

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МБОУ «Гимназия №2» имени Баки Урманче
Нижнекамский муниципальный район
Республики Татарстан

Рассмотрено	Согласовано	Утверждаю
Руководитель ШМО _____/	Заместитель директора по ВР МБОУ «Гимназия № 2» НМР РТ _____/Сафина А.И.	Директор МБОУ «Гимназия № 2» НМР РТ _____/А. Н. Гаязова
Протокол № 1 от « » 2023 г	от « » 2023 г.	от « » 2023 г.

Рабочая программа
внеурочной деятельности по национальной борьбе «Корэш»
для 5-7 классов

на 2023-2024 учебный год

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные и метапредметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и

произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Содержание программы внеурочной деятельности

История развития национальной борьбы «Корэш». Национальная борьба «Корэш» имеет глубокие корни, ее история насчитывает около 1000 лет. Борьба - один из самых древних и любимых народом видов спорта, а для нашего народа борьба «Корэш» не только вид спорта, это наша традиция. Истоки ее зарождения уходят в глубину веков. Ещё в первобытно-общинном строе человеку приходилось вступать в единоборства. В этих поединках формировались определенные навыки, тактические уловки. Человек искал и находил такие способы единоборства, которые обеспечивали бы ему победу с наименьшим риском и наименьшей затратой сил. Так наряду с трудовыми навыками, накапливались и приемы борьбы, которые передавались из поколения в поколение. Когда впервые в 1959 году провели чемпионат России по национальной борьбе «Корэш», самые сильные борцы были представителями Татарстана и соседней республики Башкирии. После этого и закрепилось название татаро-башкирская национальная борьба «Корэш».

Правила техники безопасности. На занятиях, в учебно-тренировочных схватках, играх с элементами единоборств. Безопасность – важнейшее требование в любом виде спорта, а особенно в борьбе. Знать правила поведения на борцовском ковре.

Единая спортивная классификация в спортивной борьбе. Борьба как самостоятельный вид спорта. Разряды и звания в борьбе «Корэш». Разрядные требования к юношеским разрядам.

Спортивная форма. Борцовские штаны черного или темно-синего цвета, красная или синяя футболка, борцовки и обязательный атрибут национальной борьбы «Корэш» - кушаки.

Место проведения занятий. Борцовский зал, уложенный специальными «матами», борцовские манекены для отработки технических действий.

Основные положения правил соревнований по борьбе «Корэш». Организация и правила проведения соревнований. Способы проведения соревнований.

Основы техники и тактики спортивной борьбы. Понятие о технике борьбы «Корэш», тактике борьбы «Корэш». Взаимосвязь между приемами и комбинациями, ориентация на ковре во время учебно-тренировочных схваток.

Физическая подготовка борца. Необходимость физической подготовки. Спортивные игры как средство физической подготовки. Утренняя зарядка и тренировки. Активный отдых в выходные дни.

Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Гигиенические требования к занятиям борьбой. Понятие о гигиене. Общие гигиенические требования в социально бытовых условиях и на тренировках. Умывание, закаливание, купание. Медицинское обследование борцов. Оказание первой медицинской помощи.

Содержание программы

Направление внеурочной деятельности	Направление раздела	Содержание курса	Формы	Виды
Физкультурно-спортивное	Единоборства	Спортивная борьба «Корэш»	Кружковая форма	Спортивно-оздоровительная деятельность и единоборства

Национальная борьба «Корэш» – одна из разновидностей борьбы, спортивного контактного единоборства двух спортсменов. Задача борцов – с отрывом ног от ковра положить соперника на лопатки с использованием определенных приемов с помощью кушака. Не разрешаются зацепы, подножки, подсечки. В соревнованиях участвуют борцы определенного возраста в сопоставимых весовых категориях. Начинающему борцу при освоении навыков ведения борьбы предпочтительна игровая форма подачи учебного материала, который содержит тактические элементы схватки и строится на базе определенных комплексов технических действий. На первых порах необходимо ознакомить обучающихся со стойкой борца, основными способами захватов, освобождения от них и способы тактической подготовки (теснение, выведения из равновесия, накрывания) с целью завоевать предпочтительную позицию для успешного проведения технических действий.

Творческое использование игрового материала позволяет охватить процесс начального постепенного овладения основами борьбы «Корэш», начиная с ее элементов и заканчивая учебно-тренировочной схваткой. Указанный подход благоприятно воздействует выявлению способных детей, делает учебный процесс более плодотворным и эмоциональным.

