, когда научно-технический прогресс всё более и более отдаляет человека от природы, делает его слабым и физический и духовно. Сами по себе бойцовские поединки очень увлекательное зрелище. Здесь можно показать свою удачу, силу, ловкость, смелость, хитрость. Национальная борьба с несколькими совершенствованными правилами под названием «борьба на поясах» была включена в программу Универсиады-2013. Поэтому национальная борьба пользуется большой популярностью среди молодёжи не только нашей республики, а за пределами территории России. По татарской национальной борьбе проводятся чемпионаты РТ, РФ. Есть спортсмены, занимающиеся на профессиональном уровне. Национальная борьба в республике Татарстан успешно решает свои основные задачи: сохранение и укрепление здоровья населения, профилактика правонарушений, развлекательные мероприятия. Данная программа реализуется на базе МБОУ Новосалманской СОШ, МБОУ Алпаровской ООШ, МБОУ Татарско-Бурнаевская СОШ, МБОУ Каргопольская ООШ.

3.1. Актуальность

ДООП по национальной борьбе «Корэш» разработана на основе примерной программы для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ).

В основу моей программы вошла полная законодательная и нормативно-правовая база. Закон РФ «Об образовании», федеральная программа развития образования, национальная доктрина образования в России, концепция модернизации российского образования. Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп кружка и рассчитана на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Ребенок на занятиях борьбе развивает умения владеть своим телом, умение координировать свои движения, а также пластику тела и динамичность.

Педагогическая целесообразность

Каждое занятие должно иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют его содержание, выбор методов средств обучения и воспитания, способов организации учащихся.

На занятии решается комплекс взаимосвязанных развивающих, образовательных оздоровительных и воспитательных задач. На занятиях основное внимание уделяется развитию двигательных качеств координационных скоростных способностей и выносливости силы, гибкости и ловкости.

Большое внимание на занятиях педагог должен уделить воспитанию учащихся таких нравственных и эстетических качеств, как дисциплинированность, доброжелательность, коллективность, умение самовыражаться, а также содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и т.д.)

Объединение – это звено системы занятий, проводимых педагогом в определенной последовательности и направленных на освоение учебного материала конкретных тем, которые в свою очередь, должны быть согласованы между собой. Кроме того, должны быть определены объем учебного материала, степень постепенного повышения нагрузок при развитии двигательных способностей с учетом переносимости их учащимися.

Важнейшее требование современного занятия- обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Направленность Физкультурно-спортивная - по содержанию и направлению деятельности

Тип программы – модифицированная, комбинированная составлена с учетом современных требований и с опорой на нормативные источники:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г. №996-р г. Москва «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025года».
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 196 от 9.11..2018 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Приказ МОиН РТ №1465/14 от 25 марта 2014г. «Об утверждении Модельного стандарта качества муниципальной услуг по организации предоставления дополнительного образования детей в многопрофильных организациях дополнительного образования в новой редакции.»;
6. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПин 2.4.4.3172-14, утвержденные Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014г.;
7. Методические рекомендации по проектированию современных дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ- МОиН РТ РЦВР РТ - Казань-2017г Устав, учебный план МБОУ ДО ДДТ.

Новизна программы

Огромное количество дети в младшем возрасте впервые начинают посещать спортивные секции, не имея практического опыта занятиями физической культурой и спортом. На данном этапе необходимо заинтересовать занимающихся, используя средства и методы воспитания и обучения. Педагогические умения, яркий эмоциональный фон способствуют выработке устойчивой внутренней мотивации. Известно, что существует большое количество детей имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. Ввиду сложившегося положения данная категория детей не имеет возможности заниматься в спортивной школе в основных спортивных группах. На этапе подготовки в спортивно-оздоровительных группах (СОГ) решается задача привлечения к активным занятиям физической культурой и спортом детей, которые по своему физическому развитию не могут попасть в основные спортивные группы. Дети не прошедшие тестирование в спортивные группы начальной подготовки, но имеющие допуск медицинского учреждения зачисляются в СОГ. В данной программе впервые определено содержание образования на этапе СОГ.

Отличительная особенность программы:

- 1) сокращена продолжительность обучения до 3 лет;
- 2) систематизировано содержание программы в соответствии с требованиями Министерства образования РФ;
- 3) изменены формы и методы обучения, позволяющие осваивать более «уплотненно» как теоретические, так и практические вопросы. К таким формам теоретического и практического обучения относятся:
- метод интенсивного обучения, когда обучаемому сразу дается большой объем информации, который осваивается им в практической деятельности.

В ходе реализации программы большое внимание уделяется игровому методу, упражнениям на координацию движений, реакций; особое внимание уделяется темам по пропаганде здорового образа жизни.

Реализуются инновационные технологии по физической культуре, которые направлены на развитие у учащихся жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развитие таких физических качеств как сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота.

При организации образовательного процесса применяются современные информационные технологии. Занятия национальной борьбой включают большой объем теоретического материала, на который выделяется минимальное количество часов, поэтому использование современных информационных технологий позволяет эффективно решать эту проблему. Используя компьютерные технологии в образовательном процессе, занятие становится более интересным, наглядным и динамичным. Многие объяснения техники выполнения разучиваемых движений, исторические документы и события, биографии спортсменов, освещение теоретических вопросов различных направлений не могут быть показаны воспитанникам непосредственно. Поэтому необходимо использовать различные виды наглядности.

Цель программы: создание условий для формирования устойчивого интереса к систематическим занятиям национальной борьбой и овладение основами техники выполнения физических упражнений и основ ведения единоборства;

Задачи программы:

обучающие:

- ознакомить с историей развития национальной борьбы корэш;
- освоить технику и тактику приемов борьбы корэш;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;

воспитывающие:

- воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

развивающие:

- способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Возраст детей, участвующих в реализации программы.

