

Муниципальное казенное учреждение «Управление образования Исполнительного комитета Чистопольского муниципального района Республики Татарстан»

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дворец творчества детей и молодежи»
Чистопольского муниципального района Республики Татарстан**

Рассмотрено
на заседании методического
совета
Протокол № 1
«24» августа 2020 г.

Рекомендовано
педагогическим советом
Протокол № 1
«26» августа 2020 г.

Утверждено и введено приказом
№ 66 от 28 августа 2020 года
директора МБУ ДО «Дворец
творчества детей и молодежи»
И.В. Грачева



**Рабочая программа 2020-2021 учебный год
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
“Батыр”**

Возраст обучающихся: 12-14 лет
2 год

Составитель:
Фатхутдинов Рифкат Шаукатович
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

1	Направленность Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	Физкультурно-спортивное
2	Вид дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	Модифицированная
3	Уровень дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	Стартовый
4	Группа	1 группа
5	Цель рабочей программы на текущий год	1.Физическое совершенствование 2.Расширение творческого потенциала, укрепление здоровья, подготовка борцов различного уровня 3. Творческая активность личности, в усвоении формирования здорового образа жизни и ее практическая направленность целостность знаний о национальной истории и культуре.
6	Задачи на текущий учебный год	Задачи программы: - развивать познавательные способности в процессе спортивно-творческой деятельности; -приобщать детей к исследовательской деятельности в процессе занятий спортивной борьбой; - развивать познавательные способности в процессе спортивно-творческой деятельности; -приобщать детей к исследовательской деятельности; - стимулировать к самоидентификации в процессе занятий спортивной борьбой; -программа предусматривает разновозрастные учебные группы, что дает возможность использовать метод наставничества
7	Режим занятий в текущем году (указать продолжительность и количество занятий в неделю)	6 часов в неделю , три занятия по два часа (40 минут занятие , 10 минут перерыв и еще 40 минут)
8	Особенности организации образовательной деятельности по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе с указанием: - Количество учебных часов по программе	216 часов в год, 108 занятий по 2 часа.
9	Формы занятий и их сочетание (выбор конкретных форм учебных занятий)	По форме занятия делятся на групповые и индивидуальные. При организации

		образовательного процесса используются традиционные формы занятий (игра, дискуссия, учебная конференция, семинар, занятие практикум), спаринги, тесты, регулярные спорт. соревнования.
10	Ожидаемые результаты и способы их оценки в текущем учебном году, форма проведения промежуточной и итоговой аттестации	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -проявляют творческую активность в освоении предмета, гармонического развития физических качеств. -знание спортивной борьбы, как оздоровительной системы -овладение практическими умениями и навыками. <p>Метапредметные :</p> <ul style="list-style-type: none"> -умеет работать с разными видами информации для разработки и творческих и социальных проектов; -демонстрирует навыки конструктивного сотрудничества ; -умеет работать с разными видами информации для разработки и творческих и социальных проектов; <p>Система оценки результатов освоения программы : портфолио достижений обучающихся -мониторинг образовательных результатов. Формы подведения итогов: опрос, контрольное занятие, зачет, открытое занятие, соревнования.</p>
11	Методическое обеспечение программы (при условии)	<p>Материально-техническое обеспечение образовательной программы: борцовский зал, борцовские манекены, тренажерный зал оснащенный необходимым спорт. инвентарем , игровой спорт. зал, компьютер, интернет ресурсы, .</p> <p>Методическое обеспечение: дидактические лекционные материалы к занятиям, комплексы упражнений, методическая литература, справочники, разработка занятий, беседа , рекомендации по проведению практических работ, тематика исследовательской работы.</p>
12	Литература	<p>Литература.</p> <p>Шулика Ю.А., Спортивная борьба для учащихся, Феникс, 2017.</p> <p>Давлетшин В.Т., Хамидуллин Н.Х., Ибрагимов Я.Х. «Татаро-башкирская спортивная борьба». Казань, «Слово» 2018.</p> <p>Вейдер Д. Строительство тела по системе Джо Вейдера. М. ФиС. 2018.</p> <p>Воробьев А.Н., Сорокин Ю.К. Анатомия силы. М. ФиС. 2016.</p> <p>Игуменов В.М., Спортивная борьба, М., Просвещение, 2018.</p> <p>Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. М. Просвещение, 2018.</p>

