

Утверждаю
Директор
[подпись]
Приказ
от «

Утверждаю
Директор МБУ ДО «НДДТ»
Г.М.Камалиева Г.М.Камалиева

Приказ № _____
от « _____ » _____ 2025 г.

Направленность: физкультурно-спортивная
Возрастобучающихся: 8-17 лет
Срокреализации: 1год(144 часа)

с.Новый Кинер, 2025 г.

Информационная карта образовательной программы

1	Образовательная организация	МБУ ДО «Новокинерский Дом детского творчества»
2	Полное название программы	«Юный борец»
3	Направленность программы	Физкультурно-спортивное
4	Сведение о разработчиках	Автор-составитель педагог дополнительного образования Фязов М.М.
5	Сведения о программе	
5.1.	Срок реализации	1 год
5.2.	Возраст обучающихся	8-17 лет
5.3.	Характеристика программы - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания и учебного процесса	Модифицированный Общеразвивающая Модульная
5.4.	Цель программы	приобщение обучающихся к национальным физическим упражнениям и овладеть основами борьбы «көрәш»
6	Форма и методы образовательной деятельности	Равномерный, повторный, переменный, интервальный, контрольный и соревновательные методы. Формы занятий: индивидуальный, групповой, фронтальный, круговой, поточный
7	Форма мониторинга результативности	Зачет, тестирование, сдача нормативов, соревнование.

8	Результативность реализации программы	Приобретение основных навыков техники и тактики национальной борьбы; совершенствование физических, двигательных качеств и повышение возможности функциональных систем организма; воспитание необходимых моральных и волевых качеств; обеспечение необходимых уровней специальной психической подготовленности, приобретение теоретических знаний и практический опыт, необходимые для успешной тренировочной и соревновательной деятельности
9	Дата утверждения и последней корректировки	03.09.2025

Оглавление

1. Информационная карта.....	2-3
2. Пояснительная записка.....	5-8
3. Учебно-тематический план.....	9-11
4. Содержание программы.....	12-13
5. Планируемые результаты.....	14
6. Организационно-педагогические условия.....	15
7. Формы аттестации.....	15
8. Оценочные материалы.....	15
9. Список литературы.....	16
10. Приложения (Календарный учебный график).....	17-22

Пояснительная записка

Направленность программы-физкультурно-спортивная.

Общеобразовательная программа спортивного кружка **«Юный борец»** составлена на основе:

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 01.09.2023 г.)
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
3. Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.)
4. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 №467
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (вступил в силу с 1 марта 2023 г. и действует по 28 февраля 2029 г.)
7. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 года № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (с изменениями на 26 июля 2022 года)
9. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 №ДГ-245/06 «Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»

10. Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. №ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»
11. Письмо Минпросвещения России от 29.09.2023 №АБ-3935/06 «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»
12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (СанПиН 2.4.4.3172-14 утратили силу)
13. Письмо Министерства образования и науки Республики Татарстан №2749/23 от 07.03.2023 г. «О направлении методических рекомендаций по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных) в новой редакции»
14. Устав МБУ ДО «Новокинерский Дом детского творчества» Арского муниципального района Республики Татарстан.

Актуальность программы

«Көрәш» – один из популярнейших среди молодежи видов спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. В данной программе рассматриваются ряд важнейших тем теоретического плана, как, например, техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях национальной борьбой, физическое развитие и укрепление здоровья, гигиена, самоконтроль в процессе занятий спортом, спортивная тренировка и ее основные средства, физическая и психическая подготовка и т.д., а также обширный материал по тактико-техническому

мастерству. В зависимости от этапов подготовки (этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этап спортивного совершенствования) эти разделы (темы) могут распределяться по усмотрению педагога, используя такие методы, как словесные, наглядные, методы строго регламентированного упражнения.

Отличительные особенности программы:

Особенностью учебной рабочей программы является её направленность не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление детей, позволяя посещать занятия обучающихся с разной физической подготовкой и физическими способностями. Дети получают расширенное представление о спортивной борьбе, об основных навыках взаимодействия с партнером в стойке и партере при передвижениях, захватах, управлении равновесием.

Специфика данной программы заключается в изучении борьбы, ее правил, кратких характеристик, а так же физическая подготовка в целом.

