

**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  
«Геркулес»**

Возраст обучающихся: 6-10 лет  
1 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 использовать метод наставничества.
7	Режим занятий в текущем году (указать продолжительность и количество занятий в неделю)	4 часов в неделю ,два 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	144 часа в год,72 занятия 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"> <li>-проявляют творческую активность в освоении предмета, гармонического развития физических качеств.</li> <li>-знание спортивной, как оздоровительной системы</li> <li>-овладение практическими умениями и навыками.</li> </ul> <p>Метапредметные :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-умеет работать с разными видами информации для разработки и творческих и социальных проектов;</li> <li>-демонстрирует навыки конструктивного сотрудничества ;</li> <li>-умеет работать с разными видами информации для разработки и творческих и социальных проектов;</li> </ul> <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, 2019.</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. 2017.</p> <p>Игуменов В.М., Спортивная борьба, М.,Просвещение,2017.</p> <p>Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания.</p>

		<p>М. Просвещение, 2018. Обязательный минимум содержание учебного предмета "Физическая культура". //Физическая культура в школе. 2018-№6 стр.2, 2019 №1 стр8. Педагогика: педагогические теории, системы, технологии. М. Академия, 2019. Петров В.К. Грация и сила. М. Спорт. 2019. Антропова М.В. Работоспособность учащихся и ее динамика в процессе учебной и трудовой деятельности. М. Просвещение. 2018. Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки.,М. "Просвещение" 2017 Селевко Г.К. Современные образовательные технологии., М., Народное образование. 2018. Фарбер Д.И., Корниенко И.А., Сонькин В.Д. Физиология школьника. М. "Просвещение" 2019. Физическое воспитание учащихся 1 - 11 классов с направленным развитием двигательных способностей.//Физическая культура в школе. М.:Школа-Пресс,2018 N: 1 Шварценеггер А. Энциклопедия бодибилдинга. М. ФиС, 2017. Спортивная борьба ,ежегодник.М.,ФиС,2009-2019.</p>
--	--	--



Календарно учебный график объединения «Геркулес» 1-й год обучения

Дата	Тема	Кол-во часов	Элементы содержания (дидактические) единицы	Вид Диагностики и контроля	Материально-техническое и информационно-техническое обеспечение	Дата	Корр-ция
	Техника безопасности по единоборству Знания о физической культуре Овладение техникой страховки и самостраховки. Техникой приемов	2	Виды единоборств. Правила поведения уча-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. Индивидуальная работа с ребятами	2	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы за выгодное положение. Борьба	Захват и освобождение от захватов	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		

			захватов. Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.		борцовские		
ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2		Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в стойке 2х2 по правилам.		Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
Обучение технических способностей в стойке	2		Защита, контрприем. В стойке перевод рывком за руку, нырком. Защита, контрприем Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.	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 стойке	2		Защита, контрприем В стойке перевод вращением. Защита, контрприем Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.	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 стойке	2		Защита, контрприем В стойке перевод в партер вращением. Защита, контрприем Удержание на мосту	Прием в стойке	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		



			для укрепления мышц шеи.			
СФП. Специальные упражнения для борца	2		Учебно-тренировочные схватки борьба в стойке 2х2 по правилам.		Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские	
Обучение технических способностей в стойке	2		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	Прием в стойке	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		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	Прием в стойке	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские	
СОП Специальные упражнения для	2		Игры в теснении		Маты гимнастические	

			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 стойке	2		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 стойке	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
СФП. Специальные упражнения для борца	2		Учебно-тренировочные схватки борьба в стойке 2х2 по правилам.		Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
Обучение технических способностей в стойке	2		Защита, контрприем выход на верх выседом захватом разноименного запястья. В стойке сваливание захватом рук. Защита, перевод рывком за руку и туловище сбоку Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	Прием в стойке	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
ОФП. Упражнения	2		Челночный бег, эстафетный бег, бег		Маты гимнастические		



	для развития общей выносливости и специальной		с ускорением.		ие Тренажеры манекены борцовские		
5	Обучение технических способностей в стойке	2	Защита, контрприем выход на верх выседом захватом разноименного запястья. В стойке сваливание захватом рук. Защита, переврл рывком за руку и туловище сбоку Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	Прием в стойке	Маты гимнастическ ие Тренажеры манекены борцовские		
6	СФП. Специальные упражнения для борца	2	Игры за овладение обусловленным предметом, с прорывом через строй, из круга		Маты гимнастическ ие Тренажеры манекены борцовские		
7	Обучение технических способностей в стойке	2	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 стойке	Маты гимнастическ ие Тренажеры манекены борцовские		
8	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости	2	Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений		Маты гимнастическ ие Тренажеры манекены борцовские		
9	Обучение технических способностей в стойке	2	Защита, контрприем выход наверх выседом В стойке сваливание сбиванием захватом руки и туловища.	Прием в стойке	Маты гимнастическ ие Тренажеры манекены борцовские		