Календарно учебный график объединения «Батыр» 2-й год обучения

Тема	Кол-во часов	Элементы содержания (дидактические) единицы	Вид Диагностики и контроля	Материально-техническое и информационно-техническое обеспечение	Дата	Коррекция
Техника безопасности по единоборству Знания о физической культуре Овладение техникой страховки и самостраховки. Техникой приемов	2	Виды единоборств. Правила поведения уч-ся во время занятий Гигиена борца. Оказание первой медицинской помощи. Влияние занятий единоборствами на организм. Обеспечение техники безопасности на уроках по единоборству. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет.	Захваты и освобождение от захватов на результат	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
ОФП. Упражнения для развития координационных способностей	2	Гимнастика вольные упражнения Различные кувырки, прыжки, подъем разгибом. Упражнения на снарядах перекладина	Кувырки	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
Обучение технических способностей в стойке	2	Бросок маятник с манекеном	Правильный захват	Манекены борцовские		
Обучение	2	Стойки и	Захват и	Маты		

технических в стойке. Индивидуальная работа с ребятами		передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.	освобождение от захватов	гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
СФП. Специальные упражнения для борца	2	Падения на бок, падения вперед на руки. Игры в касании	Группировку	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
Обучение технических способностей в стойке	2	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.	Захваты и освобождение от захватов	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
ОФП. Упражнения для развития силовых качеств	2	Работа на тренажерах, с гантелями, с гириями, со штангой		Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
Обучение технических способностей в стойке	2	Защита, контрприем. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.	Правильный переворот подбив	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		

упражнения для борца		упражнения Кондиционные упражнения Игры в атакующие захваты		гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
Обучение технических способностей в стойке	2	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет. Удержание на мосту для укрепления мышц шен.	Удержание на мосту захват побив переворот	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2	Учебно-тренировочные схватки борьба в стойке 2х2 по правилам.		Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
Обучение технических способностей в стойке	2	Защита, контрприем. Бросок прогибом, через грудь Защита, контрприем Удержание на мосту для укрепления мышц шен.	Контрприем	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
СФП. Специальные упражнения для борца	2	Игры в блокирующие захваты упражнения на борцовском мосту.		Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
Обучение технических способностей в	2	Защита, контрприем Бросок вращением. Защита, контрприем	Прием в стойке	Маты гимнастические		

стойке		Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.		Тренажеры манекены борцовские		
ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной	2	Челночный бег, эстафетный бег, бег с ускорением.		Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
Обучение технических способностей в стойке	2	Бросок вращением. Защита, контрприем Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.	Прием в стойке	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
СФП. Специальные упражнения для борца	2	Учебно-тренировочные схватки в стойке 2х2 по правилам.		Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
Обучение технических способностей в стойке	2	В стойке перевод рывком. Защита, контрприем перевод рывком за туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	Прием в стойке	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
Обучение технических способностей в стойке	2	В стойке перевод рывком захватом плеча и шеи сверху. Защита, контрприем перевод рывком за туловище. Удержание на мосту для	Прием в стойке	Маты гимнастические Тренажеры манекены		

		укрепления мышц шеи		борцовск ие		
СФП. Специальные упражнения для борца	2	Игры в теснении		Маты гимнасти ческие Тренаже ры манекен ы борцовск ие		
Обучение технических способностей в стойке	2	В стойке броски через бедро Защита, контрприем. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	Прием в стойке	Маты гимнасти ческие Тренаже ры манекен ы борцовск ие		
ОФП. Упражнения для развития координационных способностей	2	Гимнастика вольные упражнения Различные кувьрки, прыжки, подъем разгибом. Упражнения на снарядах перекладина		Маты гимнасти ческие Тренаже ры манекен ы борцовск ие		
Обучение технических способностей в стойке	2	Защита, контрприем бросок подворотм . В стойке броски через плечи. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	Прием в стойке	Маты гимнасти ческие Тренаже ры манекен ы борцовск ие		
СФП. Специальные упражнения для борца	2	Учебно- тренировочные схватки борьба в стойке 2х2 по правилам.		Маты гимнасти ческие Тренаже ры манекен ы борцовск ие		