Программа рассчитана на учащихся 4-8 классов, с учетом возрастных и психологических особенностей этого возраста, который принято считать подростковым. В этом возрасте дети очень активны и стремятся узнавать что-то новое. Наполняемость в группах составляет в 1-й -15 человек, 2-й год обучения - 14 человек, 3-й год обучения – 12 человек. Принимаются все желающие без какой-либо подготовки, не имеющие медицинских противопоказаний. Группы формируются по возрастной категории детей (одновозрастные)

Сроки и этапы реализации программы: программа рассчитана на 3 года:

- 1-й год обучения – 144 часа;
- 2-й год обучения – 216 часов;
- 3-й год обучения – 216 часов.

Формы занятий:

Занятия осуществляются по нескольким формам:

1. Теоретические занятия (анализ литературных источников).
2. Практические общие занятия
3. Индивидуальные занятия.

3.7 Общие занятия строятся по определенной структуре:

1. Вводная часть (подготовка детей к основной части, ОФП)
2. Основная часть (изучение технических элементов)
3. Заключительная часть (выполнение технических элементов)

3.8 Требования к знаниям и умениям обучающихся:

1. ОФП
2. Ознакомление приемами борьбы
3. Разработка приемов с маникеном

Режим занятий: 1-й год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа;

2-й год обучения 3 раза в неделю по 2 часа,

3-й год обучения 3 раза в неделю по 2 часа.

Ожидаемые результаты реализации программы и способы их проверки.

По окончании курса обучения учащиеся могут

знать: приемы борьбы, участвовать в соревнованиях 1-2 соревнованиях во второй половине года,

уметь: овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборства;

Формы подведения итогов реализации программы - участие в районных, республиканских соревнованиях по борьбе, выполнение нормативов, выступления на внутришкольных соревнованиях, соблюдение норм поведения страховки и самостраховки в борцовском зале, правила техники безопасности; норм поведения в коллективе и в обществе; умение выполнять задания на занятиях; соблюдение основных правил личной гигиены на тренировках.

Результативность освоения детьми данной программы определяется с помощью использования разнообразных способов проверки:

Начальный контроль осуществляется при приеме детей в объединение. Детей просматривают по следующим категориям: физические возможности, психические особенности, внимание, проводятся

беседы с родителями, что очень важно в работе коллектива. Обычно на первый год обучения принимаются все желающие.

Текущий контроль действует на протяжении всего учебного года: открытые уроки, мастер классы, соревнования. Контроль знаний в процессе устного опроса (индивидуального и группового); контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;

Итоговый контроль осуществляется при переходе от одной ступени к другой. Контроль умений и навыков при анализе итоговой работы;

Основными критериями оценки работ детей являются: соревнования

4. Учебно-тематический план 1 – й год обучения

№ п/п.	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Изучение истории борьбы. Знакомство с знаменитыми борцами района, республики.	2	-	2	беседа
2	Изучение правил борьбы. Правила соревнований.	2	-	2	рассказ
3	ОФП	1	9	10	игра
4	Упражнение для развитие силы	1	7	8	игра
5	Упражнение на быстроту.	1	5	6	упражнения
6	Упражнение на выносливость	1	5	6	упражнения
7	Упражнение на ловкость	1	5	6	упражнения
8	Развитие морально волевых качеств	1	5	6	игра
9	Упражнение на гибкость. “Борцовский мост”.	-	6	6	упражнения
10	Правила овладение кушака. “Борцовская стойка”	1	1	2	упражнение
11	Тренировка с марионеткой	1	1	2	игра
12	Отрыв соперника от ковра и бросок через грудь.	1	3	4	соревнования
13	Прием: бросок соперника через плечо.	1	3	4	
14	Бросок через грудь	1	3	4	рассказ
15	Заход с грудью	1	3	4	игра
16	Бросок с переступанием	1	3	4	игра
17	Бросок с подсадом через грудь	1	3	4	упражнения
18	Бросок с наклоном вперед	1	3	4	упражнения
19	Бросок с наклоном в сторону	1	3	4	упражнения
20	Бросок в сторону.	1	3	4	игра
21	Бросок с наклоном.	1	3	4	упражнения
22	Бросок с использованием приемом соперника	1	3	4	упражнения
23	Нападение с наклонами в сторону	1	3	4	соревнования
24	Бросок соперника с перешагиванием	1	3	4	соревнования
25	Прием полу присев	1	3	4	игр
26	Бросок с наклоном	1	3	4	упражнения
27	Повторение изученных приемов	2	12	14	показ
28	Соревнования учениками из других школ	2	8	10	соревнования
29	Встреча с знаменитыми борцами	4	-	4	беседа
	Итого:	36	108	144	

4. Учебно-тематический план 2 – й год обучения

№ п/п.	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Изучение истории борьбы. Знакомство с знаменитыми борцами района, республики.	2	-	2	беседа
2	Изучение правил борьбы. Правила соревнований.	2	-	2	рассказ
3	ОФП	1	9	10	игра

