

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа имени Кыргыз Идама села Нарын Эрзинского кожууна Республики Тыва

СОГЛАСОВАНО  
ЗДВР *Седипкова* Седипкова О.Б.  
от «29» августа 2023г

УТВЕРЖДЕНО  
приказом №135  
от «31» августа 2023г



**Рабочая программа  
по внеурочной деятельности «Хуреш»  
для 11 класса**

Составитель: учитель физической культуры  
Дүмен Серээдар Сыгыргаевич

2023

## Пояснительная записка

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом и рассчитана на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Ученик на занятиях по борьбе развивает умение владеть своим телом, умение координировать свои движения, а также пластику тела и динамичность.

Спортивная борьба — один из популярнейших среди молодежи видов спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия борьбой в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов и их физической подготовленности; формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и оборонной деятельности; вооружение юных спортсменов специальными знаниями; формирование мировоззрения; нравственное воспитание юных спортсменов; воспитание основных психических качеств; привитие навыков личной и общественной гигиены, подготовку инструкторов-общественников и судей по борьбе, педагогического и врачебного контроля.

В кружки спортивной борьбы принимаются мальчики, желающие систематически заниматься борьбой, прошедшие обязательный медицинский контроль и допущенные к занятиям врачом.

Прием начинающих в кружок производится в сентябре каждого года, а занятия начинаются с октября. Однако это не исключает возможности приема и комплектования учебных групп на протяжении календарного года. Для проведения занятий создаются группы, количество которых зависит от общего числа занимающихся, их возраста, спортивной подготовленности и наличия материально-технической базы.

Теоретические занятия проводятся самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10—20 мин в начале практического урока). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями.

В процессе учебно-тренировочных занятий не только разучивают новый материал и закрепляют пройденный ранее, но большое внимание уделяют повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности. Контрольные занятия проводятся в форме соревнований с целью проверки уровня готовности юных спортсменов. На таких занятиях принимаются зачеты по технике и физической подготовке, проводятся контрольные схватки и квалификационные соревнования на присвоение очередного разряда. Контрольные занятия позволяют оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и недостатки отдельных борцов в уровне психической, физической и технико-тактической подготовленности. Контрольные занятия обычно завершают изучение определенного раздела учебной программы, а также применяются для коррекции состава команды или проверки качества работы тренера.

Проведение занятий борьбой возлагается на опытных тренеров и инструкторов, имеющих специальную подготовку. Во время организации и проведения занятий следует особое внимание обратить на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Программа рассчитана на 1 час в неделю. 34 часа в году для учащихся 11 класса

## ***Основные средства тренировки***

Строевые упражнения. Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Общеподготовительные координационные и развивающие упражнения. Выполняются в условиях различной опоры (твердой, мягкой, подвижной, воздушной, водной) и в разных плоскостях пространства (фронтальной, продольной, поперечной).

*Ходьба* обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная, на лыжах разными способами.

*Бег* на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных препятствий, по песку, по воде, вперед, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорениями.

*Прыжки* в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперед, назад, боком, с вращениями, простые и опорные через козла, коня, на батуте, в воду с тумбы, с трамплина.

*Переползания* на скамейке вперед, назад, на животе вперед, назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

*Упражнения без предметов:* сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых,

голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в сторону; повороты головы и туловища. *Комплексы утренней гигиенической гимнастики.*

*Упражнения с предметами:* скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, резиновым амортизатором, гирями, штангой и другими отягощениями.

*Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах:* на гимнастической стенке, канате, перекладине, кольцах, брусьях, шесте, гимнастической скамейке.

*Акробатические упражнения:* кувырки вперед и назад, кувырок назад с выходом в стойку на руках, кувырок-полет в длину, в высоту, через препятствие (манекен, стул и т. п.), кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди; кувырок через левое (правое) плечо; кувырок, скрестив голени; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине; сальто вперед с разбега.

*Метания* теннисного мяча, гранаты, набивного мяча вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди, назад, толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

*Передвижения на велосипеде* по пересеченной местности, по незнакомым лесным тропам и т. д.

*Спортивные игры:* баскетбол, футбол, волейбол, регби, гандбол.

