

«СОГЛАСОВАНО»

Зам.директора по ВР

 Э.Р. Сагдатова

«УТВЕРЖДАЮ»

Директора МОБУ ЦО

«Олимп» с. Михайловка

Уфимский район РБ

 И.Ю.Матвеева

2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса внеурочной деятельности

Национальная борьба «Куреш»

Уровень основного общего образования

Срок освоения 1 год (5 класс)

Составитель:

Ковалев А.В.

1. Пояснительная записка

В своей рабочей программе руководствуется Законом РФ "Об образовании", типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей, нормативно-правовыми основами регулирующими деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, федеральным законом "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", уставом школы.

Рабочая программа призвана направлять на решение следующих задач:

- создание благоприятных условий для разностороннего развития личности и удовлетворения потребностей учащихся в самообразовании и получения дополнительного образования;
- формирование общей культуры личности учащихся на основе усвоения обязательного минимума содержания рабочей программы;
- способствовать развитию потребностей здорового образа жизни через систематические занятия национальной борьбой;
- воспитание чувства гражданственности, любви к Родине, патриотизма;
- способствовать адаптации учащихся к жизни в современном обществе и самоопределению в выборе профессии;
- содействовать взаимопониманию между различными социальными группами.

Реализация целей и задач программы происходит с учетом возрастных, психологических особенностей в зависимости от спортивного стажа, уровня подготовленности и установившихся традиций.

Учебный план рассчитан на 34 учебных недели в году с учетом обязательной и предельно допустимой нагрузки учащихся, не превышающей нормативов установленных СанПином. Учебный план предполагает организацию образовательного процесса по 5-дневной учебной неделе, 2 раза в неделю по 1 часу, в соответствии с нормативами по максимальному объему учебной нагрузки учащихся и характера учебно-тренировочного процесса учащихся.

Учебный план отражает направленность по созданию условий для подготовки физически крепких с гармоничным развитием физических и духовных сил спортсменов, в том числе путем удовлетворения потребностей учащихся в самообразовании получении дополнительного образования.

Концептуальные основы учебного плана учитывают требования к дополнительному образованию в плане формирования общей культуры личности на основе усвоения обязательного минимума содержания рабочей программы, их адаптации к жизни в обществе.

В основе учебного плана стоит:

- гармоническое развитие, всесторонняя физическая подготовка и укрепление здоровья учащихся;
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками борцов в процессе многолетней подготовки;
- подготовка волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем спортивной подготовки и бойцовскими качествами спортсменов;
- подготовка борцов высокой квалификации, резерва сборных команд района, РБ и России;
- подготовка инструкторов-общественников, судей по национальной борьбе.

Учебный план рассмотрен и утвержден педагогическим советом МОБУ ЦО «Олимп»

В структуру учебного плана включены:

- инвариантная часть, предусматривающая освоение учащимися основной техники борьбы, навыки гигиены и самоконтроля, динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- вариативная часть, обеспечивающая индивидуально-личностный характер развития занимающихся, освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой национальной борьбы, индивидуальным планом подготовки.

Организационные формы обучения, предоставленные в учебном плане:

- групповые учебно-тренировочные занятия и теоретические занятия, сдача контрольных нормативов, восстановительные мероприятия.
- работа по индивидуальным планам на этапах спортивного совершенствования;

Воспитательная работа.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;

Основные воспитательные мероприятия:

- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- экскурсии, походы на природу;
- тематические диспуты и беседы.

2. Учебно – тематический план

№	Разделы подготовки	Распределение часов по этапам подготовки на 34 недели	
		1- ый год обучения в 5-ых классах	
1	Теоретическая подготовка	8	
2	Общефизическая подготовка (ОФП)	20	
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	20	
4	Технико-тактическая подготовка (ТТП)	20	
	Итого часов за 34 недели	68 часов	

Контрольные нормативы секции национальной борьбы

Контрольные упражнения	5 класс		
	3	4	5
Бег 30 метров	6.2	5.8	5,0
Бег 60 метров	11.6	10.8	10.2
Челночный бег 3*10м	8,2	7,9	7,4
Прыжки в длину с места	125	145	160
Прыжки через скакалку за 1 минуту	30	50	60
Подтягивание на высокой перекладине	3	4	6
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	18	20	23
Тест на гибкость	+3	+6	+10
Поднимание туловища из положения лежа	20	24	28
Лыжные гонки 3000метров	18.00	17.00	16.00
Лыжные гонки 5000 метров	Без учета	Без учета	Без учета

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

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.
- Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.
- Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.
- Основы техники и тактики борьбы.
- Моральная и психологическая подготовка. Физическая подготовка.

Теоретические занятия

Физическая культура и спорт в России и в Республике Башкортостан.

