

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Татарско-Тумбарлинская основная общеобразовательная школа»
Бавлинского муниципального района Республики Татарстан

РАССМОТРЕНА

на заседании ШМО учителей
естественно-научного цикла
протокол №1
от 28 августа 2025 г.
руководитель ШМО  /Кашапова И.Ф./

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора по ВР
 /Шарапова Э.Р./
28 августа 2025 г.

Рабочая программа

внеурочной деятельности

«Национальная борьба - Кораш», 1-6 класс

(2 час в неделю, в год 68 часов)

Составитель: Самигуллин Ильяс Нурфаязович

УТВЕРЖДЕНА И ВВЕДЕНА ПРИКАЗОМ
от «28» августа 2025 г. № 42
директор МБОУ «Татарско-Тумбарлинская
ООШ»  /Самигуллина Р.М./



ПРИНЯТА

на заседании педагогического
совета № 1 от 28 августа 2025 г.
МБОУ «Татарско-Тумбарлинская
ООШ»

Пояснительная записка.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп кружка и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Ребенок на занятиях борье развивает умение владеть своим телом, умение координировать свои движения, а также пластику тела и динамичность.

Работа ведется по группам: (1-6 классы). Занятия проводятся в спортзале.

Цели и задачи программы:

- учить правильно, координировать свои движения;
- развивать самостоятельность;
- воспитывать интерес к совершенствованию своего физического здоровья;
- приобретение крепкого здоровья.

Основные направления и содержание деятельности:

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

Большое внимание на каждом занятии учитель должен уделить воспитанию учащихся таких нравственных и эстетических качеств, как дисциплинированность, доброжелательность, коллективность, а также содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и т.д.) Каждый кружок – это звено системы занятий, проводимые учителем в определенной последовательности и направлены на освоение учебного материала конкретных тем, которые в свое очередь, должны быть согласованы между собой. Кроме того, должны быть определены объем учебного материала, степень постепенного повышения нагрузки при развитии двигательных способностей на переносимости их учащимися. Важнейшее требование современного урока - 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.

Кружки проводятся в основном в спортзале. Учащиеся занимаются в соответствии с требованиями для проведения занятий в спортзале.

Прогнозируемые результаты:

После работы кружка у детей должны формироваться стремления к совершенствованию своего физического здоровья и идеала.

Формы обучения:

Используются традиционные и нетрадиционные формы обучения, на первых этапах обучения активно используются игровые методики, просмотр литературы.

Занятия осуществляются по нескольким формам:

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

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)

Требования к знаниям и умениям учащихся:

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

Краткие сведения о коллективе:

Набор детей: свободный

Состав групп: постоянный

Форма занятий: индивидуальная, парная, групповая.

Количество детей: 15 человек

Возраст детей: от 7 до 12

Количество часов в год: 68

Режим занятий: два раза в неделю по 1 часу

Место проведения занятий: спортивный зал

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 физическая подготовка	Традиционные занятия	Наглядный (показ) практический	Показ педагогом, слайды на ПК	Самостоятельная работа
3	Работа над техникой	Занятия - игры	Показ, словесный	Показ педагогом, использование литературы	Самостоятельная работа
4	Тренировка с манекеном	Традиционные занятия	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

Учебная программа.

№ п/п	Наименование темы	Общее количество часов	Теория	Практика
1	Изучение истории борьбы.	1	0,5	0,5
2	Знакомство со знаменитыми борцами района, республики	1	1	0
3	Изучение правил борьбы.	2	1	1
4	Правила соревнований	2	1	1
5	ОФП	4	1	3
6	Упражнение для развития силы	4	1	3
7	Упражнение на быстроту.	4	1	3
8	Упражнение на выносливость	4	1	3

9	Упражнение на ловкость	2	0,5	1,5
10	Развитие морально-волевых качеств	2	0,5	1,5
11	Упражнение на гибкость. "Борцовский мост".	2	1	1
12	Правила владения кушака. "Борцовская стойка"	2	1	1
13	Тренировка с манекеном	4	1	3
14	Отрыв соперника от ковра и бросок через грудь.	4	1	3
15	Прием: бросок соперника через плечо.	2	0,5	1,5
16	Бросок через грудь	2	0,5	1,5
17	Заход с грудью	2	0,5	1,5
18	Бросок с переступанием	2	0,5	1,5
19	Бросок с подседом через грудь	2	0,5	1,5
20	Бросок с наклоном вперед	2	0,5	1,5
21	Бросок с наклоном в сторону	2	0,5	1,5
22	Бросок в сторону.	2	0,5	1,5
23	Бросок с наклоном.	2	0,5	1,5
24	Бросок с использованием приемом соперника	2	0,5	1,5
25	Нападение с наклонами в сторону	2	0,5	1,5
26	Бросок соперника с перешагиванием	2	0,5	1,5
27	Прием полу присев	2	0,5	1,5
28	Бросок с наклоном	2	0,5	1,5
29	Повторение изученных приемов	2	1	1,5
30	Соревнование на личное первенство.	2	-	2

Список использованной литературы.

1. Р.А. Абзалов "Психология спорта", Москва, 2001 г
2. С.Шмаков "Правила соревнований", Казань 2005г.
3. Н.Безбородова "Игры к самовоспитанию", Санкт-Петербург 1999г.
4. О.В. Белогожкина "Спортивные оздоровительные мероприятия в школе", Казань 2008г, издательство "Магариф".
5. В.И. Дяк "Физическое воспитание", Москва 2001 г.