

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.

	<p>Формы занятий и их сочетание (выбор конкретных форм учебных занятий)</p>	<p>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.</p>
0	<p>Ожидаемые результаты и способы их оценки в текущем учебном году, форма проведения промежуточной и итоговой аттестации</p>	<p>Личностные: -проявляют творческую активность в освоени предмета, гармонического развития физических качеств. -знание спортивной борьбы, как оздоровительной системы -овладение практическими умениями и навыками. Метапредметные : -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; Система оценки результатов освоения программы : портфолио достижений обучающихся -мониторинг образовательных результатов. Формы подведения итогов: опрос, контрольное занятие, зачет, открытое занятие, соревнования.</p>
11	<p>Методическое обеспечение программы (при условии)</p>	<p>Материально-техническое обеспечение образовательной программы: борцовский зал, борцовские манекены, тренажерный зал оснащенный необходимым спорт. инвентарем ,игровой спорт. зал, компьютер, интернет ресурсы, . 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	<p>Литература</p>	<p>Литература. Шулика Ю.А., Спортивная борьба для учащихся, Феникс, 2017. Давлетшин В.Т., Хамидуллин Н.Х., Ибрагимов Я.Х. «Татаро-башкирская спортивная борьба». Казань, «Слово» 2018. Вейдер Д. Строительство тела по системе Джо Вейдера. М. ФиС. 2017. Воробьев А.Н., Сорокин Ю.К. Анатомия силы. М. ФиС. 2018. Игуменов В.М., Спортивная борьба,</p>

Календарно учебный график объединения «Батыр» 3 год

Дата	Тема	Кол-во часов	Элементы содержания (дидактические) единицы	Вид Диагностики и контроля	Материально-техническое и информационно-техническое обеспечение	Дата	Коррекция
	<p>Техника безопасности по единоборству Знания о физической культуре Овладение техникой страховки и само страховки. Техникой приемов</p>	2	<p>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.</p>	Захваты и освобождение от захватов на результат	<p>Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские</p>		
	<p>ОФП. Упражнения для развития координационных способностей</p>	2	<p>Гимнастика вольные упражнения Различные кувьрки, прыжки, подъем разгибом. Упражнения на</p>	Кувьрки	<p>Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские</p>		

			снарядах перекладина				
	Обучение технических способностей в стойке	2	Бросок маятник с манекеном	Правильный захват	Манекены борцовские		
	Обучение технических способностей в партере и в стойке. Индивидуальная работа с ребятами	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.	Захват и освобожден ие от захватов	Маты гимнастиче ские Тренажеры манекены борцовские		
5	СФП. Специальные упражнения для борца	2	Падения на бок, падения вперед на руки. Игры в касании	Группировк у	Маты гимнастиче ские Тренажеры манекены борцовские		
6	Обучение технических способностей в партере и 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 освобожден ие от захватов	Маты гимнастиче ские Тренажеры манекены борцовские		
	ОФП. Упражнения для развития силовых качеств	2	Работа на тренажерах, с гантелями, с гирями, со штангой		Маты гимнастиче ские Тренажеры манекены борцовские		
	Обучение технических	2	В партере переворот	Правильный переворот	Маты гимнастиче		

способностей в партере и в стойке		накатом захватом туловища с рукой и без руки. Защита, контрприем. В стойке перевод рывком за руку, нырком. Защита, контрприем Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.	подбив	ские Тренажеры манекены борцовские		
СФП. Специальные упражнения для борца	2	Акробатические упражнения Кондиционные упражнения Игры в атакующие захваты		Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
Обучение технических способностей в партере и 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.	Удержание на мосту захват побив переворот	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	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 партере и в стойке	2	В партере переворот накатом захватом туловища с рукой и без руки. Защита, контрприем.	Контрприем	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		

			В стойке перевод рывком за руку, нырком. Защита, контрприем Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.				
СФП. Специальные упражнения для борца	2		Игры в блокирующие захваты упражнения на борцовском мосту.			Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские	
Обучение технических способностей в партере и в стойке	2		В партере переворот рычагом захватом шеи и руки из под плеча. Защита, контрприем В стойке перевод в партер вращением. Защита, контрприем Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.	Прием в партере Прием в стойке		Маты гимнастические 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 партере и в стойке	2		В партере переворот рычагом захватом шеи и руки из под плеча. Защита, контрприем В стойке перевод в партер вращением. Защита, контрприем Удержание на	Прием в партере Прием в стойке		Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские	

			вертушкой, перевод рывком за туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи			
СФП. Специальные упражнения для борца	2		Игры в теснении		Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские	
Обучение технических способностей в партере и в стойке	2		В партере поворот забеганием захватом шеи из под плеча. Защита, контрприем бросок подворотм захватом руки под плечо. В стойке броски через плечи (мельница) захватом руки двумя руками. Защита, контрприем перевод рывком захватом плеча и шеи. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	Прием в партере 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	2		В партере поворот	Прием в партере	Маты гимнастические	