Главными требованиями к их проведению являются: прикладная направленность, систематическое и комплексное воспитание двигательных качеств, воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями, индивидуальный подход к учащимся.

Цель программы – приобщение обучающихся к национальным физическим упражнениям и овладеть основами борьбы «көрәш».

Задачи программы:

– Содействие укреплению здоровья, повышение работоспособности учащихся.

– Приобретение необходимых знаний и умений в области национальной борьбы – көрәш.

– Развитие двигательных качеств.

– Воспитание у обучающихся высоких нравственных качеств, формирование понятий о том, что забота о своем здоровье является общественным долгом, воспитание потребности в систематических занятиях физическими

упражнениями, стремление к физическому совершенствованию, готовности к труду и защите Отечества.

Адресат программы- для детей от 8 до 17

Объем программы- 144 часа

Формы организации образовательного процесса- 3 этапа - этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этап спортивного совершенствования. Используются следующие формы работы с воспитанниками: фронтальная, групповая, коллективно-распределительная, индивидуальная.

Каждая тренировка предусматривает:

индивидуальную и групповую разминку;

изучение основных тактико-технических методов выполнения приемов;

групповой и индивидуальный анализ и оценка выполнения учебного элемента;

рефлексия личных затруднений и успехов;

закрепление и усвоение правильных специальных умений и навыков.

Подвижные игры и соревнования;

Программа реализуется в форме теоретических и практических занятий.

Сроки освоения программы – 1 год.

Режим занятий- 2 раза в неделю по 2 часа (45 минут каждый)

Учебный план первого года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма организац ии занятий	Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
1	Раздел (модуль) 1 Вводное занятие - 2 часа					
1.1	Теоретические сведения по национальной борьбе	2	1	1	Групповая	
2	Раздел(модуль) 2 Строевые подготовки -10 часов					
2.1.	ОФП	2	1	1	Групповая	Зачет
2.2	Упражнение для развитие силы	2	1	1	Групповая	
2.3	Упражнение на быстроту.	2	1	1	Групповая	
2.4	Упражнение для развитие силы	2	1	1	Групповая	
2.5	Упражнение на выносливость	2	1	1	Групповая	
3	Раздел(модуль)3 Общеразвивающие упражнения-10 часов					
3.1	Упражнение на ловкость	2	-	2	Групповая	
3.2	Развитие морально-волевых качеств	2			Групповая	
3.3	ОФП	2			Групповая	Зачет
3.4	Развитие морально-волевых качеств	2			Групповая	
3.5	Упражнение на гибкость «Борцовский мост»	2			Групповая	
4	Раздел(модуль) 4 Общеразвивающие упражнения для борьбы-14 часов					
4.1	Упражнение для развития силы	2			Групповая	
4.2	Правила овладения кушака «Борцовская стойка»	2			Групповая	
4.3	Тренировка с манекеном	2			Групповая	Зачет
4.4	Упражнения на быстроту	2			Групповая	
4.5	Упражнения на выносливость	2			Групповая	

4.6	Упражнения на ловкость				Групповая	
4.7	Заход в подсед,отрыв,подбив	2			Групповая	Зачет
5	Раздел(модуль)5 Общеразвивающие упражнения-10 часов					
5.1	Заход в подсед,отрыв,подбив	2			Групповая	
5.2	Отрыв соперника от ковра и бросок прогибом	4			Групповая	Зачет
5.3	Повторение изученных приемов	2			Групповая	
5.4	Бросок прогибом	2			Групповая	
6	Раздел(модуль) 6 Борьба-30 часов					
6.1	Бросок прогибом	2			Групповая	Зачет
6.2	Повторение изученных приемов	4			Групповая	
6.3	Обучение подседу	4			Групповая	
6.4	Бросок прогибом с подседа	8			Групповая	
6.5	Бросок зашагиванием	4			Групповая	Зачет
6.6	Бросок через бедро	4			Групповая	
6.7	Бросок с подседа подхватом колена	4			Групповая	
7	Раздел(модуль) 7Теоретические сведения-8 часов					
7.1	Бросок с использованием приемов соперника	4			Групповая	Зачет
7.2	Нападение с наклонами в сторону	4			Групповая	
8	Раздел(модуль) 8 Общеразвивающие упражнения-4 часа					
8.1	Повторение изученных приемов	2			Групповая	
8.2	Бросок соперника с перешагиванием	2			Групповая	Зачет
9	Раздел(модуль) 9 Психологическая подготовка-8 часов					
9.1	Бросок соперника с перешагиванием	2			Групповая	
9.2	ОФП	2			Групповая	
9.3	Повторение изученных приемов	2			Групповая	
9.4	Упражнения на быстроту	2			Групповая	