Цель рабочей программы: обеспечивать укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие детей, привлечение к занятиям физической культуры и спортом через занятия борьбой «Корэш».

Основные задачи реализации программы:

- формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям борьбой «Корэш»;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения борьбы;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;

- выявление задатков и способностей обучающихся для последующих занятий;

- подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы.

Виды деятельности: подвижные игры, учебная тренировка, учебно-тренировочные схватки, соревнования.

Формы подведения итогов: соревнования, показательные выступления, открытые занятия.

После первого года обучения учащиеся должны знать:

- нормы поведения в коллективе и в обществе;

- правила техники безопасности, единую спортивную квалификацию,

- гигиенические требования к занятиям борьбой, способы и основы закаливания и режим борца;

В ходе изучения курса учащиеся научатся:

- выполнять учебные задания на занятиях;

- правильно выполнить общеразвивающие упражнения;

- страховку и само страховку;

- соблюдать основные правила личной гигиены на тренировках;

- оказать первую медицинскую помощь;

Получат возможность научиться:

- технике борьбы с колен и в стойке;

- элементам акробатики и гимнастики.

-развить основные физические качества (ловкость, силу, быстроту, гибкость и выносливость);

-использовать полученные навыки для дальнейших занятий борьбой «Корэш».

Количество часов для изучение разделов программы

Разделы подготовки	Знания		
	Теория	Практика	Итого
I. Теоретическая подготовка			
Физическая культура и спорт (средство воспитания, укрепления здоровья, гармоничное физическое развитие, значение разносторонней физической подготовки, единая спортивная классификация борьбы «Корэш»)	1		
Общие сведения об истории развития национальной борьбы «Корэш». Меры обеспечения безопасности на занятиях борьбой «Корэш»	1		
Краткие сведения о функциях и строении детского организма	1		

Гигиена, закаливание и режим юных борцов	1		
Общая и специальная физическая подготовка. Основы техники борьбы «Корэш»	1		
Правила соревнований	1		
Итого часов:	6		
II. Практическая подготовка			
Общая физическая подготовка		14	
Специальная физическая подготовка		14	
Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы «Корэш»		34	
Участие в соревнованиях			
Итого часов:	6	62	68

Рабочая программа внеурочной деятельности по национальной борьбе «Корэш» разработана учителем физической культуры И.М. Фатыховым.

Данная программа рассчитана на углубление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы, направленной на всестороннюю физическую подготовку и овладение основами техники борьбы «Корэш» и составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.10.2012 №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказом Министерства образования и науки РФ от 31.12.2015 № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897»;

- Письмом Министерства образования и науки РФ от 14 декабря 2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;

- Уставом школы МБОУ «Кзыл-Ярская СОШ им. Ф.Г.Яруллина».

Основная характеристика и место учебного курса в учебном плане.

Рабочая программа разработана для мальчиков 7-8-ых классов при двухразовых занятиях в неделю по 1 часу. Программа рассчитана на реализацию в течение 1 года 68 часов. Программа составлена с учетом физического развития, возможностей спортивной базы и исходя из требований, предъявляемых к учащимся.

Группа формируется на основе начальной подготовки. Эта форма работы охватывает всех желающих. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и овладение основами техники борьбы «Корэш». Курс программы рассчитан на развитие двигательных умений и навыков, укрепление здоровья, сохранения психического равновесия учащихся, помощь в адаптации в школьную жизнь.

Основными формами спортивно-оздоровительной работы являются: групповые занятия; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований); участие спортсменов в соревнованиях различного ранга.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.

1. Лях В.И. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» 2012 г. «Просвещение».
2. Шулика Ю.А. Спортивная борьба для учащихся 2004 г. «Феникс».
3. Давлетшин В.Т., Хамидуллин Н.Х., Ибрагимов Я.Х. Татарча корэш. – Казань: «Слово», 2008 г.

Календарно-тематическое планирование

№	Наименование разделов и тем	Количество часов	Дата проведения	
			План	Факт
1	Изучение истории национальной борьбы «Корэш». Техника безопасности на занятиях по национальной борьбе «Корэш». Знания о физической культуре. Овладение техникой страховки и само страховки.	1 час		
2	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития координационных способностей.	1 час		
3	Обучение техническим действиям в стойке. Специальные упражнения с кушаком. Индивидуальная работа с ребятами.	1 час		
4	Общая и специальная физическая подготовка. Основы техники борьбы «Корэш». Работа на «мосту». Выполнение «моста» с колен и со стойки.	1 час		
5	Обучение техническим действиям на коленях и в стойке. Бросок прогибом через грудь с колен и со стойки.	1 час		
6	Физическая культура и спорт (средство воспитания, укрепления здоровья, гармоничное физическое развитие, значение разносторонней физической подготовки,	1 час		

