

Государственное Бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №12 г. Назрань»

Рассмотрена на заседании
Педагогического совета
От «31»августа 2023г.
Протокол № 1

Утверждаю
Директор школы
_____ Бекова Э.К.
Пр . № 1 от 31 августа 2023г .

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
Программа физкультурно-спортивной направленности

«Вольная борьба»

Возраст учащихся 7-15 лет
Срок реализации: 1 год
Педагог доп. Образования: Аксагов Микаил Азамат-Гиреевич.

г. Назрань, 2023г.

**Государственное Бюджетное общеобразовательное учреждение
СОШ №12 г. Назрань.**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

кружок «Вольная борьба»

возрастной диапазон 6-15 лет

тренера-преподавателя

I ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа кружка «Вольная борьба» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года № 373, с использованием методического конструктора «Внеурочная деятельность школьников» авторов Д.В. Григорьева, П.В. Степанова, на основе авторской программы физкультурно-спортивной подготовки по «Вольной борьбе» г. Назрань на 2023-2024г.

Учебная работа организуется на основании данной программы и проводится круглогодично.

Занятия по освоению теоретического материала проводятся в виде бесед, пояснений на практических и теоретических занятиях.

Практический материал изучается на учебно-тренировочных занятиях, проводимых в форме групповых уроков.

**1. организационно-методические особенности подготовки
по Вольной борьбе.**

Основные задачи:

-- привлечение детей к занятиям физической культуры и спортом и оформление у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивной борьбы.

- . осуществлять подготовку юных спортсменов,

Обеспечивать укрепление их здоровья и разностороннее развитие;

- . овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборств.

№ п/п	Тема занятий Сентябрь 2023г.	Кол-во часов	Роспись
04.09	<i>Вводный урок. Основное занятие</i>	3	
05.09	<i>День борьбы</i>	3	
06.09	<i>Отработка проходов ног</i>	3	
11.09	<i>Игровой день</i>	3	
12.09	<i>Совершенствование приема самостоятельно</i>	3	
13.09	<i>Техника борьбы в стойке</i>	3	
18.09	<i>Перевод вращением вертушки</i>	3	
19.09	<i>Вертушка с захватом за руку</i>	3	
20.09	<i>День борьбы</i>	3	
25.09	<i>Комбинация бросков прогибов</i>	3	
26.09	<i>Предварительная защита</i>	3	
27.09	<i>Контр-прием</i>	3	

№ п/п	Тема занятий Октябрь 2023г	Кол-во часов	Роспись
02.10	<i>ОФП</i>	3	
03.10	<i>День борьбы</i>	3	
04.10	<i>Учебные схватки в стойке</i>	3	
09.10	<i>Комбинация бросков прогибов</i>	3	
10.10	<i>Тактическая подготовка</i>	3	
11.10	<i>Силовая выносливая игра «Регби»</i>	3	
16.10	<i>Характерные ошибки</i>	3	
17.10	<i>Подготовка соперника к благоприятной ситуации</i>	3	
18.10	<i>День борьбы</i>	3	
23.10	<i>Непосредственная защита</i>	3	
24.10	<i>Обработка за ковром</i>	3	
25.10	<i>Обратный пояс</i>	3	
30.10	<i>Техника борьбы</i>	3	
31.10	<i>Игровой день</i>	3	

№ п/п	Тема занятий Ноябрь 2023г.	Кол-во часов	Роспись
01.11	<i>Контр-прием</i>	3	
06.11	<i>ОФП</i>	3	
07.11	<i>Учебные схватки</i>	3	
08.11	<i>Тактическая подготовка</i>	3	
13.11	<i>Защита</i>	3	
14.11	<i>Использование благоприятной ситуации</i>	3	
15.11	<i>Характерные ошибки</i>	3	
20.11	<i>Бросок через спину с захватом за руку</i>	3	
21.11	<i>Бросок через грудь</i>	3	
22.11	<i>Контр-прием</i>	3	
27.11	<i>Общая физическая подготовка</i>	3	
28.11	<i>Бросок наклоном с захватом за туловище</i>	3	
29.11	<i>Игра «Регби»</i>	3	
29.11	<i>День борьбы</i>	3	
30.11	<i>Общая физическая подготовка</i>	3	