способностей в партере и в стойке		забеганием захватом шеи из под плеча. Защита, контрприем бросок подворотм захватом руки под плечо. В стойке броски через плечи (мельница) захватом руки двумя руками. Защита, контрприем перевод рывком захватом плеча и шеи. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	Прием в стойке	ские 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 партере и в стойке	2	В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеч. Защита, контрприем переворот за себя выседом захватом руки под плечо. В стойке мельница захватом руки и туловища. Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для	Прием в партере Прием в стойке	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		

		бросок подворотом захватом руки через плечо. В стойке бросок подворотом через спину с захватом руки и шеи. Защита, контрприем перевод рывком за руку и туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи				
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 партере и в стойке	2	В партере переворот забеганием с ключом и предплечьем на шеи. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки через плечо. В стойке бросок подворотом через спину с захватом руки и шеи. Защита, контрприем перевод рывком за руку и туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	Прием в партере Прием в стойке	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
ОФП. Специальные	2	Учебно-		Маты		

упражнения для борца		тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.		гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
Обучение технических способностей в партере и в стойке	2	В партере переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход на верх выседом захватом разноименного запястья. В стойке сваливание захватом рук. Защита, перевр д рывком за руку и туловище сбоку Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	Прием в партере Прием в стойке	Маты гимнастические 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 партере и в стойке	2	В партере переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход на верх выседом захватом разноименного запястья. В стойке бросок прогибом через грудь с захватом за кушак- «Куреш»	Прием в партере Прием в стойке	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		

общей выносливости и специальной скоростно-силовой выносливости	2	Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.	Сдача нормативов	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
Обучение технических способностей в партере и в стойке	2	В партере переворот накатом захватом туловища с рукой и без руки. Защита, контрприем. В стойке перевод рывком за руку, нырком. Защита, контрприем 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 партере и 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 борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по	Сдача нормативов	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		

		правилам.				
Обучение технических способностей в партере и в стойке	2	В партере переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход на верх выседом захватом разноименного запястья. В стойке бросок маятником с захватом за кушак «Куреш»		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 партере и в стойке	2	В партере переворот забеганием с ключом и предплечьем на шеи. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки через плечо. В стойке бросок подворотом через спину с захватом руки и шеи. Защита, контрприем перевод рывком за руку и туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи		Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
СОП. Специальные	2	Учебно-	Сдача			

упражнения для борца		тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.	нормативов			
Обучение технических способностей в партере и в стойке	2	В партере переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход на верх выседом захватом разноименного запястья. В стойке сваливание захватом рук. Защита, переврд рывком за руку и туловище сбоку Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	Сдача нормативов	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
ОФП. Упражнения для развития координационных способностей	2	Гимнастика вольные упражнения Различные кувырки, прыжки, подъем разгибом. Упражнения на снарядах перекладина	Сдача нормативов			
Обучение технических способностей в партере и в стойке	2	В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеча. Защита, контрприем бросок подворотм захватом руки под плечо. В стойке броски	Сдача нормативов	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		

партере и в стойке		<p>боку. Защита контрприем перевод скручиванием за себя захватом разноименной руки под плечо. В стойке перевод рывком захватом плеча и шеи сверху. Защита, контрприем перевод вертушкой, перевод рывком за туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи</p>	стойке	Тренажеры манекены борцовские		
СФП. Специальные упражнения для борца	2	Игры в теснении		Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
Обучение технических способностей в партере и в стойке	2	<p>В партере перевод забеганием захватом шеи из под плеча. Защита, контрприем бросок подворотм захватом руки под плечо. В стойке броски через плечи (мельница) захватом руки двумя руками. Защита, контрприем перевод рывком захватом плеча и шеи. Удержание на мосту для укрепления</p>	<p>Прием в партере Прием в стойке</p>	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		

			<p>выседом захватом руки под плечо. В стойке мельница захватом руки и туловища. Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для укрепления мышц шеи</p>			
ОФП. Упражнения для развития силовых качеств	2		<p>Работа на тренажерах, с гантелями, с гириями, со штангой</p>		<p>Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские</p>	
Обучение технических способностей в партере и в стойке	2		<p>В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеч. Защита, контрприем переворот за себя выседом захватом руки под плечо. В стойке мельница захватом руки и туловища. Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для укрепления мышц шеи</p>	<p>Прием в партере Прием в стойке</p>	<p>Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские</p>	
Обучение технических действий в стойке	2		<p>Броски прогибом через грудь с захватом за кушак защита «Куреш»</p>	<p>Прием в стойке</p>	<p>Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские</p>	

