

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно - образовательный (профильный) центр»
Рыбно-Слободского муниципального района
Республики Татарстан

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР
МБУ ДО «ДОО(П)Ц»

 /А.Т. Шакирова/

Принят на заседании
педагогического совета

Протокол № 1

от «26» августа 2022 год



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО «ДОО(П)Ц»

Рыбно-Слободского муниципального района

 /И.И. Гиннатуллин/

введено в действие с приказом № 91 о/д

от «26» августа 2022 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
по борьбе «Корэш»

Вид программы: модифицированная

возраст обучающихся: 7-18 лет

срок реализации: на 2022-2023 учебный год

Педагог дополнительного образования:

 И.Р. Гилемханов

пгт. Рыбная Слобода
2022 год

Содержание программы:

1. Пояснительная записка.....	2
2. Учебный план.....	6
3. Содержание программы.....	9
4. Диагностический инструментарий.....	23
5. Методическое обеспечение.....	27
6. Условия реализации программы.....	29
7. Список используемой литературы.....	30

Пояснительная записка.

С каждым годом учебные нагрузки в общеобразовательных учреждениях возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Дополнительная общеобразовательная программа «Корэш» *физкультурно-спортивной направленности.*

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности *борьба «Корэш»* разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Программа «Корэш» физкультурно-спортивной направленности, является модифицированной к программе «Национальная спортивная борьба «Корэш», которая рекомендована к использованию Министерством по делам молодёжи и спорту Республики Татарстан в 2001г., а также приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.12.2014 № 1102 (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 06.02.2015, регистрационный № 35914) признана общероссийским видом спорта и включена во второй раздел Всероссийского реестра видов спорта, согласно Положению о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих и рабочих программах, реализуемых в муниципальном бюджетном образовательном учреждении дополнительного образования детей «Детский оздоровительно-образовательный (профильный) центр» Рыбно-Слободского муниципального района Республики Татарстан.

Новизна программы:

1. Проблемы оздоровления детей решаются с позиции комплексного использования общей физической подготовки, борьбы. При этом борьба приобретает характер оздоровительной направленности.

2. Обучение в оздоровительной группе борьбы «Корэш», способствует созданию у детей мотивации к продолжению занятий данным видом спорта.

Для решения поставленных задач применяются различные средства, методы и формы физкультурной работы.

Одной из таких форм является спортивно-оздоровительная работа с детьми в системе дополнительного образования.

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по борьбе, а также обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Целесообразность: при подготовке юных борцов по данной программе, прежде всего, обеспечивается, хорошая функциональная подготовка. Вырабатывает командный дух, характер и волю к победе.

Программа является модифицированной, где в отличие от типовой программы изменено количество часов, отводимых для освоения программного материала в сторону уменьшения продолжительности учебного года до 9 месяцев в год. Кроме этого, изменены отдельные темы теоретического курса, с учётом современных требований и социальных условий.

Цели программы:

Формирование и укрепление здоровья посредством изучения и совершенствования техники и тактики корэш.

Задачи

Обучающие

- 1.Формировать жизненно важные двигательные умения и навыки, составляющие основу техники и тактики борьбы, через многократное повторение технических элементов корэш и использование их в поединках;
- 2.обеспечивать необходимой информацией обучающихся для формирования стратегий и технологий, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- 3.формировать двигательные навыки и умения;
- 4.передавать обучающимся знания, связанные с физическим воспитанием: о значении и технике физических упражнений, методике их проведения;
- 5.научить выполнению приёмов национальной борьбы.

Развивающие

- 1.Развивать устойчивый интерес, формировать систему знаний в области корэш;
- 2.развивать специальные физические качества (спец. силу, спец. быстроту, спец. выносливость, спец. гибкость,);

3.развивать физические качества (быстрота , ловкость, гибкость, сила, выносливость);

4.прививать навыки гигиены.