10	Раздел(модуль) 10 Борьба вольная в партере-10 часов					
10.1	Бросок прогибом с полуриседа рывком	4			Групповая	
10.2	Прием:бросок соперника накрыванием	4			Групповая	
10.3	Бросок пояс с наклона	2			Групповая	
11	Раздел(модуль) 11 Общеразвивающие упражнения с предметами-8 часов					
11.1	Бросок пояс с наклона	2			Групповая	
11.2	Повторение изученных приемов	2			Групповая	
11.3	Упражнения на выносливость	2			Групповая	
11.4	ОФП				Групповая	
12	Раздел(модуль) 12 Подвижные игры-2 часа					
12.1	Развитие морально-волевых качеств	2			Групповая	
13	Раздел(модуль) 13 Борьба национальная-24 часов					
13.1	Упражнение на гибкость «Борцовский мост»	4			Групповая	
13.2	Соревнования с учениками из других школ	10			Групповая	
13.3	ОФП	4			Групповая	
13.4	Упражнения для развития силы	2			Групповая	
13.5	Упражнения на ловкость	2			Групповая	
13.6	Повторение изученных приемов	2			Групповая	
14	Раздел(модуль) 14 Виды единоборств-4 часа					
14.1	Встреча с знаменитыми борцами	4			Групповая	

Содержание программы.

Раздел 1. Вводное занятие. Теоретические сведения по национальной борьбе.

Теория. Пять заповедей борца. Национальная борьба. Организация учебно - тренировочной работы.

Раздел 2. Строевые подготовки.

Теория. Общее понятие о строе, о командах, рапорт, приветствие.

Раздел 3. Общеразвивающие упражнения.

Теория и практика. Упражнения для рук и плечевого пояса.

Раздел 4. Общеразвивающие упражнения для борьбы.

Практика. Упражнения для рук, туловища и ног, изучение захватов.

Раздел 5. Общеразвивающие упражнения.

Теория и практика. Упражнения для ног.

Раздел 6. Борьба.

Теория. Устойчивость во взаимоотношениях с соперником, понятие о стойке.

Раздел 7. Теоретические сведения.

Теория. Краткий обзор развития спортивной борьбы в Татарстане.

Раздел 8. Общеразвивающие упражнения.

Теория и практика. Упражнения для изучения бросков прогибом, изучение бросков с наклоном, упражнения для рук туловища и ног.

Раздел 9. Психологическая подготовка, борьба национальная.

Теория. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы, приемы «бросок» через спину и броски с наклоном.

Раздел 10. Борьба вольная в партере.

Раздел 11. Общеразвивающие упражнения с предметами.

Теория и Практика. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся , изучение прыжков со скакалкой.

Раздел 12. Подвижные игры.

Раздел 13. Борьба национальная.

Теория и Практика.Изучение захватов, стойки, подходов движения.

Раздел14.Теоретические сведения о видах единоборств.

Теория.Краткий обзор развития спортивных единоборств.

Планируемые результаты освоения программы: воспитанники должны знать теоретические и практические аспекты данной программы, уметь их использовать в процессе дальнейшего самосовершенствования. Приобрести основные навыки техники и тактики национальной борьбы; совершенствовать физические, двигательные качества и повысить возможности функциональных систем организма; воспитывать необходимые моральные и волевые качества; обеспечить необходимый уровень специальной психической подготовленности, приобрести теоретические знания и практический опыт, необходимые для успешной тренировочной и соревновательной деятельности.

Результаты обучения воспитанников отслеживаются и оцениваются в результате использования зачетов, тестов, выполнения контрольных нормативов, соревнований.

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Материально-техническое оснащение.

- Спортзал
- Скакалки-10 шт
- Маты борцовские жесткие 40 шт.
- Ковер борцовский 1шт.
- Манекен борцовский 1 шт.
- Перекладина 1 шт.
- Учебный класс(проектор,парты,стулья)

Формы аттестации / контроля

Итогом реализации образовательной программы являются результаты участия в соревнованиях.