4	Упражнение для развитие силы	1	7	8	игра
5	Упражнение на быстроту.	1	5	6	упражнения
6	Упражнение на выносливость	1	5	6	упражнения
7	Упражнение на ловкость	1	5	6	упражнения
8	Развитие морально волевых качеств	1	5	6	игра
9	Упражнение на гибкость. “Борцовский мост”.	-	6	6	упражнения
10	Правила овладение кушака. “Борцовская стойка”	1	1	2	упражнение
11	Тренировка с манекеном	1	1	2	игра
12	Отрыв соперника от ковра и бросок через грудь.	1	3	4	соревнования
13	Прием: бросок соперника через плечо.	1	3	4	упражнение
14	Бросок через грудь	1	3	4	рассказ
15	Заход с грудью	1	3	4	игра
16	Бросок с переступанием	1	3	4	игра
17	Бросок с подсадом через грудь	1	3	4	упражнения
18	Бросок с наклоном вперед	1	3	4	упражнения
19	Бросок с наклоном в сторону	1	3	4	упражнения
20	Бросок в сторону.	1	3	4	игра
21	Бросок с наклоном.	1	3	4	упражнения
22	Бросок с использованием приемом соперника	1	3	4	упражнения
23	Нападение с наклонами в сторону	1	3	4	соревнования
24	Бросок соперника с перешагиванием	1	3	4	соревнования
25	Прием полу присев	1	3	4	игр
26	Бросок с наклоном	1	3	4	упражнения
27	Повторение изученных приемов	2	12	14	показ
28	Соревнования учениками из других школ	2	8	10	соревнования
29	Встреча с знаменитыми борцами	4	-	4	беседа
	Итого:	35	181	216	

4. Учебно-тематический план 3 – й год обучения

№ п/п.	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Тео-рия	Прак-тика	Все-го	
1	Изучение истории борьбы. Знакомство с знаменитыми борцами района , республики.	2	-	2	беседа
2	Изучение правил борьбы. Правила соревнований.	2	-	2	рассказ
3	ОФП	1	9	10	игра
4	Упражнение для развитие силы	1	7	8	игра
5	Упражнение на быстроту.	1	5	6	упражнения
6	Упражнение на выносливость	1	5	6	упражнения
7	Упражнение на ловкость	1	5	6	упражнения
8	Развитие морально волевых качеств	1	5	6	игра
9	Упражнение на гибкость. “Борцовский мост”.	-	6	6	упражнения
10	Правила овладение кушака. “Борцовская стойка”	1	1	2	упражнение
11	Тренировка с манекеном	1	1	2	игра
12	Отрыв соперника от ковра и бросок через грудь.	1	3	4	соревнования
13	Прием: бросок соперника через плечо.	1	3	4	
14	Бросок через грудь	1	3	4	рассказ
15	Заход с грудью	1	3	4	игра
16	Бросок с переступанием	1	3	4	игра
17	Бросок с подсадом через грудь	1	3	4	упражнения
18	Бросок с наклоном вперед	1	3	4	упражнения
19	Бросок с наклоном в сторону	1	3	4	упражнения
20	Бросок в сторону.	1	3	4	игра
21	Бросок с наклоном.	1	3	4	упражнения

22	Бросок с использованием приемом соперника	1	3	4	упражнения
23	Нападение с наклонами в сторону	1	3	4	соревнования
24	Бросок соперника с перешагиванием	1	3	4	соревнования
25	Прием полу присев	1	3	4	игр
26	Бросок с наклоном	1	3	4	упражнения
27	Повторение изученных приемов	2	12	14	показ
28	Соревнования учениками из других школ	2	8	20	соревнования
29	Встреча с знаменитыми борцами	4	-	4	беседа
	Итого:	35	181	216	

5. Содержание учебного плана первого года обучения

1. Теоретические занятия:

- Физическая культура и спорт в РФ.
- Спортивная борьба в России.
- Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.
- Гигиена, закаливание, питание и режим борца.
- Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.
- Основы техники и тактики борьбы.
- Моральная и психологическая подготовка борца. Физическая подготовка борца.
- Правила соревнований по спортивной борьбе.
- Планирование, организация и проведение соревнований.
- Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.

2. ОФП. Ходьба, бег, прыжки, метания, переползания.

Упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для ног, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на расслабления, дыхательные упражнения.

Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с гимнастической палкой, упражнения с теннисным мячом, упражнения с набивными мячами, упражнения с гантелями, упражнения со стулом.

Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на кольцах, перекладине, на канате, на бревне, на козле, на коне.

Подвижные игры, эстафеты

Спортивные игры.

3. СФП. Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном. Упражнения с партнером.

4. ТТМ.

5. Участие в соревнованиях:

В учебных и контрольных соревнованиях совершенствуются знания правил соревнований; формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики ведения поединка с различными соперниками, вырабатываются индивидуальные подходы к разминке и настройке перед схваткой.

6. Инструкторская и судейская практика

Составление комплексов обще подготовительных и специально подготовительных упражнений и проведение разминки по заданию преподавателя.

Обучение пройденным обще подготовительным специально подготовительным упражнениям, простейшим технико-тактическим действиям и приемам борьбы.

Участие в судействе тренировочных и соревновательных схваток, в судействе соревнований в роли помощника тренера.

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ
НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,8 с)
	Бег 60 м (не более 9,8 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 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 (не менее 10 раз) Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 4 раз)

6.Содержание учебного плана второго года обучения

1. Теоретические занятия:

- ◇ Физическая культура и спорт в РФ.
- ◇ Спортивная борьба в России.
- ◇ Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.
- ◇ Гигиена, закаливание, питание и режим борца.
- ◇ Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.
- ◇ Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Основы техники и тактики борьбы.
- ◇ Основы методики обучения и тренировки борца.
- ◇ Моральная и психологическая подготовка борца.
- ◇ Физическая подготовка борца. Периодизация спортивной тренировки в спортивной борьбе. Планирование и контроль тренировки борца.
- ◇ Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований.
- ◇ Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.
- ◇ Просмотр и анализ соревнований.
- ◇ Установки перед соревнованиями.

2. ОФП. Упражнения на развитие ловкости, быстроты, силы. Упражнения для развития мышц ног; мышц рук; мышц туловища; комплексного развития силы, развития выносливости. Упражнения на гибкость «Борцовский мост». Правила обладания кушака «Борцовская стойка».

3. СФП. Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном. Упражнения с партнером.