Воспитательные

1.Формировать навыки гигиены спортсмена-борца;

2.воспитывать положительные черты характера: организованность, дисциплинированность, скромность;

3.формировать нравственные качества: честность, взаимопомощь, умение заниматься в коллективе, уверенность в своих силах, настойчивость в преодолении трудностей, выдержка;

4.воспитывать самостоятельность, сообразительность, находчивость;

5.формировать представление об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих.

Данная программа предназначена для детей **возраста 7– 17 лет.**

Сроки и этапы реализации программы.Данная программа реализуется за 8 лет.

Этап общей физической подготовки (1-3 года обучения) – стартовый уровень.

Этап специальной физической подготовки (4 – 6 года обучения) – базовый уровень

Этап специальной физической подготовки (7 – 8 года обучения) – продвинутый уровень.

Отличительные особенности данной программы.

Данная программа вносит изменения в режим учебного процесса обучения борьбы в плане:

- усиления индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;
- уровень спортивной подготовленности адаптирован к нашим условиям;
- учебный год рассчитан составляет 42 недели: 36 недель учебных занятий и дополнительно 6 недель - в условиях спортивно- оздоровительного лагеря, учебно-тренировочных сборов и соревнований.

Основными **формами** учебного процесса в группах являются:

- теоретические и групповые практические занятия,
- соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские встречи,
- педагогическое тестирование.

Основные **методы** работы с детьми: словесный, наглядный, метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

Режим занятий:

- в группах обще физической подготовки-не более 2 часов;
- в группах специальной физической подготовки –не более 3 часов.

Результатом образовательной деятельности детей по программе борьбы «Корэш» являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие учащихся:

- приобретение теоретических знаний, а также основ здорового образа жизни;
- улучшение физических кондиций;
- рост уровня развития физических качеств;
- овладение основами борьбы;
- рост личностного и социального развития ребёнка.

Для определения эффективности образовательного процесса применяются следующие **формы педагогического контроля:**

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных показателей;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Для проверки освоения программы в конце каждого учебного года предусмотрено выполнение контрольных нормативов.

Итогом является выполнение контрольных нормативов.

Формы подведения итогов реализации программы - промежуточная и итоговая аттестация.

2. Учебный план.

Учебный план первого года обучения (ОФП)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1	Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.	2	2	-	опрос
2	Теоретическая подготовка.	5	5		опрос, беседа
3	Физическая подготовка.	101	4	97	практическая работа
4	Техническая подготовка.	86	2	84	практическая работа
5	Тактическая подготовка.	16	-	16	тестирование
6	Промежуточная и итоговая аттестация.	6	-	6	зачет
7	Соревнования.	6	-	6	зачет
8	Летняя оздоровительная работа	6	-	6	практическая работа
	Итого	228	13	215	

Учебный план второго года обучения (ОФП)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1	Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий	2	2	-	опрос
2	Теоретическая подготовка	5	5		тестирование
3	Физическая подготовка	101	4	97	практическая работа
4	Техническая подготовка	86	2	84	практическая работа
5	Тактическая подготовка	16	-	16	Просмотр видеоматериала
6	Промежуточная и итоговая аттестация	6	-	6	зачет
7	Соревнования	6	-	6	зачет
8	Летняя оздоровительная работа	6	-	6	Практическая работа
	Итого	228	13	215	

Учебный план третьего года обучения (ОФП)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1	Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.	2	2	-	опрос
2	Теоретическая подготовка.	5	5		опрос, беседа
3	Физическая подготовка.	101	4	97	практическая работа
4	Техническая подготовка.	86	2	84	практическая работа

5	Тактическая подготовка.	16	-	16	Просмотр видеоматериала практика
6	Промежуточная и итоговая аттестация.	6	-	6	зачет
7	Соревнования.	6	-	6	зачет
8	Летняя оздоровительная работа	6	-	6	Практическая работа
	Итого	228	13	215	