Способы контроля и критерии оценки

Педагогическое наблюдение, устный опрос, анкетирование детей и собеседование. Групповой и индивидуальный показ упражнений и этюдов. Просмотр итогового занятия, открытого урока. Участие в соревнованиях.

Итог каждого года и всей работы в кружке в целом – это выступления на соревнованиях ,а также работа на занятии.

Список использованной литературы.

1. Р.А. Абзалов “Психология спорта”, Москва, 2001г
2. С.Шмаков “Правила соревнований”, Казань 2005г.
3. Н.Безбородова “Игры к самовоспитанию”, Санкт-Петербург 1999г.
4. О.В.Белоножкина “Спортивные оздоровительные мероприятия в школе”, Казань 2008г, издательство “Магариф”.
5. В.И.Лях “Физическое воспитание”, Москва 2001г.д
6. Днепров Э.Д., Аркадьев А.Г. «Сборник нормативных документов. Физическая культура» М. 2008 год;
7. «Физическая культура. 1 – 11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха и др.» Волгоград 2010 год;
8. Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания» 1-11 классы, М.2008 год;
9. Стандарты. Физическая культура. М. 2011 год;
10. Закон РФ «О физической культуре и спорте
11. Учебник для образовательных организаций «Физическая культура 5-7 классы» М.Я.Виленского, М.Просвещение 2014год
12. Учебник для образовательных организаций «Физическая культура 10 – 11 классы» М.Я.Виленского, М.Просвещение 2014год
13. Учебник для образовательных организаций «Физическая культура 8 – 9 классы» М.Я.Виленского, М.Просвещение 2014год

Приложение 1

Контрольные нормативы (мальчики)

Название упражнений	Возраст										
	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
Бег 1000м (мин)	6.25	6.10	5.55	5.40	5.25	5.10	4.50	4.30	4.15	4.00	4.00
Пр. в длину с места (см)	130	140	150	160	165	185	190	200	220	230	230
Подтягивание в висе (кол-во раз)	2	3	4	5	6	6	9	9	12	15	15
Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)	15	16	17	18	19	20	21	23	24	25	25
Наклон вперёд из положения сидя (см)	5	6	8	9	10	10	10	11	12	14	14

Календарный учебный график

№ п/п	Мес яц	Чис ло	Время провед ения заняти я	Форма занятия	Ко л- во ча со в	Тема Занятия	Место провед ения	Форма контро ля
1.Вводное занятие. Теоретические сведения по национальной борьбе 2ч.								
1				теория	2	Изучение истории борьбы. Знакомство с знаменитыми борцами района , республики. Изучение правил борьбы. Правила соревнований.	спорт зал	
2.Строевые подготовки 10 ч.								
2				практика	2	ОФП	спорт зал	
3				практика	2	Упражнение для развитие силы	спорт зал	
4				практика	2	Упражнение на быстроту.	спорт зал	
5				практика	2	Упражнение для развитие силы	спорт зал	
6				практика	2	Упражнение на выносливость	спорт зал	
3.Общеразвивающие упражнения 10 ч.								
7				практика	2	Упражнение на ловкость	спорт зал	
8				практика	2	Развитие морально волевых качеств	спорт зал	
9				практика	2	ОФП	спорт зал	
10				практика	2	Развитие морально волевых качеств	спорт зал	
11				практика	2	Упражнение на гибкость. “Борцовский мост”.	спорт зал	
4.Общеразвивающие упражнения для борьбы 14 ч.								
12				практика	2	Упражнение для развитие силы	спорт зал	