*Подвижные игры, и эстафеты* с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

*Имитационные упражнения* с включением элементов приемов и защит без партнера, с манекеном, с партнером, подсечки по набивному и теннисному мячу (неподвижному, падающему, отскакивающему от земли), на тренажере «резиновый самбист», с резиновым амортизатором.

*Упражнения с манекеном:* поднимание, переноска на руках, на плече, на голове, на спине, на бедре, на стопе и т.п., повороты, перетаскивания через себя из положения лежа на спине, перекаты в сторону в захвате туловища с рукой, приседание, наклоны, бег, броски толчком рук вперед, назад (через голову), в сторону;

*Парные упражнения:* кувырки вперед и назад, перевороты назад, приседания, вращения, прыжки, наклоны, ходьба и бег с партнером, сидящим на плечах, в захвате на «мельницу», лежащим на руках впереди, на одной ноге, с захватом ног, сидящим на спине; поднимание партнера из разных исходных положений захватом ног спереди, захватом на «мельницу», обхватом туловища, обхватом туловища сзади, захватом сзади под колени, под плечи, обратным захватом ног и др., отрывы партнера от ковра в захвате на «крест», переползание с партнером, сидящим на спине, лежащим на спине поперек и продольно.

Подвижные игры с элементами единоборств. Игры в касание, направленные на формирование умений маневрировать, сохранять различные позы и дистанции. Игры на формирование умений осуществлять блокирующие (взаимоисключающие) захваты и освободиться от них. Игры на формирование умений осуществлять обоюдные одноименные захваты и освободиться от них. Игры с блокировкой захватов партнера посредством уходов. Игры на формирование умений теснить, выталкивать партнера и противостоять теснению при взаимных одноименных захватах, при блокирующих захватах. Игры с отрывом партнера от ковра и противодействие этому при взаимных одноименных захватах. Игры на формирование умений быстро находить и осуществлять дебютные атакующие решения из неудобных исходных положений (лежа на спине, на животе, ногами друг к другу и т. п.).

*Упражнения на расслабление:* из полунаклона туловища вперед — приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны — свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны — встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке — махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверх — расслабление мышц рук, туловища и ног, до положения присев согнувшись.

*Исходные положения:* в начале и конце тренировки, соревновательной схватки, формы приветствия в стойке, стоя на коленях.

*Стойки:* левосторонняя, правосторонняя, фронтальная, высокая, средняя, низкая, атакующая, защитная.

*Дистанции:* ближняя, дальняя, средняя, вне захвата.

*Передвижения:* вперед, назад, влево, вправо, шагами, с подставлением ноги.

*Повороты:* налево-вперед, направо-назад, направо-кругом (с поворотом на 180°).

*Подготовка к броскам:* выведением из равновесия назад, влево-назад, влево — в сторону, влево-вперед, вперед, вправо-вперед, вправо — в сторону, вправо-назад.

*Положения борьбы лежа:* стойка на одном колене, на четвереньках; высед, лежа на животе, лежа на спине.

*Перемещений в борьбе Лежа:* в стойке на одном колене; выседы вправо, влево в упоре «лежа» подтягивание лежа на животе; в упоре лежа отжимания волной; повороты на бок вокруг вертикальной оси, лежа на спине вращение ноги (ног) в коленном суставе, движения на мосту, лежа на спине перевороты сгибанием ног в тазобедренном суставе.

*Взаиморасположения борцов при проведении приемов в стойке:* атакующий в высокой

стойке, атакуемый в высокой, средней, низкой стойках; атакующий в средней стойке, атакуемый в высокой, средней, низкой стойках; атакующий в низкой стойке, атакуемый в высокой, средней, низкой стойках.

*Взаиморасположения борцов при проведении приемов в партере: атакуемый на животе— атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног, верхом; атакуемый На спине — атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног, верхом; атакуемый на четвереньках — атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног, верхом*

### *Цели и задачи программы*

- Учить правильно координировать свои движения.
- Развивать самостоятельность
- Воспитывать интерес к совершенствованию своего физического здоровья.
- приобретение крепкого здоровья

### **Основные направления и содержание деятельности:**

Направленность общей и специальной физической подготовки. ОФП - как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена, повышение работоспособности.