			контрприем бросок подворотом захватом руки через плечо. В стойке бросок подворотом через спину с захватом руки и шеи. Защита, контрприем перевод рывком за руку и туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи			
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 партере и в стойке	2	В партере переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход на верх выседом захватом разноименного запястья. В стойке сваливание захватом рук. Защита, перевр д рывком за руку и туловище сбоку Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	Прием в партере Прием в стойке	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и	2	Челночный бег , эстафетный бег, бег с ускорением.		Маты гимнастические		

			рывком за руку, нырком. Защита, контрприем Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.				
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 партере и 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 борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.	Сдача нормативов	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
Обучение технических способностей в партере и в стойке	2		В партере переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход на верх выседом захватом разноименного запястья. В стойке сваливание		Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		

				захватом рук. защита, переврл рывком за руку и туловище сбоку. Удержание на мосту для укрепленил мышл шен									
		Маты гимнастичекие тренажеры манекены борповские	Акробатичекие упражнения Кондиционныи упражнения Игры в атакующие захваты	захватом рук. защита, переврл рывком за руку и туловище сбоку. Удержание на мосту для укрепленил мышл шен	2	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силловых качеств	Обучение технических способностей в партере и в стойке	В партере переворот с ключом и предплечьем на шен. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки через плечо. В стойке бросок вертено с захватом за кушак «Куреш»	Слача нормативов	Маты гимнастичекие тренажеры манекены борповские			
		Маты гимнастичекие тренажеры манекены борповские	В партере переворот с ключом и предплечьем на шен. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки через плечо. В стойке бросок вертено с захватом за кушак «Куреш»	Учебно-тренировочныи схватки борба 2x2 в партере, на коленях 2x2 и в стойке 2x2 по правилам.	2	ОФП. Специальныи упражнения для борпа	Обучение технических способностей в партере и в стойке	В партере переворот перекатом захватом шен и туловища снизу. Защита, контрприем выход на верх выседом захватом разноименного запястья. В стойке	Слача нормативов	Маты гимнастичекие тренажеры манекены борповские			
					2								

			гирями, со штангой		Тренажеры манекены борцовские		
Обучение технических способностей в партере и в стойке	2	В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеч. Защита, контрприем переворот за себя выседом захватом руки под плечо. В стойке мельница захватом руки и туловища. Защита, контрприем накрывание выставлением ноги «Куреш»	Прием в партере Прием в стойке	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские			
СФП. Специальные упражнения для борца	2	Игры в перетягивании, в отталкивании, с отрывом соперника от ковра		Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские			
Обучение технических способностей в партере и в стойке	2	В партере переворот забеганием с ключом и предплечьем на шею. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки через плечо. В стойке бросок подворотом через спину с захватом руки и шеи. Защита, контрприем перевод рывком за руку и туловище. Удержание на мосту для	Прием в партере Прием в стойке	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские			

			укрепления мышц шеи				
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 партере и в стойке	2		В партере поворот забеганием с ключом и предплечьем на шею. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки через плечо. В стойке бросок подворотом через спину с захватом руки и шеи. Защита, контрприем перевод рывком за руку и туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	Прием в партере 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 борцовские	
Обучение технических способностей в партере и в стойке	2		В партере поворот перекатом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход на верх выседом захватом разноименного	Прием в партере Прием в стойке		Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские	

			запястья. В стойке сваливание захватом рук. Защита, перевр д рывком за руку и туловище сбоку Удержание на мосту для укрепления мышц шеи				
ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной	2		Челночный бег, эстафетный бег, бег с ускорением.		Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
Обучение техническим действиям в стойке	2		Бросок через бедро с захватом за кушак защита «Куреш»	Прием в стойке	Маты гимнастические манекены борцовские		
Обучение технических способностей в партере и в стойке	2		В партере поворот перекатом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход на верх выседом захватом разноименного запястья. В стойке сваливание захватом рук. Защита, перевр д рывком за руку и туловище сбоку Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	Прием в партере Прием в стойке	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
СФП. Специальные упражнения для борца	2		Игры за овладение обусловленным предметом, с прорывом через строй, из круга		Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		

обучение техническим действием в стойке	2	Бросок веретено с захватом за кушак защита «Куреш»		Маты гимнастиче ские манекены борцовские		
обучение технических способностей в партере и в стойке	2	В партере перевороты накатом захватом туловища. Защита, контрприем выход наверх выседом В стойке сваливание сбиванием захватом руки и туловища. Защита контрприем бросок прогибом захватом руки сверху и туловища. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	Прием в партере Прием в стойке	Маты гимнастиче ские Тренажеры манекены борцовские		

ИТО
ОСТ

НИ:

Ю 1
20:
Двс
лод
эва

Г
а