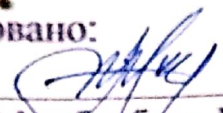


Согласовано:
завУЧ 
Мамбетбаев М.



“Утверждаю”
директор 
Атаев Б.С.



Рабочая программа кружка “Куреш”

Тренер-преподаватель: Моройов А.К.

2022-2023-учебный год

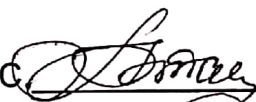
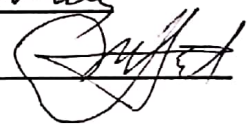


Х.Жээнбаев атындагы мектеп-лицейинин күреш
куржргу боюнча катышкан окуучулардын тизмеси

| Ф.И.О. | Дата рождения | класс |
|--------------------|---------------|-------|
| Феримбеков Бөгөбек | 2009 | 7a |
| Феримжанов Нотан | 2009 | 7a |
| Азизов Адам | 2009 | 7a |
| Кенешов Жамал | 2007 | 9a |
| Шурдубеков Б | 2008 | 8a |
| Шайбеков Азимбек | 2009 | 7b |
| Калыеков Курман | 2009 | 7a |
| Шайлобаев Эмир | 2009 | 7a |
| Курманов Арсен | 2009 | 7a |
| Азатов Дилхон | 2009 | 7a |
| Баашев Б | 2008 | 9a |
| Эркинбеков Дүгөн | 2007 | 9a |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |



Мкетеп директору:
Окуу завуч:
Кружок жетекчиси:

Атаев Б.С. 
Мамбетбаев М.Б. 
Моройов А.К.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| № | Разделы подготовки | Распределение часов по этапам подготовки на 46 недель | |
|---|---|---|--|
| | | 2-ой год обучения | |
| | | | |
| 1 | Теоретическая подготовка | 26 | |
| 2 | Общефизическая подготовка (ОФП) | 135 | |
| 3 | Специальная физическая подготовка (СФП) | 50 | |
| 4 | Технико-тактическая подготовка (ТТП) | 257 | |
| 5 | Выполнение контрольных нормативов | 12 | |
| 6 | Учебные и тренировочные игры | 44 | |
| 7 | Участие в соревнованиях | 28 | Согласно календарного плана спортивных мероприятий |
| | Итого часов за 46 недель | 552 | |

Бросок с переступанием
Бросок с подсадом через грудь
Бросок с наклоном вперед
Бросок с наклоном в сторону
Бросок в сторону.
Бросок с наклоном.
Бросок с использованием приемом соперника
Нападение с наклонами в сторону
Бросок соперника с перешагиванием
Прием полу присев
Бросок с наклоном
Повторение изученных приемов
Соревнования учениками из других школ
Встреча с знаменитыми борцами

5. Участие в соревнованиях:

В учебных и контрольных соревнованиях совершенствуются знания правил соревнований; формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики ведения поединка с различными соперниками, вырабатываются индивидуальные подходы к разминке и настройке перед схваткой.

6. Инструкторская и судейская практика

Составление комплексов обще подготовительных и специально подготовительных упражнений и проведение разминки по заданию преподавателя.

Обучение пройденным обще подготовительным специально подготовительным упражнениям, простейшим технико-тактическим действиям и приемам борьбы.

Участие в судействе тренировочных и соревновательных схваток, в судействе соревнований в роли помощника тренера.

Календарно – тематический план

спортивной секции «Национальная борьба»