4. ТТМ. Приемы борьбы

Отрыв соперника от ковра и бросок через грудь.

Прием: бросок соперника через плечо.
 Бросок через грудь
 Зоход с грудью
 Бросок с переступанием
 Бросок с подсадом через грудь
 Бросок с наклоном вперед
 Бросок с наклоном в сторону
 Бросок в сторону.
 Бросок с наклоном.
 Бросок с использованием приемом соперника
 Нападение с наклонами в сторону
 Бросок соперника с перешагиванием
 Прием полу присев
 Бросок с наклоном
 Повторение изученных приемов
 Соревнования учениками из других школ
 Встреча с знаменитыми борцами

5. Участие в соревнованиях: в учебных и контрольных соревнованиях совершенствуются знания правил соревнований; формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики ведения поединка с различными соперниками, вырабатываются индивидуальные подходы к разминке и настройке перед схваткой.

6. Инструкторская и судейская практика. В процессе инструкторской и судейской практики занимающиеся должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведение подготовительной и заключительной частей урока; приобретение навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям.

Приобретение судейских навыков в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора (во время проведения показательных выступлений или соревнований в младших группах).

Привить навыки организаторских работ по подготовке и проведении соревнований в составе оргкомитета. Составление положения о соревнованиях. Оформление судейской документации. Изучения особенностей судейства соревнований по национальной борьбе.

**НОРМАТИВЫ
 ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
 ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,8 с)
	Бег 60 м (не более 9,8 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,8 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин. 21 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин. 10 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин. 40 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
	Вис на согнутых (угол до 90°) руках (не менее 16)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 6 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 5,2 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 160 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 5 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 (не менее 10 раз)
Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 6 раз)	

7. Содержание учебного плана третьего года обучения

2. Теоретические занятия:

- ◇ Физическая культура и спорт в РФ.
- ◇ Спортивная борьба в России.
- ◇ Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.
- ◇ Гигиена, закаливание, питание и режим борца.
- ◇ Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.
- ◇ Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Основы техники и тактики борьбы.
- ◇ Основы методики обучения и тренировки борца.
- ◇ Моральная и психологическая подготовка борца.
- ◇ Физическая подготовка борца. Периодизация спортивной тренировки в спортивной борьбе. Планирование и контроль тренировки борца.
- ◇ Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований.
- ◇ Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.
- ◇ Просмотр и анализ соревнований.
- ◇ Установки перед соревнованиями.

2. ОФП. Упражнения на развитие ловкости, быстроты, силы. Упражнения для развития мышц ног; мышц рук; мышц туловища; комплексного развития силы, развития выносливости.

3. СФП. Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном. Упражнения с партнером.

4. ТТМ. Приемы борьбы в партере.

Броски прогибом: бросок прогибом обратным захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища сзади.

Защита.

Контрприемы.

Приемы борьбы в стойке.

Перевод вращением (вертушка): перевод вращением захватом разноименной руки снизу.

Переводы выседом: перевод выседом захватом запястья и туловища через одноименное плечо.

Броски подворотом (через грудь): бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и другого плеча снизу; бросок подворотом запястья и другой руки снизу; бросок подворотом захватом руки на плечо; бросок подворотом захватом рук сверху; бросок подворотом захватом руки и другого плеча сверху; бросок подворотом захватом руки снизу(сверху).

Броски наклоном: бросок наклоном захватом руки и туловища; бросок наклоном захватом туловища сбоку; бросок накорном захватом туловища; бросок наклоном захватом туловища с дальней рукой сбоку.

Броски поворотом: бросок поворотом захватом запястья и одноименного плеча изнутри; бросок поворотом захватом запястья и другого плеча изнутри; бросок поворотом обратным захватом запястий; бросок поворотом захватом шеи с плечом сверху.

Броски прогибом: бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища с рукой; бросок прогибом захватом руки и туловища; бросок прогибом захватом рук сверху ;бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку (сзади); бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку; бросок прогибом захватом туловища сзади; бросок прогибом захватом туловища с дальней рукой сбоку.

Примерные комбинации приемов.

7. Участие в соревнованиях: в учебных и контрольных соревнованиях совершенствуются знания правил соревнований; формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики ведения поединка с различными соперниками, вырабатываются индивидуальные подходы к разминке и настройке перед схваткой.

8. **Инструкторская и судейская практика.** В процессе инструкторской и судейской практики занимающиеся должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведение подготовительной и заключительной частей урока; приобретение навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям.

Приобретение судейских навыков в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора (во время проведения показательных выступлений или соревнований в младших группах).

Привить навыки организаторских работ по подготовке и проведении соревнований в составе оргкомитета. Составление положения о соревнованиях. Оформление судейской документации. Изучения особенностей судейства соревнований по национальной борьбе. Освоение критериев оценки технических действий в схватке; оценки пассивности; объявления замечания и предупреждения за пассивную борьбу; определения поражения в схватке за нарушения правил и при равенстве баллов; оценки борьбы в зоне пассивности и на краю ковра.

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРА**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
	Бег 60 м (не более 9,4 с)
	Бег 100 м (не более 14,4 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,6 с)
	Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 390)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин. 16 с)
	Бег 800 м (не более 2 мин. 48 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин. 00 с)
	Бег 2000 м (не более 10 мин. 00 с)
	Бег 2 x 800 м, 1 мин. Отдыха (не более 5 мин.48с.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 7 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 6,3 м)
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 47 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 6 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 5 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 (не менее 10 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 14 раз)

8. Методическое, дидактическое и материально – техническое обеспечение реализации программы: Программа направлена на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал).

В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, благодаря которому учебный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, ознакомление их техническим арсеналом вольной борьбы, развития у них спортивных качеств борца.