Физическая культура - одно из важных средств физического воспитания. Ее значение для укрепления здоровья и всестороннего развития физических способностей занимающихся. Общественное и государственное значение спорта в России и в Республике Башкортостан. Краткая характеристика олимпийских видов спорта.

Почетные спортивные звания и спортивные разряды. Международные связи спортивных организаций России. Достижения российских спортсменов на мировом уровне. Состояние спорта в экономически развитых странах мира.

Спортивная борьба в России

Характеристика спортивной борьбы. Оздоровительно прикладное и воспитательное значение борьбы. Краткий обзор о развитии борьбы в России. Достижения российских борцов на международных соревнованиях. Состояние борьбы в Республике Башкортостан и пути ее дальнейшего развития. Национальная борьба «Курэш», ее история и пути развития в Башкортостане, России и в мире.

Разрядные нормы и требования спортивной классификации по борьбе «Курэш». Структура организационно-методического руководства борьбой «Курэш». Роль спортивных школ в развитии борьбы в Республике Башкортостан. Состояние работы по борьбе в данной физкультурной организации, районе, городе и задачи дальнейшего его развития.

Краткие сведения о строении и функциях организма

человека, влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Краткие сведения о строении и функциях, возрастных особенностях организма человека. Опорно-двигательный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмена веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, нервной системы под воздействием физических упражнений и занятий борьбой.

Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.

Гигиена спортсмена, закаливание и режим питания

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение, основные задачи и требования. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий спортом. Общий режим. Режим питания и питьевой режим во время тренировки и соревнований. Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся борьбой. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в закаливании организма. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий (воздух,

температура, влажность, освещение и вентиляция помещений). Временные ограничения и противопоказания к занятиям физ. упражнениями. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Вред курения, употребления спиртных и наркотических веществ.

Врачебный контроль и самоконтроль, оказание первой помощи, спортивный массаж

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, общее состояние.

Дневник самоконтроля, его содержание и порядок ведения. Понятие о спортивной форме, утомлении и перетренировке.

Первая помощь (до врача) при ушибах, рассечении, вывихах, переломах, растяжениях, кровотечениях. Способы остановки кровотечений: вставка тампона, перевязка. Оказание первой помощи при сотрясении головного мозга, шока.

Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж перед тренировкой и соревнованиями, во время и после соревнований, Противопоказания массажу.

Основы техники и тактики борьбы «Курэш».

Техническая подготовка

Основные положения борцов: низкая стойка, средняя стойка, высокая стойка. Базовые приемы борьбы «Курэш» - бросок прогибом через грудь, бросок прогибом с зашагиванием за левую ногу соперника, бросок прогибом с зашагиванием за правую ногу, бросок с подседом, бросок с подсадом, бросок с выводом за спину. Биомеханические основы выполнения приемов борьбы «Курэш». Общая характеристика техники борьбы «Курэш». Комбинация из борцовских приемов защиты и их классификация. Биомеханические основы защиты борцов.

Факторы, влияющие на успех в схватке борцов «Курэш». Передвижение борцов - основа успеха нападения и защиты. Контрприемы и их значение в борьбе «Курэш». Ответные и встречные атакующие действия. Особенности схватки борцов при низкой и средней стойках.

Тактическая подготовка

Общая характеристика тактики в борьбе «Курэш». Взаимосвязь техники и тактики. Тактические основы борьбы. Средства тактики: дистанция, борцовские стойки, передвижения, перемещения, атака, защита, контратака.

Наступательные и защитные действия борцов, тактическая характеристика борьбы «Курэш»:

- при низкой стойке борцов;
- при средней стойке борцов;
- при высокой стойке борцов.

Тактическая организация схватки борцов: планирование и ведение борьбы. Индивидуальная манера ведения борьбы.

Особенности теории и тактики, подготовки борца по татаро-башкирской спортивной борьбе на кушаках.

Основы методики обучения и тренировки по борьбе «Курэш»

Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Задачи и содержание процесса обучения и тренировки. Понятие о формировании и совершенствовании двигательных навыков у борцов. Характеристика методов и приемов обучения. Этапы обучения. Значение обще развивающих и специальных упражнений в процессе обучения и тренировки. Уровень, содержание и методы тактической подготовки борцов на различных этапах их обучения и тренировки. Взаимосвязь физической, технической, тактической,

морально-волевой и психологической подготовки борцов и единство процессов их совершенствования.

Занятие как основная форма организации подготовки борцов. Задачи и средства отдельных частей занятия. Организация и проведение занятия в различные периоды тренировки в подготовительном и основном периодах. Методы контроля за развитием физической подготовленности и физической работоспособности борцов. Разбор контрольных нормативов по общей, специальной, физической и технической подготовке различных групп занимающихся.

Методика проведения тренировки (дневного и недельного цикла) в различные периоды учебно-тренировочной работы со спортсменами разного возраста и уровня подготовленности. Особенности тренировки непосредственно перед соревнованиями. Предсоревновательная подготовка борцов.