| № | Наименование раздела программы | Тема занятия. Месяц | Кол-во часов | Номер занятия | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | Дата проведения | | Примечание |
|---|-----------------------------------|---|--------------|---------------|---|--|--------------|-----------------|------|---------------------------|
| | | | | | | | | план | факт | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | |
| 1 | Теоретическая подготовка | Сентябрь Организм человека. Санитарно-гигиенические требования. Взаимопомощь Оборудование мест занятий, правила борьбы. | 1 | 1 | Инструктаж по ТБ. Строение организма человека, его функции. | Знать об своем организме. | Текущий | | | Изучить анатомию человека |
| 2 | Общеспортивная подготовка (ОФП) | Развитие силы, ловкости, быстроты, выносливости | 11 | 2-12 | Комплекс упражнений по ОФП. Опускание на « мост». Иммитационные упражнения, Подтягивание в висе. Прыжки в длину с места. Учебная игра футбол. | Уметь выполнять упражнения, технические и тактические приемы | Текущий | | | Включить упрощ. до конца |
| 3 | Специальная физическая подготовка | Развитие гибкости, силы, выносливости, быстроты | 1 | 13 | Влияние физических упражнений на организм. Гигиена, закаливание, режим и питание борца. Оказание первой медицинской помощи, массаж. | Знать о пользе физических упражнений, о санитарных | Текущий | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|--------------------------------------|---|----|-------|---|--|---------|--|-------|--|
| | ка (СФП) | движений | | | | правилах и помощи пострадавшем | | | | |
| 4 | Технико-тактическая подготовка (ТТП) | Броски, передвижения | 11 | 14-24 | Комплекс упражнений по ОФП. Упражнения на развитие специальной силовой подготовки. Броски манекена. Бег на 30м, броски манекена на время. Учебная игра футбол. | Уметь выполнять упражнения, технические и тактические приемы | Текущий | | 07.09 | |
| 5 | Выполнение контрольных нормативов | Подтягивание, прыжки в длину с места, бег 30 м, броски манекена на время. | 1 | 25 | ОФП и СФП. Места занятий и инвентарь. Правила и организация соревнований. Техническая и тактическая подготовка. | Знать о физической подготовке, мест занятий, правила, техники и тактики борьбы | Текущий | | 10.09 | |
| 6 | Учебные и тренировочные игры | Баскетбол, мини-футбол, футбол, настольный теннис | 11 | 26-36 | Комплекс упражнений по ОФП. Упражнения на развитие выносливости. Бросок перешагиванием. Действия борца в нападении и в защите. | Уметь выполнять упражнения, технические и тактические приемы | Текущий | | 12.09 | |
| 7 | Участие в соревнованиях | Районные, межрайонные. Республиканские | 12 | 37-48 | Комплекс упражнений по ОФП. Упражнение на развитие быстроты действий. Захват соперника. Бросок прогибом. Действие борца в нападении и в защите. Тренировочная схватка. Учебная игра футбол. | Уметь выполнять упражнения, технические и тактические приемы | Текущий | | 14.09 | |
| 8 | | Октябрь | 1 | 49 | Строение организма человека, его функции. Влияние физических упражнений на организм. Гигиена, закаливание, режим и питание борца | Знать о пользе физических упражнений, о санитарных правилах и | Текущий | | 17.09 | |

| | | | | | | | | | | |
|----|------------------------|---------------------------------|----|-------|---|--|---------|--|-------|--|
| | | | | | | помощи пострадавшему | | | | |
| 9 | | | 11 | 50-60 | Комплекс упражнений по ОФП. Упражнение на развитие ловкости. Отрыв соперника от ковра и бросок через грудь. Действие борца в нападении и в защите. Тренировочная схватка. Учебная игра баскетбол. | Уметь выполнять упражнения, технические и тактические приемы | Текущий | | 19.09 | |
| 10 | Сразу сообщить тренеру | | 1 | 61 | Оказание первой медицинской помощи, массаж. ОФП и СФП. Места занятий и инвентарь. | Знать о пользе физических упражнений, о санитарных правилах и помощи пострадавшему | Текущий | | 21.09 | |
| 11 | | Знать технику и тактику борьбы. | 11 | 62-72 | Комплекс упражнений по ОФП. Упражнение на развитие быстроты. Прием: бросок соперника через плечо. Действие борца в нападении и в защите. Тренировочная схватка. Учебная игра баскетбол. | Уметь выполнять упражнения, технические и тактические приемы | Текущий | | 24.09 | |
| 12 | | | 1 | 73 | Правила и организация соревнований. Техническая и тактическая подготовка | Знать правило. Технику и тактику борьбы. | Текущий | | 26.09 | |
| 13 | | | 11 | 74-84 | Комплекс упражнений по ОФП. Упражнение на развитие выносливости. Бросок через грудь. Действие борца в нападении и в защите. Тренировочная схватка. Учебная игра баскетбол. | Уметь выполнять упражнения, технические и тактические приемы | Текущий | | 28.09 | |