Организация учебно-тренировочного процесса по национальной борьбе и его содержание на различных годах обучения принципиальных различий не имеют, но с каждым годом происходит постепенное повышение тренировочных, развития специфических качеств, необходимых в борьбе, формирование устойчивого интереса к дальнейшим занятиям избранным видом спорта.

Формы занятий по национальной борьбе определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержание учебного материала (теоретические, практические). Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (беседа, рассказ в начале практического урока). При проведении данных занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и др. наглядными пособиями.

Практические занятия могут различаться *по цели* (на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные); *количественному составу* занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые); *степени разнообразия решаемых задач* (на однородные и разнородные).

На учебно-тренировочных занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности борцов.

В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности борцов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случае проверки качества работы педагогов. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

Соревновательные занятия применяются для формирования у борцов соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований – классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи.

По степени разнообразия решаемых задач различают однородные (избирательные) и разнородные (комплексные) учебные занятия. Наиболее часто применяются в учебно-тренировочном процессе по борьбе занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (обучения, совершенствования, развития, определенных физических качеств), что в большей мере содействует конструктивным адаптационным процессам в организме юных спортсменов.

Практические занятия с разнообразным содержанием комплексного типа предусматривает последовательное решение широкого круга задач тренировки с использованием разнообразных средств и методов. Такие занятия применяются в практике борьбы на этапах начальной разносторонней подготовки, в подготовительном периоде тренировки и связаны с общефизической подготовкой борцов. Учебные группы комплектуются с учетом возраста и степени подготовленности занимающихся. Занятия в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах проводятся групповым методом, в группах спортивного совершенствования индивидуально и индивидуально-групповым методом.

Во время организации и проведения занятий следует обратить особое внимание на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Необходимо отметить, что к соревнованиям любого масштаба допускаются борцы с подготовкой не менее года.

Основная форма организации учебного процесса – внеклассное занятие или творческое занятие, т. е. работа в спортзале.

Дидактические материалы: Наглядные пособия, шаблоны и образцы движений, раздаточный материал;

Материально техническое обеспечение.

1. спортивный зал: соответствующий санитарно-гигиеническим нормам освещения и температурного режима;

Для успешного освоения программы необходимы следующие материалы:

Основное оборудование и инвентарь:

1. Борцовский ковер 12м. x 12м.
2. Покрывало для борцовского ковра.

Судейско-информационные средства:

3. Гонг.

4. Доска информационная.
5. Комплекс судейско-информационной аппаратуры для борьбы.
6. Указки судейские с цифрами 1, 2, 4 красные, синие и белые.

Контрольно-измерительные приборы:

7. Весы до 200кг.
8. Секундомер двухстрелочный или электронный.
9. Радиотелефоны.

Дополнительное оборудование и инвентарь:

10. Гантели массивные от 0,5 до 5 кг.
11. Гири 16, 24 ,32 кг.
12. Игла для накачивания спортивных мячей.
13. Канат для лазанья.
14. Канат для перетягивания.
15. Кушетка массажная.
16. Лонжа ручная.
17. Манекены тренировочные для борьбы.

Спортивная одежда, обувь и инвентарь индивидуального пользования:

Инвентарь, аксессуары:

1. Налокотники.
2. Наколенники.
3. Раковина защитная.

Обувь:

4. Туфли борцовские.

Одежда:

5. Костюм для сгонки веса.
6. Костюм разминочный.
7. Трико борцовское.

Педагогический контроль - это обследования проводимые педагогом в процессе занятия физическим упражнениями по определению уровня развития физических способностей, двигательных умений, навыков, сформированности основ знаний, основ самостоятельных умений, потребности к занятиям физической культурой и спортом.

Наиболее эффективной формой педагогического контроля за физической подготовленностью учащихся является тестирование, система использования тестов в соответствии с поставленной задачей, организацией условий, выполнением тестов испытуемыми. Оценка и анализ результатов Тест – это измерение или испытание, проводимое для определения способностей или состояния человека.

Полученное в ходе измерений числовое значение – результатом тестирования. Проводится контроль по каждому двигательному качеству и анализирует результаты тестирования. Итоги контроля позволяют устранить выявленные недостатки. Учащиеся выполняют тесты в определенной последовательности:

- на быстроту и координацию;
- на скоростно-силовые качества и гибкость;
- на силу;
- на выносливость.

Методы обучения: репродуктивный (воспроизводящий); иллюстративный (объяснение сопровождается демонстрацией наглядного материала); проблемный (педагог ставит проблему и решает ее вместе с детьми); эвристический (проблема ставится самими детьми, ими же предлагаются пути решения

Методическое обеспечение программы.

№ п/п	Раздел учебный программы	Форма занятий	Методы и приемы	Использование наглядности ТСО	Форма подведения итогов
1	Общая физическая подготовка	Традиционные занятия	Методом показа	Показ педагогом	Самостоятельная работа
2	Специальная	Традиционные	Наглядный	Показ	Самостоятельная

	физическая подготовка	занятия	(показ) практический	педагогом	работа
3	Работа над техникой	Занятия - игры	Показ, словесный	Показ педагогом, использование литературы	Самостоятельная работа
4	Тренировка с маникеном	Традиционные занятия	Показ	Показ педагогом	Самостоятельная работа
5	Психологическая работа с борцами	Занятия- игры	Практический, словесный	Использование видеоматериала	Самостоятельная работа
6	Разработка правил судейства	Занятия - игры	Показ	Использование литературы	Самостоятельная работа
7	Техническая подготовка	Занятия	Наглядный (показ)	Показ педагогом	Самостоятельная работа

№ п/п	Какие знания умения и навыки контролируются	Форма подведения итогов	Сроки
1	Участие на 1 туре отборочных соревнований по борьбе	борьба	Сентябрь
2	Участие на соревновании по национальной борьбе, посвященное Дню работников сельского хозяйства	борьба	Октябрь
3	Участие на республиканских соревнованиях по борьбе "Корэш" на кубок приездента РТ в Актанышском районе	борьба	Октябрь
4	Участие на турнире по борьбе "Корэш" на призы исполнительного комитета Алькеевского района	борьба	Март

Кадровое обеспечение: занятия по дополнительной общеобразовательной программе: «Национальная борьба» ведет специалист с высшим образованием Кашапов Ф.Ф, стаж пед.работы 30 лет. По образованию – учитель физической культуры, КГИФК, 2000г.