13				практика	2	Правила овладение кушака. “Борцовская стойка”	спорт зал	
14				практика	2	Тренировка с маникеном	спорт зал	
15				практика	2	Упражнение на быстроту.	спорт зал	
16				практика	2	Упражнение на выносливость	спорт зал	
17				практика	2	Упражнение на ловкость	спорт зал	
18				практика	2	Заход в подсед,отрыв,подбив.	спорт зал	
5.Общеразвивающие упражнения 10 ч.								
19				практика	2	Заход в подсед,отрыв,подбив.	спорт зал	
20				практика	2	Отрыв соперника от ковра и бросок прогибом	спорт зал	
21				практика	2	Отрыв соперника от ковра и бросок прогибом	спорт зал	зачет
22				практика	2	Повторение изученных приемов	спорт зал	
23				практика	2	Бросок прогибом	спорт зал	
6.Борьба 30 ч.								
24				практика	2	Бросок прогибом	спорт зал	зачет
25				практика	2	Повторение изученных приемов	спорт зал	
26				практика	2	Обучение подседу	спорт зал	
27				практика	2	Бросок прогибом с подседа	спорт зал	
28				практика	2	Бросок прогибом с подседа	спорт зал	зачет
29				практика	2	Обучение подседу	спорт зал	
30				практика	2	Бросок зашагиванием	спорт зал	
31				практика	2	Бросок зашагиванием	спорт зал	зачет
32				практика	2	Бросок пргибом с	спорт	

				ка		подсада	зал	
33				практи ка	2	Бросок пргибом с подсада	спорт зал	зачет
34				практи ка	2	Повторение изученных приемов	спорт зал	
35				практи ка	2	Бросок через бедро	спорт зал	
36				практи ка	2	Бросок через бедро	спорт зал	зачет
37				практи ка	2	Бросок с подседа подхватом колена.	спорт зал	
38				практи ка	2	Бросок с подседа подхватом колена.	спорт зал	зачет
7.Теоретические сведения 8 ч.								
39				практи ка	2	Бросок с использованием приемов соперника	спорт зал	
40				практи ка	2	Бросок с использованием приемов соперника	спорт зал	
41				практи ка	2	Нападение с наклонами в сторону	спорт зал	
42				практи ка	2	Нападение с наклонами в сторону	спорт зал	
8.Общеразвивающие упражнения 4 ч.								
43				практи ка	2	Повторение изученных приемов	спорт зал	
44				практи ка	2	Бросок соперника с перешагиванием	спорт зал	зачет
9.Психологическая подготовка, борьба национальная 8 ч.								
45				практи ка	2	Бросок соперника с перешагиванием	спорт зал	зачет
46				практи ка	2	ОФП	спорт зал	
47				практи ка	2	Повторение изученных приемов	спорт зал	
48				практи ка	2	Упражнение на быстроту.	спорт зал	
10.Борьба вольная в партере 10 ч.								
49				практи ка	2	Бросок прогибом с полуприседа рывком	спорт зал	
50				практи ка	2	Бросок прогибом с полуприседа рывком	спорт зал	зачет
51				практи	2	Прием: бросок	спорт	

				ка		соперника накрыванием	зал	
52				практи ка	2	Прием: бросок соперника накрыванием	спорт зал	зачет
53				практи ка	2	Бросок пояс с наклона	спорт зал	зачет
11.Общеразвивающие упражнения с предметами 8 ч.								
54				практи ка	2	Бросок пояс с наклона	спорт зал	зачет
55				практи ка	2	Повторение изученных приемов	спорт зал	
56				практи ка	2	Упражнение на выносливость	спорт зал	
57				практи ка	2	ОФП	спорт зал	
12.Подвижные игры 2 ч.								
58				практи ка	2	Развитие морально волевых качеств	спорт зал	
13.Борьба национальная 24 ч.								
59				практи ка	2	Упражнение на гибкость. “Борцовский мост”.	спорт зал	
60				практи ка	2	Упражнение на гибкость. “Борцовский мост”.	спорт зал	
61				практи ка	2	Соревнования учениками из других школ	спорт зал	
62				практи ка	2	ОФП	спорт зал	
63				практи ка	2	ОФП	спорт зал	
64				практи ка	2	Упражнение для развитие силы	спорт зал	
65				практи ка	2	Соревнования учениками из других школ	спорт зал	
66				практи ка	2	Упражнение на ловкость	спорт зал	
67				практи ка	2	Повторение изученных приемов	спорт зал	
68				практи ка	2	Соревнования учениками из других	спорт зал	

						школ		
69				практика	2	Соревнования учениками из других школ	спорт зал	
70				практика	2	Соревнования учениками из других школ	спорт зал	
14.Теоретические сведения о видах единоборств 4 ч.								
71				теория	2	Встреча с знаменитыми борцами	спорт зал	
72				теория	2	Встреча с знаменитыми борцами	спорт зал	