				ы борцовск ие		
Обучение технических способностей в стойке	2	В стойке бросок прогибом через грудь с захватом за кушак- «Куреш»	Прием в стойке	Маты гимнасти ческие Тренаже ры манекен ы борцовск ие		
СФП. Специальные упражнения для борца	2	Игры за овладение обусловленным предметом, с прорывом через строй, из круга		Маты гимнасти ческие Тренаже ры манекен ы борцовск ие		
Обучение технических способностей в стойке	2	В стойке сваливание сбиванием захватом руки и туловища. Защита контрприем бросок прогибом Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	Прием в стойке	Маты гимнасти ческие Тренаже ры манекен ы борцовск ие		
ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости	2	Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений		Маты гимнасти ческие Тренаже ры манекен ы борцовск ие		
Обучение технических способностей в стойке	2	В стойке бросок прогибом через грудь с захватом за кушак- «Куреш»	Прием в стойке	Маты гимнасти ческие Тренаже ры манекен ы борцовск ие		

технических способностей в стойке		через бедро с захватом за кушак «Куреш»	нормативов	гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
СФП. Специальные упражнения для борца	2	Учебно-тренировочные схватки в стойке 2х2 по правилам.	Сдача нормативов	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
Обучение технических способностей в стойке	2	В стойке подсад Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для укрепления мышц шеи		Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2	Акробатические упражнения Кондиционные упражнения Игры в атакующие захваты		Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости	2	Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений		Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
Обучение технических способностей в стойке	2	Бросок прогибом с зашагиванием. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	Прием в стойке	Маты гимнастические Тренажеры		

				манекены борцовские		
СФП. Специальные упражнения для борца	2	Игры в теснении		Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
Обучение технических способностей в стойке	2	В стойке броски через бедро. Защита, контрприем перевод рывком захватом плеча и шеи. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	Прием в стойке	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
ОФП. Упражнения для развития координационных способностей	2	Гимнастика вольные упражнения Различные кувырки, прыжки, подъем разгибом. Упражнения на снарядах перекладина		Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
Обучение технических способностей в стойке	2	Броски через грудь вправо, влево. Защита, контрприем бросок подворотом. В стойке броски через плечи. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	Прием в стойке	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
СФП. Специальные упражнения для борца	2	Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.		Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		

Обучение технических способностей в стойке	2	Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	Прием в стойке	Маты гимнасти ческие Тренаже ры манекен ы борцовск ие		
ОФП. Упражнения для развития силовых качеств	2	Работа на тренажерах, с гантелями, с гириями, со штангой		Маты гимнасти ческие Тренаже ры манекен ы борцовск ие		
Обучение технических способностей в стойке	2	Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	Прием в стойке	Маты гимнасти ческие Тренаже ры манекен ы борцовск ие		
Обучение технических действий в стойке	2	Броски прогибом через грудь с захватом за кушак защита «Куреш»	Прием в стойке	Маты гимнасти ческие Тренаже ры манекен ы борцовск ие		
Обучение технических действий в стойке	2	Броски прогибом через грудь с захватом за кушак комбинации «Куреш»	Прием в стойке	Маты гимнасти ческие Тренаже ры манекен ы борцовск ие		
ОФП. Специальные упражнения для борцов	2	Игры в перетягивании, в отталкивании, с отрывом соперника		Маты гимнасти ческие Тренаже		

		от ковра		ры манекен ы борцовск ие		
Обучение технических способностей в стойке	2	В стойке бросок подворотом через спину. Защита, контрприем перевод рывком за руку и туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шей	Прием в стойке	Маты гимнасти ческие Тренаже ры манекен ы борцовск ие		
ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2	Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений		Маты гимнасти ческие Тренаже ры манекен ы борцовск ие		
Обучение технических способностей в стойке	2	В стойке бросок подворотом через спину. Защита, контрприем перевод рывком за руку и туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шей	Прием в стойке	Маты гимнасти ческие Тренаже ры манекен ы борцовск ие		
СФП. Специальные упражнения для борца	2	Учебно- тренировочные схватки в стойке 2х2 по правилам.		Маты гимнасти ческие Тренаже ры манекен ы борцовск ие		
Обучение технических способностей в стойке	2	В стойке сваливание. Защита, переврл рывком за руку и туловище сбоку Удержание на мосту для укрепления мышц шей	Прием в стойке	Маты гимнасти ческие Тренаже ры манекен ы борцовск		