Учебный план четвертого года обучения (СФП)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1	Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.	3	3	-	опрос
2	Теоретическая подготовка.	8	8	-	опрос, беседа
3	Физическая подготовка.	79	2	77	практическая работа
4	Техническая подготовка.	153	-	153	практическая работа
5	Тактическая подготовка.	78	10	68	Тестирование Просмотр видеоматериала практика
6	Промежуточная и итоговая аттестация.	4	-	4	зачет
7	Соревнования.	8	-	8	зачет
8	Летняя оздоровительная работа.	9	-	9	Практическая работа
	Итого	342	23	319	

Учебный план пятого года обучения (СФП)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1	Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.	3	3	-	опрос
2	Теоретическая подготовка.	8	8	-	опрос, беседа
3	Физическая подготовка.	79	2	77	практическая работа
4	Техническая подготовка.	153	-	153	практическая работа
5	Тактическая подготовка.	78	10	68	Тестирование просмотр видеоматериала практика
6	Промежуточная и итоговая аттестация.	4	-	4	зачет
7	Соревнования.	8	-	8	зачет
8	Летняя оздоровительная работа.	9	-	9	практическая работа
	Итого	342	23	319	

Учебный план шестого года обучения (СФП)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1	Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.	3	3	-	опрос
2	Теоретическая подготовка.	8	8	-	опрос, беседа
3	Физическая подготовка.	79	2	77	практическая работа
4	Техническая подготовка.	153	-	153	практическая работа
5	Тактическая подготовка.	78	10	68	Тестирование просмотр видеоматериала практика
6	Промежуточная и итоговая аттестация.	4	-	4	зачет
7	Соревнования.	8	-	8	зачет
8	Летняя оздоровительная работа	9	-	9	практическая работа
	Итого	342	23	319	

Учебный план седьмого года обучения (СФП)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1	Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.	5	5	-	опрос
2	Теоретическая подготовка.	10	10	-	опрос, беседа
3	Физическая подготовка.	132	5	127	практическая работа
4	Техническая подготовка.	203	-	203	практическая работа
5	Тактическая подготовка.	70	15	55	Тестирование просмотр видеоматериала практика
6	Промежуточная и итоговая аттестация.	12	-	12	зачет
7	Соревнования.	12	-	12	зачет
8	Летняя оздоровительная работа	12	-	12	практическая работа
	Итого	456	35	421	

Учебный план восьмого года обучения (СФП)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1	Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.	8	8	-	опрос
2	Теоретическая подготовка.	10	10	-	опрос, беседа
3	Физическая подготовка.	185	7	178	практическая

					работа
4	Техническая подготовка.	273	-	273	практическая работа
5	Тактическая подготовка.	172	30	142	Тестирование просмотр видеоматериала практика
6	Промежуточная и итоговая аттестация.	12	-	12	зачет
7	Соревнования.	12	-	12	зачет
8	Летняя оздоровительная работа	12	-	12	практическая работа
	Итого	684	55	629	

3. Содержание программы.

Содержание учебного плана первого года обучения.

1. Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.

2. Теоретическая подготовка. - Физическая культура и спорт в России.

- Развитие татарской национальной борьбы в Рыбно-Слободском районе .
- Развитие борьбы в древние времена в мире. Борьба в Татарстане.
- Национальный праздник «Сабантуй» в Татарстане и ее роль.
- Правила техники безопасности на тренировках.
- Основные сведения о спортивной квалификации.
Разряды, звания и порядок их присвоения.
- Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

3. Физическая подготовка. ОФП: - Строевые упражнения: построение и перестроение на месте, повороты на месте и в движении, размыкание в строю, ходьба и бег в строю и т.д.

- Общеразвивающие гимнастические упражнения: упражнения с отягощениями, сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание на перекладине висе и в висе прямым и обратным хватом руки.

- Упражнения для развития мышц туловища: наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук, круговые движения туловища, пригибания лежа на животе с фиксированными руками и ногами, из положения лежа на спине поднимания и опускания ног, поднимания туловища лежа на спине и на животе.

- Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног: различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя, выпады с пружинящими движениями, ходьба с перекатом с пятки на носок,

- Упражнения на растягивания, расслабления и координации движения: Ходьба и бег в различном темпе, правым и левым боком вперед.