№ п/п	Тема занятий Декабрь 2023г	Кол -во часов	Роспись
04.12	<i>Бросок наклоном с захватом за туловище</i>	3	
05.12	<i>ОФП</i>	3	
06.12	<i>Учебные схватки в партере</i>	3	
11.12	<i>День борьбы</i>	3	
12.12	<i>Выходной</i>	3	
13.12	<i>Выходной</i>	3	
18.12	<i>Два варианта подг. спин. круг</i>	3	
19.12	<i>Бросок через спину с захватом за руку</i>	3	
20.12	<i>Техническая подготовка</i>	3	
25.12	<i>Характерные ошибки</i>	3	
26.12	<i>День борьбы</i>	3	
27.12	<i>Подготовка к благоприятной ситуации</i>	3	

№ п/п	Тема занятий Январь 2024г.	Кол-во часов	Роспись
08.01	<i>ОФП</i>	3	
09.01	<i>День борьбы</i>	3	
10.01	<i>Тактическая подготовка , бросок, вызов</i>	3	
15.01	<i>Учебные схватки в стойке</i>	3	
16.01	<i>Учебные схватки в партере</i>	3	
17.01	<i>Бросок через спину с захватом руки над шеей</i>	3	
22.01	<i>Подготовка соперника к благоприятной ситуации</i>	3	
23.01	<i>Защита</i>	3	
24.01	<i>День борьбы</i>	3	
29.01	<i>Учебные схватки в стойке</i>	3	
30.01	<i>Бросок через спину с захватом за руки и туловища</i>	3	
31.01	<i>Тактическая подготовка ,бросок,вызов</i>	3	

№ п/п	Тема занятий Февраль 2024г.	Кол -во часов	Роспись
01.02	<i>Характерные ошибки</i>	3	
06.02	<i>День борьбы</i>	3	
07.02	<i>Непосредственная защита</i>	3	
08.02	<i>Учебные схватки в партере</i>	3	
13.02	<i>Тактическая подготовка</i>	3	
14.02	<i>Контр-приемы</i>	3	
15.02	<i>День борьбы</i>	3	
20.02	<i>Защита . Приседание отклон назад</i>	3	
21.02	<i>День борьбы</i>	3	
22.02	<i>Тактическая подготовка ,бросок, вызов</i>	3	
27.02	<i>Комбинация. Сбивание броска</i>	3	
28.02	<i>Учебные схватки в стойке</i>	3	

№ п/п	Тема занятий Март 2024г.	Кол-во часов	Роспись
04.03	Комбинация. Бросок прогибом через спину	3	
05.03	Бросок через спину	3	
06.03	Контр-приемы	3	
11.03	Защита	3	
12.03	День борьбы	3	
13.03	Бросок прогибом в захват туловища	3	
18.03	День борьбы	3	
19.03	Игровой день	3	
20.03	Бросок прогибом	3	
25.03	Контр-приемы	3	
	Бросок прогибом в захват туловища	3	
	День борьбы	3	

№ п/п	Тема занятий Апрель 2024г.	Кол -во часов	Роспись
01.04	<i>Использование благоприятной ситуации</i>	3	
02.04	<i>Непосредственная ситуация</i>	3	
03.04	<i>Тактическая подготовка</i>	3	
08.04	<i>Предварительная ситуация</i>	3	
09.04	<i>День борьбы</i>	3	
10.04	<i>ОФП. Игровой день</i>	3	
15.04	<i>Предварительная защита</i>	3	
16.04	<i>Подготовка соперника к броску</i>	3	
17.04	<i>Комбинация</i>	3	
22.04	<i>Бросок прогибом с захватом за туловища</i>	3	
23.04	<i>Наружный зацеп ноги</i>	3	
24.04	<i>Защита</i>	3	
29.04	<i>Переворот переводом с захватом за плечо и бедра с зацепом дальней ноги</i>	3	

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Роспись
	Май 2024г.		
06.05	Игровой день	3	
07.05	Бросок прогибом с захватом за туловище	3	
08.05	Защита	3	
13.05	День борьбы	3	
14.05	Комбинация	3	
15.05	Бросок прогибом с захватом за туловище	3	
20.05	Характерные ошибки	3	
21.05	Предварительная защита	3	
22.05	Тактическая подготовка	3	
27.05	Комбинация. Вертушка бросок	3	
28.05	День борьбы	3	
29.05	Защита	3	