Кадровое обеспечение: Занятия по дополнительной общеобразовательной программе: «Национальная борьба» ведет специалист с высшим образованием Фаттахов И.Н., стаж пед.работы 30 лет. По образованию – учитель физической культуры и ОБЖ.

Кадровое обеспечение: Занятия по дополнительной общеобразовательной программе: «Национальная борьба» ведет специалист с высшим образованием Ахмеров И.Г., стаж пед.работы 26 лет. По образованию – учитель физической культуры, ТГГПУ,

10.Формы аттестации/контроля

Контроль знаний проводится в виде зачета, который может включать в себя : тестирования, практические задания, защиты творческих работ.

Виды аттестации	Формы оценки результативности	Срок проведения
Промежуточная аттестация	Диагностика уровня ключевых, мета предметных и предметных компетенций учащихся. Формы- зачет (тестирование, практическая работа)	Декабрь, май (кроме последнего года освоения программы)
Аттестация обучающихся по завершению освоения программы	Оценка качества обученности учащихся по завершению обучения по образовательной программе Формы – зачет (тестирование, практическая работа)	Май последнего учебного года освоения программы

Для отслеживания результатов реализации программы применяются различные методы: анкеты, тесты, выставки, защиты творческих работ и т.д.

Так же проводится педагогическое наблюдение. Каждый ребенок в течение календарного года принимает участие в конкурсах, выставках различного уровня, начиная от участия в выставках объединения и заканчивая районными, региональными и всероссийскими конкурсами.

Используемая литература

Для педагога:

1. «Тактика в спортивной борьбе». А.Н. Ленц под редакцией Л.Н. Ильичева. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 2017г.
2. «Ради здоровья детей». Р.В.Тонкова-Ямпольская, Т.Я. Черток. Изд. «Просвещение», Москва, 2015г.
3. «Борьба». Ю.С.Лукашин. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 2010г.
4. «Микроциркуляция при мышечной деятельности». В.И. Козлов, И.О. Тупицын. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 2012г.
5. «От игры к спорту». Г.А. Васильков, В.Г.Васильков. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 2015г.
6. «Маленькие игры для многих». А. Лёшер. Изд. «Полымя», Минск, 2013г.
7. «Техника классической борьбы». А.Н. Чеснокова. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 2012г.

Интернет ресурсы:

Для учащихся и родителей:

1. «Борьба-занятие мужское». С.А. Преображенский. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 2011г.
2. «Спортивная борьба: отбор и планирование». Г.С. Туманян. Изд. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 2014г.
3. «Это и есть борьба» Д.М. Иванов. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 2015г.
4. «На ковре борцы». И. Борисов. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 2010г.
5. Журнал «Чемпион клуб» № 13 декабрь 2008г.
6. Журнал «Чемпион клуб» № 14 январь 2010г.
7. Журнал «Чемпион клуб» № 15 июнь 2010г.
8. Журнал «Борьба – это классика» № 2 (5) ноябрь 2013г.
9. Журнал «Борьба – это классика» № 1 (7) июнь 2015г.
10. Журнал «Борьба – это классика» № 11 январь 2010г.
11. Р.А. Абзалов “Психология спорта”, Москва, 2007г
12. С.Шмаков “Правила соревнований”, Казань 2005г.
13. Н.Безбородова “Игры к самовоспитанию”, Санкт-Петербург 2009г.
14. О.В.Белоножкина “Спортивные оздоровительные мероприятия в школе”, Казань 2008г, издательство “Магариф”.
15. В.И.Лях “Физическое воспитание”, Москва 2011г.д
16. Татаро – Башкирская спортивная борьба «Көрәш», Хамидуллин Н.Х. – Казань: РЦИМ 2002г.
17. Татарча көрәш. - В.Т.Дәүләтшин – Казан: «Сүз» нәшрияты, 2008 ел.
18. Татар көрәше. – М.М.Сәхәбетдинов – Казан, Татар китап нәшрияты., 1991ел.
19. Правила судейства соревнований по Татарско – башкирской спортивной борьбе – М.Г.Ахмадиев, Казан – 1997г.

Инструкция по технике безопасности для школьников при занятиях национальной борьбой.

1. Приходить на уроки по борьбе с аккуратной прической, подстриженными ногтями, в опрятном спортивном костюме.
2. Заниматься на ковре только с преподавателем или его помощником.
3. В местах соединения матов не должны быть впадин и выступов, которые могут стать причиной травм.
4. При разучивании технических действий приемы выполнять только в пределах ковра, от центра к краям.

5. Не сидеть на ковре спиной к борющимся, при разучивании приемов после падения быстро встать на ноги.
6. При ситуации, которая может привести к травме, немедленно прекратить выполнение приема(особенно опасны падения вперед, когда подбородок прижат к груди с упором головой в ковер).
7. При выполнении приемов и упражнений страховать друг друга.
8. При падении поддерживать партнера.
9. Приземляясь , не упираться прямой рукой о ковер.
10. Помнить, что при выполнении приемов и упражнений на ковре безопасность во многом зависит от дисциплины и от того, как подготовлен ковер.