- Упражнения с использованием элементов акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на лопатках, на голове,

- Упражнение на гибкость: мост из положения лежа и стоя на коленях.

- Упражнения для формирования правильной осанки .

Эти упражнения должны включаться, так как в процессе занятий могут развиваться различного рода искривления.

- Спортивные игры (футбол, баскетбол, пионербол).

- подвижные игры,

- Эстафеты

4.Техническая подготовка. Упражнения для изучения броска (чучелом, манекеном) - прогибом. Изучить и закрепить бросок прогибом.

1. Борцы с кушаками в средней стойке. Атакующий подбивает правым плечом, резко переходит на нижнюю стойку. Из положения атакующий прижимает плотнее к себе партнера.

2. Такое же упражнение с последующим отрывом партнера от ковра.

3. Такое же упражнение в движении.

4. Борец, слегка присев и немного подав таз вперед, падает назад.

5. Такие же упражнения с манекеном(теория).

Характерные ошибки и способы их устранения.

1. Во время выполнения рывка - подбив, атакующий подгибает колени вперед и тем самым гасит свои усилия. В этом случае следует применять упражнения в выбрасывании манекена вверх - за себя сразу из положения первоначальной стойки за счет резкого выпрямления ног и рывка руками.

2. Ослабление захвата в момент рывка - подбив. Для устранения ошибки следует выделить это действие как главное, обратив внимание на сведение локтей в захвате.

3. Преждевременный поворот грудью к ковра затрудняет опрокидывание соперника в направлении спиной к ковра. В этом случае целесообразно, чтобы борцы выполнили поворот по звуковому сигналу тренера. Рекомендуется также использовать зрительный ориентир.

Защита от броска прогибом.

1. Вести схватку в низкой стойке.

2. Сковать действия противника захватом пояса полотенцем и прижать его к себе.

3. Упереться предплечьем в грудь атакующего, при этом несколько опуститься вниз и отвести таз от противника.

Оборудование: плакаты, манекены, кушаки, мультимедиа.

5.Тактическая подготовка.

- Уметь почувствовать ходы соперника.

- Следить за ногами соперника.

- Уметь подловить момент атаки.

- Почувствовать соперника на ковре.

- Делать быстрый прорыв.

6.Промежуточная и итоговая аттестация. Усвоение изученного материала. Результаты выступления на соревнованиях и индивидуальные схватки показатели. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

7.Соревнования. Участие в соревнованиях на основании «Календаря спортивно-массовых мероприятий». Контрольные схватки на учебно-тренировочных занятиях. Товарищеские встречи.

8.Летняя оздоровительная работа.Участие в Сабантуях, мастер-классах, учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

Содержание учебного плана второго года обучения.

1. Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.

Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.

2. Теоретическая подготовка.

Физическая культура и спорт в России.

Развитие борьбы в древние времена в мире. Борьба в Татарстане.

Национальный праздник «Сабантуй» в Татарстане и ее роль.

Правила техники безопасности на тренировках.

Правила пожарной безопасности.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Гигиенические требования к спортсменам.

Техника и тактика ведения борьбы, их взаимосвязь.

Контрольные нормативы.

Подведение итогов года.

3. Физическая подготовка. ОФП:

- Строевые упражнения: построение и перестроение на месте, повороты на месте и в движении, размыкание в строю, ходьба и бег в строю и т.д.

- Общеразвивающие гимнастические упражнения: упражнения с отягощениями, сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание на перекладине в висе и в висе прямым и обратным хватом руки.

- Упражнения для развития мышц туловища: наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук, круговые движения туловища, пригибания лежа на животе с фиксированными руками и ногами, из положения лежа на спине поднимания и опускания ног, поднимания туловища лежа на спине и на животе.

- Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног: различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя, выпады с пружинящими движениями, ходьба с перекатом с пятки на носок,

- Упражнения на растягивания, расслабления и координации движения: Ходьба и бег в различном темпе, правым и левым боком вперед.