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 в самостраховке. Имитационные упражнения. Упражнения с партнером.

№	Тема урока	Кол- во часов	План. Дата	Факт. Дата	Примечание
1	ТБ на занятиях по борьбе курэш.	1	5а,б - 1.09		
2	Рассказ история о борьбе курэш.	1	5а,б – 6.09		
3	Разучивание завязывание кулака.	1	5а,б - 8.09		
4	ОФП на ловкость спортсмена.	1	5 а, б– 13.09		
5	ОФП на быстроту спортсмена.	1	5а,б – 15.09		
6	ОФП на развитие силы спортсмена.	1	5 а,б – 20.09		
7	Разучивание приемов и стоек во время схватки.	1	5а,б – 22.09		
8	Совершенствование стоек и приемов во время, схватки.	1	5а,б – 27.09		
9	Парные тренировочные схватки.	1	5а,б – 29.09		
10	Парные тренировочные схватки.	1	5а,б – 4.10		
11	Разучивание схватки через себя.	1	5а,б – 6.10		
12	Совершенствование приемов и стоек.	1	5а,б – 13.10		
13	Закрепление приемов и стоек.	1	5а,б – 18.10		
14	ОФП на все группы мышц.	1	5а,б - 20.10		
15	Парные тренировочные схватки.	1	5а,б – 25.10		
16	Мини соревнование по разученным приемам.	1	5а,б – 27.10		
17	ТБ на занятиях по борьбе курэш.	1	5а,б – 8.11		
18	Разучивание стойки спортсменов.	1	5а,б – 10.11		
19	Совершенствование умений, навыков положения корпуса спортсменов.	1	5а,б – 15.11		
20	ОФП развивающее силу спортсменов	1	5а,б – 17.11		
21	ОФП на ловкость.	1	5а, б– 22.11		
22	Совершенствование стойки и передвижения спортсменов во время схватки.	1	5а,б – 24.11		
23	Правила судейства борьбы курэш.	1	5а,б – 29.11		
24	История беседа о борьбе. Знаменитые башкирские спортсмены.	1	5а,б – 1.12		

25	Развитие скоростно-силовых качеств	1	5а,б – 6.12		
26	Развитие силовой выносливости	1	5а,б – 8.12		
27	Прием контрольных нормативов	1	5а,б – 13.12		
28	Прием контрольных нормативов	1	5а,б – 15.12		
29	Прием контрольных нормативов	1	5а,б – 20.12		
30	Развитие скоростных качеств	1	5а,б – 22.12		
31	Развитие координации движений	1	5а,б – 27.12		
32	Развитие скоростной выносливости	1	5а,б – 29.12		
33	Развитие скоростных качеств	1	5а,б – 12.01		
34	Развитие координации движений	1	5а,б – 17.01		
35	Развитие скоростной выносливости	1	5а,б – 19.01		
36	Развитие скоростных качеств	1	5а,б – 24.01		
37	Развитие координации движений	1	5а,б – 26.01		
38	Развитие скоростной выносливости	1	5а,б – 31.01		
39	Развитие скоростных качеств	1	5а,б – 2.02		
40	Развитие координации движений	1	5а,б – 7.02		
41	Развитие скоростной выносливости	1	5а,б – 9.02		
42	Развитие скоростных качеств	1	5а,б – 14.02		
43	Развитие координации движений	1	5а,б – 16.02		
44	Развитие скоростной выносливости	1	5а,б – 21.02		
45	Развитие скоростных качеств	1	5а,б – 28.02		
46	Развитие координации движений	1	5а,б – 2.03		
47	Развитие скоростной выносливости	1	5а,б – 7.03		
48	Развитие скоростных качеств	1	5а,б – 9.03		
49	Развитие координации движений	1	5а,б – 14.03		

50	Развитие скоростной выносливости	1	5а,б – 16.03		
51	Развитие скоростно-силовых качеств	1	5а,б – 21.03		
52	Прием контрольных нормативов	1	5а,б – 23.04		
53	Прием контрольных нормативов	1	5а,б – 4.04		
54	Развитие общей выносливости	1	5а,б – 6.04		
55	Развитие скоростно-силовых качеств	1	5а,б – 11.04		
56	Развитие общей выносливости	1	5а,б – 13.04		
60	Техническая подготовка	1	5а,б – 18.04		
61	Развитие скоростных качеств	1	5а,б – 20.04		
62	Развитие общей выносливости	1	5а,б - 25.04		
63	Техническая подготовка	1	5а,б – 27.04		
64	Развитие скоростных качеств	1	5а,б – 2.05		
65	Развитие общей выносливости	1	5а,б – 4.05		
66	Техническая подготовка	1	5а,б – 11.05		
67	Развитие скоростных качеств	1	5а,б – 16.05		
68	Развитие общей выносливости	1	5а,б – 18.05		
	Общее количество часов	68			