Календарный учебный график на 1 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол. часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.					2	Изучение истории борьбы. Знакомство с знаменитыми борцами района , республики.		
2.					2	Изучение правил борьбы. Правила соревнований.		
3.					2	ОФП		
4.					2	ОФП		
5.					2	ОФП		
6.					2	ОФП		
7.					2	ОФП		
8.					2	Упражнение для развитие силы		
9.					2	Упражнение для развитие силы		
10.					2	Упражнение для развитие силы		
11.					2	Упражнение для развитие силы		
12.					2	Упражнение на быстроту.		
13.					2	Упражнение на быстроту		
14.					2	Упражнение на быстроту		

15.				2	Упражнение на выносливость		
16.				2	Упражнение на выносливость		
17.				2	Упражнение на выносливость		
18.				2	Упражнение на ловкость		
19.				2	Упражнение на ловкость		
20.				2	Упражнение на ловкость		
21.				2	Развитие морально волевых качеств		
22.				2	Развитие морально волевых качеств		
23.				2	Развитие морально волевых качеств		
24.				2	Упражнение на гибкость. “Борцовский мост”.		
25.				2	Упражнение на гибкость. “Борцовский мост”.		
26.				2	Упражнение на гибкость. “Борцовский мост”.		
27.				2	Правила овладение кушака. “Борцовская стойка”		
28.				2	Тренировка с манекеном		
29.				2	Отрыв соперника от ковра и бросок через грудь.		
30.				2	Отрыв соперника от ковра и бросок через грудь.		
31.				2	Прием: бросок соперника через плечо.		
32.				2	Прием: бросок соперника через плечо.		
33.				2	Бросок через грудь		
34.				2	Бросок через грудь		
35.				2	Зоход с грудью		
36.				2	Зоход с грудью		
37.				2	Бросок с переступанием		
38.				2	Бросок с переступанием		
39.				2	Бросок с подсадом через грудь		
40.				2	Бросок с подсадом через грудь		
41.				2	Бросок с наклоном вперед		
42.				2	Бросок с наклоном вперед		
43.				2	Бросок с наклоном в сторону		
44.				2	Бросок с наклоном в сторону		
45.				2	Бросок в сторону.		
46.				2	Бросок в сторону.		
47.				2	Бросок с наклоном.		
48.				2	Бросок с наклоном.		

49.				2	Бросок с использованием приемом соперника		
50.				2	Бросок с использованием приемом соперника		
51.				2	Нападение с наклонами в сторону		
52.				2	Соревнования муниципального уровня		
53.				2	Соревнования муниципального уровня		
54.				2	Бросок с использованием приемом соперника		
55.				2	Бросок с использованием приемом соперника		
56.				2	Бросок с использованием приемом соперника		
57.				2	Нападение с наклонами в сторону		
58.				2	Нападение с наклонами в сторону		
59.				2	Бросок соперника с перешагиванием		
60.				2	Бросок соперника с перешагиванием		
61.				2	Прием полу присев		
62.				2	Прием полу присев		
63.				2	Бросок с наклоном		
64.				2	Бросок с наклоном		
65.				2	Соревнования муниципального уровня		
66.				2	Повторение изученных приемов		
67.				2	Повторение изученных приемов		
68.				2	Повторение изученных приемов		
69.				2	Повторение изученных приемов		
70.				2	Повторение изученных приемов		
71.				2	Повторение изученных приемов		
72.				2	Итоговое занятие, зачет		
				144			

Календарный учебный график на 2 год обучения

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол. часов	Тема занятия	Место проведения	Формы контроля
1.					2	История возникновения национальной борьбы в Татарстане, форма борца. Национальный праздник «Сабантуй» в Татарстане и её роль. Правила поведения учащихся на занятиях.	Спортзал Тат. Бурнаевской ООШ	Оп
2.					2	Сведения о строении и функциях организма человека. Оказание первой медицинской помощи при легких травмах. Влияние физических упражнений на организм человека и закаливание борца.		оп
3.						Сведения о строении и функциях организма человека. Оказание первой медицинской помощи при легких травмах. Влияние физических упражнений на организм человека и закаливание борца.		
4.					2	Необходимость разминки в занятиях спортом. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях по национальной борьбе.		оп
5.					2	Необходимость разминки в занятиях спортом. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях по национальной борьбе.		
6.					2	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.		ПФ
7.						Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.		ПФ
8.					2	Беговые упражнения.		ПФ
9.						Беговые упражнения.		ПФ
10.					2	Подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями).		ПФ
11.						Подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями).		
12.					2	Подготовительные упражнения для ног в борцовской стойке. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо.		ПФ
13.						Подготовительные упражнения для ног в борцовской стойке. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо.		
14.					2	Борцовская стойка с напарником.		ПФ
15.					2	Совершенствование всех трех (высокая, основная средняя стойка, низкая) стойка		ПФ
16.					2	Подвижные игры: «вытолкни из круга соперника», «вывести из равновесия партнера»		ПФ
17.					2	Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Прыжки через скамейку.		ПФ
18.					2	Передвижения в защитной стойке, работа ног, рук, и туловища.		ПФ