	единая спортивная классификация).			
7	Правила соревнований.	1 час		
8	Специальная физическая подготовка. Специальные упражнения для борца. Забегание ногами вокруг головы на «мосту». Перевороты на «мосту». Краткие сведения о функциях и строении детского организма.	1 час		
9	Обучение техническим действиям на коленях и в стойке. Бросок с зашагиванием вправо с колен и со стойки. Бросок с зашагиванием влево с колен и со стойки.	1 час		
10	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1 час		
11	Обучение техническим действиям на коленях и в стойке. Бросок соперника через бедро. Броски манекена.	1 час		
12	Специальная физическая подготовка. Специальные упражнения для борца. Броски набивных мячей. Приседание с партнером равного веса.	1 час		
13	Обучение техническим действиям на коленях и в стойке. Бросок соперника через грудь влево/вправо. Броски манекена на время.	1 час		
14	Гигиена, закаливание и режим юных борцов.	1 час		
15	Обучение техническим действиям на коленях и в стойке. Бросок с зашагиванием вправо с колен и со стойки. Бросок с зашагиванием влево с колен и со стойки.	1 час		
16	Специальная физическая подготовка. Специальные упражнения для борца. Забегание ногами вокруг головы на «мосту». Перевороты на «мосту».	1 час		
17	Обучение техническим действиям на коленях и в стойке. Бросок с подсадом на ногу.	1 час		
18	Общая физическая подготовка. Упражнения	1 час		

	для развития скоростно-силовых качеств. Подтягивание в висе. Прыжки в длину с места. Отжимания.			
19	Обучение техническим действиям на коленях и в стойке. Бросок с зашагиванием вправо с колен и со стойки. Бросок с зашагиванием влево с колен и со стойки. Накрывание с колен и со стойки.	1 час		
20	Специальная физическая подготовка. Броски манекена на время. Работа на координационной лесенке.	1 час		
21	Обучение техническим действиям на коленях и в стойке. Бросок через грудь. Действие борца в нападении и в защите. Тренировочная схватка.	1 час		
22	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости.	1 час		
23	Обучение техническим действиям на коленях и в стойке. Бросок через грудь. Действие борца в нападении и в защите. Контрприем.	1 час		
24	Специальная физическая подготовка. Специальные упражнения для борца. Забегание ногами вокруг головы на «мосту». Перевороты на «мосту». Приседание с партнером равного веса.	1 час		
25	Обучение техническим действиям на коленях и в стойке. Бросок с зашагиванием вправо с колен и со стойки. Бросок с зашагиванием влево с колен и со стойки.	1 час		
26	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития координационных способностей. Челночный бег 3x10, 5x10. Работа на координационной лесенке.	1 час		
27	Обучение техническим действиям на коленях и в стойке. Бросок соперника через грудь влево/вправо. Накрывание. Броски манекена на	1 час		

	время.			
28	Обучение техническим действиям на коленях и в стойке. Бросок через грудь. Действие борца в нападении и в защите. Контрприем.	1 час		
29	Специальная физическая подготовка. Лазание по канату. Приседание с партнером равного веса.	1 час		
30	Обучение техническим действиям на коленях и в стойке. Бросок с зашагиванием вправо с колен и со стойки. Бросок с зашагиванием влево с колен и со стойки.	1 час		
31	Специальная физическая подготовка. Специальные упражнения для борца Лазание по канату. Приседание с партнером равного веса.	1 час		
32	Обучение техническим действиям на коленях и в стойке. Бросок с подсадом на колени. Накрывание. Опускание.	1 час		
33	Общая физическая подготовка. Комплекс общефизических упражнений на верхний плечевой пояс.	1 час		
34	Обучение техническим действиям в стойке. Бросок с зашагиванием вправо с колен и со стойки. Бросок с зашагиванием влево с колен и со стойки.	1 час		
35	Специальная физическая подготовка. Специальные упражнения для борца	1 час		
36	Обучение техническим действиям в стойке. Учебно-тренировочная схватка. Подвижная игра «Бой петухов».	1 час		
37	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития общей и специальной выносливости.	1 час		
38	Специальная физическая подготовка. Специальные упражнения для борца Лазание	1 час		