			Защита контрприем бросок прогибом захватом руки сверху и туловища. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи				
	общей выносливости и специальной скоростно- силовой выносливости	2	Учебно- тренировочные схватки борьба в стойке 2х2 по правилам.	Сдача нормативов	Маты гимнастическ ие Тренажеры манекены борцовские		
	Обучение технических способностей в стойке	2	Защита, контрприем. В стойке перевод рывком за руку, нырком. Защита, контрприем Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.	Сдача нормативов	Маты гимнастическ ие Тренажеры манекены борцовские		
	ОФП. Упражнения для развития скоростно- силовых качеств	2	Акробатические упражнения Кондиционные упражнения Игры в атакующие захваты	Сдача нормативов	Маты гимнастическ ие Тренажеры манекены борцовские		
6	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.	Сдача нормативов	Маты гимнастическ ие Тренажеры манекены борцовские		
4	СФП. Специальные упражнения для борца	2	Учебно- тренировочные схватки борьба в стойке 2х2 по правилам.	Сдача нормативов	Маты гимнастическ ие Тренажеры манекены борцовские		
5	Обучение технических	2	Защита, контрприем выход		Маты гимнастическ		



	способностей в стойке		на верх выседом захватом разноименного запястья. В стойке сваливание захватом рук. Защита, перевод рывком за руку и туловище сбоку Удержание на мосту для укрепления мышц шеи		ие Тренажеры манекены борцовские		
6	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2	Акробатические упражнения Кондиционные упражнения Игры в атакующие захваты		Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
7	Обучение технических способностей в стойке	2	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		
8	СФП. Специальные упражнения для борца	2	Учебно-тренировочные схватки бо в стойке 2х2 по правилам.	Сдача нормативов			
9	Обучение технических способностей в стойке	2	Защита, контрприем выход на верх выседом захватом разноименного запястья. В стойке броски прогибом через грудь с манекеном.	Сдача нормативов	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
10	ОФП. Упражнения для развития	2	Гимнастика вольные упражнения Различные кувырки,	Сдача нормативов			

	координационн ых способностей		прыжки, подъем разгибом. Упражнения на снарядах перекладина				
	Обучение технических способностей в стойке	2	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	Сдача нормативов	Маты гимнастическ ие Тренажеры манекены борцовские		
	СФП. Специальные упражнения для борца	2	Учебно- тренировочные схватки борьба в стойке 2х2 по правилам.	Сдача нормативов	Маты гимнастическ ие Тренажеры манекены борцовские		
	Обучение технических способностей в стойке	2	Защита, контрприем переворот за себя. В стойке мельница захватом руки и туловища. Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для укрепления мышц шеи		Маты гимнастическ ие Тренажеры манекены борцовские		
4	ОФП. Упражнения для развития скоростно- силовых качеств	2	Акробатические упражнения Кондиционные упражнения Игры в атакующие захваты		Маты гимнастическ ие Тренажеры манекены борцовские		
5	ОФП. Упражнения для развития скоростно- силовой	2	Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время		Маты гимнастическ ие Тренажеры манекены		



	выносливости		и повторений		борцовские		
	Обучение технических способностей в стойке	2	Защита контрприем перевод скручиванием за себя захватом разноименной руки под плечо. В стойке броски маятником.	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	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	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	Защита, контрприем бросок подворотм захватом руки под плечо. В стойке броски через плечи Броски через бедро с захватом за кушак.	Прием в стойке	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
	СФП. Специальные	2	Учебно-тренировочные		Маты гимнастическ		

	упражнения для борца		схватки в стойке 2х2 по правилам.		не Тренажеры манекены борцовские		
	Обучение технических способностей в стойке	2	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	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 способностей в стойке	2	Защита, контрприем переворот за себя выседом захватом руки под плечо. В стойке мельница захватом руки и туловища. Броски прогибом через грудь с захватом за кушак.	Прием в стойке	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
	Обучение технических способностей в стойке	2	Бросок прогибом через грудь зашагиванием, с захватом за кушак-«Куреш»	Прием в стойке	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
6	Обучение технических способностей в стойке	2	Бросок прогибом через грудь с захватом за кушак (защита)-«Куреш», спаринги	Прием в стойке	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
7	СФП.	2	Игры в		Маты		



	Специальные упражнения для борца		перетягивании, в отталкивание, с отрывом соперника от ковра		гимнастическое Тренажеры манекены борцовские		
	Обучение технических способностей в стойке	2	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 стойке	Маты гимнастическое Тренажеры манекены борцовские		
	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2	Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений. Спаринги по правилам борьбы – «Куреш»		Маты гимнастическое Тренажеры манекены борцовские		
	Обучение технических способностей в стойке	2	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 стойке	Маты гимнастическое Тренажеры манекены борцовские		
1	СФП. Специальные упражнения для борца	2	Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 по правилам борьбы – «куреш».		Маты гимнастическое Тренажеры		

Обучение технических способностей в стойке	2	Защита, контрприем выход на верх выседом захватом разноименного запястья. В стойке сваливание	Прием в стойке	Маты гимнастические манекены		
--	---	---	----------------	------------------------------	--	--