способностей в стойке		Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	стойке	ческие Тренажеры манекены борцовские		
общей выносливости и специальной скоростно-силовой выносливости	2	Учебно-тренировочные схватки в стойке 2х2 по правилам.	Сдача нормативов	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
Обучение технических способностей в стойке	2	Защита, контрприем бросок с подсадом Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.	Сдача нормативов	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2	Акробатические упражнения Кондиционные упражнения Игры в атакующие захваты	Сдача нормативов	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
Обучение технических способностей в в стойке	2	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.	Сдача нормативов	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
СФП. Специальные упражнения для борца	2	Учебно-тренировочные схватки в стойке 2х2 по правилам.	Сдача нормативов	Маты гимнастические Тренажеры		

				ры манекены борцовские		
Обучение технических способностей в стойке	2	В стойке сваливание захватом рук. Броски с зашагиванием. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи		Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2	Акробатические упражнения Кондиционные упражнения Игры в атакующие захваты		Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
Обучение технических способностей в стойке	2	В стойке бросок <i>веретено с захватом</i> за кушак «Куреш»		Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
СФП. Специальные упражнения для борца	2	Учебно-тренировочные схватки борьба в стойке 2х2 по правилам.	Сдача нормативов			
Обучение технических способностей в стойке	2	В стойке сваливание, маятник. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	Сдача нормативов			
ОФП. Упражнения для развития координационных способностей	2	Гимнастика вольные упражнения Различные кувырки, прыжки, подъем разгибом. Упражнения на	Сдача нормативов			

		снарядах перекладина				
Обучение технических способностей в стойке	2	В стойке сваливание сбиванием. Защита контрприем бросок прогибом захватом руки сверху и туловища. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	Прием в стойке	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
Обучение технических способностей в стойке	2	В стойке броски через бедро. Защита, контрприем. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	Прием в стойке	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
СФП. Специальные упражнения для борца	2	Учебно-тренировочные схватки в стойке 2х2 по правилам.		Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
Обучение технических способностей в стойке	2	В стойке бедро. Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	Прием в стойке	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
ОФП. Упражнения для развития силовых качеств	2	Работа на тренажерах, с гантелями, с гириями, со штангой		Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
Обучение технических	2	В стойке бедро. Защита, контрприем	Прием в	Маты гимнасти		

способностей в стойке		накрывание выставлением ноги «Куреш»	стойке	ческие Тренажеры манекены борцовские		
СФП. Специальные упражнения для борца	2	Игры в перетягивании, в отталкивание, с отрывом соперника от ковра		Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
Обучение технических способностей в стойке	2	В стойке бросок подворотом через спину. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	Прием в стойке	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2	Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений		Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
Обучение технических способностей в стойке	2	Бросок пргибом с подсадом. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	Прием в стойке	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
СФП. Специальные упражнения для борца	2	Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в стойке по правилам «Куреш»		Маты гимнастические Тренажеры манекены		

				ы борцовск ие		
Обучение технических способностей в стойке	2	Бросок прогибом с зашагиванием. Удержание на мосту для укрепления мышц шей	Прием в стойке	Маты гимнасти ческие Тренаже ры манекен ы борцовск ие		
ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной	2	Челночный бег , эстафетный бег, бег с ускорением.		Маты гимнасти ческие Тренаже ры манекен ы борцовск ие		
Обучение техническим действиям в стойке	2	Бросок через бедро с захватом за кушак защита «Куреш»	Прием в стойке	Маты гимнасти ческие манекен ы борцовск ие		
Обучение технических способностей в стойке	2	Броски с подсадом. Удержание на мосту для укрепления мышц шей	Прием в стойке	Маты гимнасти ческие Тренаже ры манекен ы борцовск ие		
СФП. Специальные упражнения для борца	2	Игры за овладение обусловленным предметом, с прорывом через строй, из круга		Маты гимнасти ческие Тренаже ры манекен ы борцовск ие		
Обучение техническим	2	Бросок веретено с захватом за кушак		Маты гимнасти		

действиям в стойке		защита «Куреш»		ческие манекены борцовские		
Обучение технических способностей в стойке	2	Защита контрприем бросок прогибом с зашагиванием. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	Прием в стойке	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		