	по канату. Приседание с партнером равного веса. Подъем штанги на грудь.			
39	Обучение техническим действиям в стойке. Бросок с зашагиванием вправо с колен и со стойки. Бросок с зашагиванием влево с колен и со стойки.	1 час		
40	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Подтягивание в висе. Прыжки в длину с места.	1 час		
41	Обучение техническим действиям на коленях и в стойке. Бросок через грудь. Действие борца в нападении и в защите. Контрприем.	1 час		
42	Специальная физическая подготовка. Специальные упражнения для борца Лазание по канату. Приседание с партнером равного веса. Подъем штанги на грудь.	1 час		
43	Обучение техническим действиям на коленях и в стойке. Бросок с подсадом на колени. Накрывание. Опускание.	1 час		
44	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития общей выносливости и специальной.	1 час		
45	Обучение техническим действиям на коленях и в стойке. Бросок через грудь. Действие борца в нападении и в защите. Тренировочная схватка.	1 час		
46	Специальная физическая подготовка. Специальные упражнения для борца.	1 час		
47	Обучение техническим действиям на коленях и в стойке. Бросок с подсадом на колени. Накрывание. Опускание.	1 час		
48	Специальная физическая подготовка. Специальные упражнения для борца Лазание по канату. Приседание с гирей. Подъем штанги на грудь.	1 час		

49	Обучение техническим действиям в стойке. Учебно-тренировочная схватка. Подвижная игра «Бой петухов».	1 час		
50	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости.	1 час		
51	Обучение техническим действиям в стойке. Бросок с зашагиванием вправо с колен и со стойки. Бросок с зашагиванием влево с колен и со стойки.	1 час		
52	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости.	1 час		
53	Обучение техническим действиям в стойке. Бросок с зашагиванием вправо с колен и со стойки. Бросок с зашагиванием влево с колен и со стойки.	1 час		
54	Общая физическая подготовка. Жим штанги лежа. Становая тяга. Отжимания.	1 час		
55	Обучение техническим действиям в стойке. Учебно-тренировочная схватка. Подвижная игра «Бой петухов».	1 час		
56	Специальная физическая подготовка. Броски партнера за 1 минуту.	1 час		
57	Обучение техническим действиям на коленях и в стойке. Бросок с подсадом на колени. Накрывание. Опускание.	1 час		
58	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1 час		
59	Обучение техническим действиям в стойке. Бросок с зашагиванием вправо с колен и со стойки. Бросок с зашагиванием влево с колен и со стойки.	1 час		
60	Специальная физическая подготовка. Специальные упражнения для борца Лазание	1 час		

	по канату. Приседание с гирей. Подъем штанги на грудь.			
61	Обучение техническим действиям на коленях и в стойке. Бросок соперника через грудь влево/вправо. Накрывание. Броски манекена на время.	1 час		
62	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития координационных способностей. Челночный бег 3x10, 5x10. Работа на координационной лесенке.	1 час		
63	Обучение техническим действиям на коленях и в стойке. Бросок соперника через грудь влево/вправо. Накрывание. Броски манекена на время.	1 час		
64	Обучение техническим действиям в стойке. Учебно-тренировочная схватка. Подвижная игра «Регбол».	1 час		
65	Специальная физическая подготовка. Броски манекена за 1 минуту.	1 час		
66	Обучение техническим действиям в стойке. Бросок с зашагиванием вправо с колен и со стойки. Бросок с зашагиванием влево с колен и со стойки.	1 час		
67	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Подтягивание в висячем положении. Отжимания на брусьях. Прыжки в длину с места.	1 час		
68	Обучение техническим действиям в стойке. Учебно-тренировочная схватка. Бросок соперника через грудь влево/вправо. Накрывание. Подвижная игра «Регбол».	1 час		

Контрольные нормативы

Контрольные упражнения	Оценка результатов
Нормативы общей физической подготовки	
Бег 60м	не более 10,4 сек
Бег 1500м	не более 8 мин 05 сек
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 10 раз
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 130 см
Челночный бег 3x10 м	не более 8,7 сек
Наклон из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее + 2 см
Нормативы специальной физической подготовки	
Приседание с партнером равного веса	не менее 6 раз
Забегание ногами вокруг головы на «мосту» в левую сторону 30 с и в правую сторону 30 с	не менее 8 раз
Перевороты на «мосту» в течение 1 мин	не менее 15 раз
Бросок партнера равного веса «прогибом» в течение 1 мин	не менее 10 раз
Силовое сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (без раскачиваний)	не менее 8 раз
Силовое подтягивание на перекладине (без рывков) до уровня подбородка	не менее 5 раз