19.						Передвижения в защитной стойке, работа ног, рук, и туловища.		
20.				2		Бросок и падение на ковер (с чучелом).		ПФ
21.						Бросок и падение на ковер (с чучелом).		
22.				2		Движение рук и ног. Положение тела и движение ног.		ПФ
23.						Движение рук и ног. Положение тела и движение ног.		
24.				2		Строение и функции организма человека.		ОФ
25.				2		Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.		ОФ
26.				2		Правила ведения схватки, судейская жестикуляция и терминология.		ПФ
27.						Правила ведения схватки, судейская жестикуляция и терминология.		
28.				2		Основы техники ведения борьбы и техническая подготовка.		ПФ
29.						Основы техники ведения борьбы и техническая подготовка.		
30.				2		Основы тактики ведения борьбы и тактическая подготовка.		ПФ
31.						Основы тактики ведения борьбы и тактическая подготовка.		
32.				2		Упражнения для развития различных двигательных качеств.		ПФ
33.				2		Упражнения для координации движений.		ПФ
34.						Упражнения для координации движений.		
35.				2		Упражнения для развития специальной выносливости.		ПФ
36.						Упражнения для развития специальной выносливости.		
37.				2		Техническая подготовка национальной борьбе. Психологическая подготовка национальной борьбе.		ПФ
38.				2		Упражнение на перекладине (подтягивание, сгибание и разгибание ног в висе).		ПФ
39.						Упражнение на перекладине (подтягивание, сгибание и разгибание ног в висе).		
40.				2		Бросок с зашагиванием за левую ногу.		ПФ
41.						Бросок с зашагиванием за левую ногу.		
42.				2		Бросок с зашагиванием за правую ногу.		ПФ

43.				2	Подвижные игры: «вытолкни из круга соперника», «вывести из равновесия партнера», «Бой петухов».		ПФ
44.				2	Бросок прогибом через грудь.		ПФ
45.				2	Контроль техники броска с зашагиванием.		ПФ
46.				2	Бросок с подседом.		ПФ
47.				2	Бросок с подсадом.		ПФ
48.				2	Движение рук и ног во время выполнения приема с подсадом.		ПФ
49.				2	Подбив животом, движение головы и ног.		ПФ
50.				2	Тактика борьбы. Тактические действия для подготовки проведения приемов: выведение из равновесия, обманные действия.		ПФ
51.				2	Контрольное испытание.		За
52.				2	Бросок с выводом за спину.		ПФ
53.				2	ОФП. Упражнения с гантелями, гириями.		ПФ
54.				2	Бросок прогибом с подбивом коленом.		ПФ
55.				2	Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного борца.		ПФ
56.					Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного борца.		
57.				2	Бросок с поворотом спиной к сопернику.		ПФ
58.					Бросок с поворотом спиной к сопернику.		
59.				2	Бросок маятниковым движением		ПФ
60.					Бросок маятниковым движением		
61.				2	Совершенствование инструкторских и судейских навыков.		ПФ
62.				2	Бросок вращением соперника вокруг себя.		ПФ
63.					Бросок вращением соперника вокруг себя.		
64.				2	Бросок скручиванием соперника		ПФ
65.					Бросок скручиванием соперника		
66.				2	Повторение изученных приемов		ПФ
67.					Повторение изученных приемов		ПФ
68.				2	Контрольное испытание.		За
69.				2	ОФП. Футбол.		ПФ
70.				2	Судейская практика.		ПФ
71.				2	Способ определения победителя. Продолжительность схватки и её построение.		ПФ
72.				2	Совершенствование техники и тактики борьбы.		ПФ
73.				2	Развитие двигательных способностей борцов.		ПФ
74.				2	Выполнение контрольных нормативов		За

75.					2	Развитие и совершенствование двигательных качеств у борцов в процессе спортивной тренировки.		ПФ
76.					2	Закаливание, режим и питание борца. Отдых и его значение для восстановительных процессов организма спортсмена.		
77.						Закаливание, режим и питание борца. Отдых и его значение для восстановительных процессов организма спортсмена.		
78.					2	Совершенствование координации движений, быстроты реакции, ориентировки в пространстве.		ПФ
79.						Совершенствование координации движений, быстроты реакции, ориентировки в пространстве.		
80.					2	Развитие специальных качеств: силы, скорости, ловкости, гибкости, выносливости.		ПФ
81.						Развитие специальных качеств: силы, скорости, ловкости, гибкости, выносливости.		
82.					2	Повторение и совершенствование изученных приемов.		ПФ
83.					2	Подвижные игры.		
84.					2	Оценка приемов. Жесты арбитра. Судейская практика.		ПФ
85.					2	Запрещенные действия в борьбе.		ПФ Оп
86.						Запрещенные действия в борьбе.		
87.					2	Равновесие, угол устойчивости, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг.		ПФ
88.						Равновесие, угол устойчивости, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг.		
89.					2	Анализ техники защитных действий, контрприемов, комбинаций.		ПФ
90.						Анализ техники защитных действий, контрприемов, комбинаций.		
91.					2	Тактика ведения схватки. Составление плана ведения схватки с учетом подготовленности соперника и своих возможностей.		ПФ
92.						Тактика ведения схватки. Составление плана ведения схватки с учетом подготовленности соперника и своих возможностей.		
93.					2	Развитие тактического мышления в ходе тренировочных занятий и соревнований.		ПФ
94.					2	Применение некоторых элементов тактики и техники борьбы основных видов 18 единоборств (вольная, греко-римская, самбо, дзюдо), сходства и различия этих видов.		ПФ

95.						Применение некоторых элементов тактики и техники борьбы основных видов 18 единоборств (вольная, греко-римская, самбо, дзюдо), сходства и различия этих видов.		
96.					2	Упражнения с внешним сопротивлением (штангой, гантелями, гириями, на тренажерах, с партнером);		ПФ
97.						Упражнения с внешним сопротивлением (штангой, гантелями, гириями, на тренажерах, с партнером);		
98.					2	Расслабляющие упражнения.		ПФ
99.					2	Повторение и совершенствование изученных приемов.		ПФ
100.					2	Повторение и совершенствование изученных приемов.		
101.					2	Повторение и совершенствование изученных приемов.		
102.					2	ОФП. Урок-зачёт.		За
103.					2	ОФП. Подвижные игры.		ПФ
104.						Выполнение контрольных нормативов		За
			Итого		216			