| | | | | | | | | | | | |
|----|--|--------|----|---------|--|---|---------|--|-------|--|--|
| 14 | | | 12 | 85-96 | Комплекс упражнений по ОФП. Упражнение на развитие ловкости. Заход с грудью. Бросок с переступанием. Действие борца в нападении и в защите. Тренировочная схватка. Учебная игра баскетбол, мини-футбол | Уметь выполнять упражнения, технические и тактические приемы | Текущий | | 01.10 | | |
| 15 | | Ноябрь | 1 | 97 | Строение организма человека, его функции. Влияние физических упражнений на организм. Гигиена, закаливание, режим и питание борца | Знать о пользе физических упражнений., о санитарных правилах и помощи пострадавшему | Текущий | | 3.10 | | |
| 16 | | | 11 | 98-108 | Комплекс упражнений по ОФП. Упражнение на развитие быстроты. Бросок с подсадом через грудь. Действие борца в нападении и в защите. Тренировочная схватка. Учебная игра баскетбол, мини-футбол | Уметь выполнять упражнения, технические и тактические приемы | Текущий | | 5.10 | | |
| 17 | | | 1 | 109 | Оказание первой медицинской помощи, массаж. ОФП и СФП. Места занятий и инвентарь. | Знать о пользе физических упражнений., о санитарных правилах и помощи пострадавшему | Текущий | | 7.10 | | |
| 18 | | | 11 | 110-120 | Комплекс упражнений по ОФП. Упражнение на развитие выносливости. Бросок с наклоном вперед. Действие борца в нападении и в защите. Тренировочная схватка. | Уметь выполнять упражнения, технические и тактические | Текущий | | 10.10 | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|--|---------------------------------------|----|---------|--|--|-------------|-------|--|--|
| | | | | | Учебная игра баскетбол, мини-футбол | приемы | | | | |
| 19 | | | 1 | 121 | Правила и организация соревнований. Техническая и тактическая подготовка | Знать правила. технику и тактику борьбы | Текущи й | 12,10 | | |
| 20 | | Схватки между тренирующимися. | 11 | 123-133 | Комплекс упражнений по ОФП. Упражнение на развитие ловкости. Бросок с наклоном в сторону. Действие борца в нападении и в защите. Тренировочная схватка. Учебная игра баскетбол, мини-футбол | Уметь выполнять упражнения, технические и тактические приемы | Текущи й | 14,10 | | |
| 21 | | | 12 | 134-145 | Комплекс упражнений по ОФП. Упражнение на развитие быстроты. Бросок в сторону. Бросок с наклоном. Действие борца в нападении и в защите. Тренировочная схватка. Учебная игра баскетбол, мини-футбол | Уметь выполнять упражнения, технические и тактические приемы | Текущи й | 16,10 | | |
| 22 | | Декабрь | 1 | 146 | Физкультура и спорт в РФ и РТ. Спортивная национальная борьба в России. | Знать развитие спорта в РФ и РТ | Текущи й | 19,10 | | |
| 23 | | Участие в соревнованиях по плану ДЮСШ | 11 | 147-157 | Комплекс упражнений по ОФП. Упражнение на развитие выносливости. Бросок с использованием приема соперника. Действие борца в нападении и в защите. Тренировочная схватка. Учебная игра баскетбол, мини-футбол | Уметь выполнять упражнения, технические и тактические приемы | Текущи й | 21,10 | | |
| | | | 1 | 158 | Техника безопасности и профилактика | Знать ТБ, о травмах при | Текущи | 24,10 | | |