Использование общеразвивающих упражнений и упражнений из других видов спорта в различных периодах и этапах подготовки. Значение средств ОФП в повышении уровня тренированности, в восстановлении организма борца в период непосредственной подготовки к соревнованиям.

СФП борца и её значение для совершенствования координации движений, быстроты реакции, ориентировки в пространстве, в развитии специальных качеств силы, скорости, ловкости и гибкости, выносливости.

Направленность специальных упражнений на развитие качеств отдельных частей тела, групп мышц с учетом индивидуальных особенностей борца. Взаимосвязь средств ОФП и СФП, изменение их соотношения в зависимости от уровня подготовленности различных групп занимающихся, уровня их спортивного мастерства, периодов и этапов подготовки к соревнованиям.

Определение уровня общей и специальной подготовленности борца по результатам выполнения контрольно-нормативных требований.

Каждый урок должен иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют его содержание, выбор методов средств обучения и воспитания, способов организации учащихся.

На каждом уроке решается комплекс взаимосвязанных развивающих, образовательных оздоровительных и воспитательных задач. На уроках основное внимание уделяется развитию двигательных качеств координационных скоростных способностей и выносливости силы, гибкости и ловкости.

Большое внимание на каждом уроке учитель должен уделить воспитанию учащихся таких нравственных и эстетических качеств, как дисциплинированность, доброжелательность, коллективность, умение самовыражаться, а также содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и т.д.)

Каждое занятие – это звено системы уроков, проводимых учителем в определенной последовательности и направленных на освоение учебного материала конкретных тем, которые в свою очередь, должны быть согласованы между собой. Кроме того, должны быть определены объем учебного материала, степень постепенного повышения нагрузок при развитии двигательных способностей с учетом переносимости их учащимися.

Важнейшее требование современного урока – обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Занятия проводятся в основном в спортзале. Учащиеся занимаются в соответствии с требованиями для проведения занятий в спортзале.

### ***Прогнозируемые результаты:***

После работы кружка у детей должны формулироваться стремления к совершенствованию своего физического здоровья и идеала.

### ***Формы обучения:***

Используются традиционные и нетрадиционные формы обучения, на первых этапах обучения активно используются игровые методики, просмотр литературы.

### ***Занятия осуществляются по нескольким формам:***

1. Теоретические занятия (анализ литературных источников).
2. Практические общие занятия
3. Индивидуальные занятия.

### ***Общие занятия строятся по определенной структуре:***

1. Вводная часть (подготовка детей к основной части, ОФП)

2. Основная часть (изучение технических элементов)
3. Заключительная часть (выполнение технических элементов)

***Требования к знаниям и умениям обучающихся:***

1. ОФП
2. Ознокомление приемами борьбы
3. Разработка приемов с манекеном

### Календарно-тематическое планирование для учащихся 11 класса

№	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения	
			по плану	фактически
1	Изучение истории борьбы. Знакомство со знаменитыми борцами района, республики	1		
2	Изучение правил борьбы. Правила соревнований	1		
3,4	Упражнения для развития силы	1		
5,6	Упражнение на быстроту	1		
7,8	Упражнение на выносливость	1		
9,10	Упражнения на ловкость	1		
11,12	Развитие морально-волевых качеств	1		
13,14	Упражнение на гибкость «Борцовский мост»	1		
15	Тренировка с манекеном	1		
16,17	Отрыв соперника от ковра и бросок через грудь	1		
18,19	Прием: бросок соперника через плечо	1		
20,21	Бросок через грудь.	1		
22,23	Бросок с наклоном вперед.	1		
24	Бросок с наклоном в сторону	1		
25	Бросок в сторону	1		
26	Бросок с наклоном	1		
27	Бросок с использованием приемом соперника.	1		
28	Нападение с наклонами в сторону.	1		
29	Бросок соперника с перешагиванием	1		
30	Прием полу присев	1		
31	Бросок с наклоном.	1		
32,33	Повторение изученных приемов	1		
34	Встреча со знаменитыми борцами	1		

Пронумеровано, прошнуровано  
и скреплено печатью 7 листов  
« 31 » ав 2023 г.

Директор школы Далак Далин Д.М.