- Упражнения с использованием элементов акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на лопатках, на голове,

- Упражнение на гибкость: мост из положения лежа и стоя на коленях.

- Упражнения для формирования правильной осанки .

Эти упражнения должны включаться, так как в процессе занятий могут развиваться различного рода искривления.

- Спортивные игры (футбол, баскетбол, пионербол).

- подвижные игры,

- Эстафеты.

СФП.

Направленность специальной физической подготовки в практике борьбы точно связана с техника- тактическим разнообразием приемов, выполняемых с различной амплитудой, разной скоростью и силой.

Качества и навыки необходимые борцу сила, быстрота, выносливость, скоростная выносливость, ловкость, гибкость, равновесие.

Для развития этих качеств используются следующие средства:

- упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, перекладина, гантели),

- подвижные игры и эстафеты (игры с мячом, с элементами сопротивления, с прыжками и метанием, вытолкни соперника из круга),

- спортивные игры, легкоатлетические упражнения (различные виды бега, прыжков).

- упражнения имитация броска (визуально).

- упражнения с чучелом.

4. Техническая подготовка.

Упражнения для изучения броска (чучелом, манекеном).

Изучить и закрепить бросок через бедро.

1. Борцы в стойке. Атакующий борец подбивая правым плечом выводит соперника из равновесия.
2. Одновременно зашагивает согнутый в колене правой ногой между ног соперника, а левой ногой делает скрестный шаг и развернув ноги туловища подбивает бедром за счет выпрямления ног и скручиванием завершает бросок.
3. Такое же упражнение в движении.
4. Борец, слегка присев и немного подав таз вперед, падает назад.
5. Такие же упражнения с манекеном(теория).

Характерные ошибки и способы их устранения.

1. Во время выполнения рывка - подбив, атакующий подгибает колени вперед и тем самым гасит свои усилия. В этом случае следует применять упражнения в выбрасывании манекена вверх - за себя сразу из положения первоначальной стойки за счет резкого выпрямления ног и рывка руками.
2. Ослабление захвата в момент рывка - подбив. Для устранения ошибки следует выделить это действие как главное, обратив внимание на сведение локтей в захвате.
3. Преждевременный поворот грудью к коврику затрудняет опрокидывание соперника в направлении спиной к коврику. В этом случае целесообразно, чтобы борцы выполнили поворот по звуковому сигналу тренера. Рекомендуется также использовать зрительный ориентир.

Защита от броска прогибом.

1. Вести схватку в низкой стойке.
2. Сковать действия противника захватом пояса полотенцем и прижать его к себе.
3. Упереться предплечьем в грудь атакующего, при этом несколько опуститься вниз и отвести таз от противника

5. Тактическая подготовка.

- Уметь почувствовать ходы соперника.
- Следить за ногами соперника.
- Уметь подловить момент атаки.
- Почувствовать соперника на ковре.
- Делать быстрый прорыв.

Защита

- Противодействие сопернику (не дать оторвать себя с ковра).
- Сохранить борцовскую стойку (не падать, не ложиться, не ставить на колени, не сесть на ковер).
- Уметь ходить в разные стороны (вперед, назад, влево, в право).
- Уметь делать встречный ход.
- Уметь овладеть личной защи

6. Промежуточная и итоговая аттестация. Усвоение изученного материала. Результаты выступления на соревнованиях и индивидуальные схватки показатели. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке

7. Соревнования. Участие в соревнованиях на основании «Календаря спортивно-массовых мероприятий». Контрольные схватки на учебно-тренировочных занятиях. Товарищеские встречи.

8. Летняя оздоровительная работа. Участие в Сабантуях, мастер-классах, учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

Содержание учебного плана третьего года обучения.

1. **Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.** Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.

2. Теоретическая подготовка.

- Физическая культура и спорт в России.
- Развитие борьбы в древние времена в мире. Борьба в Татарстане.
- Национальный праздник «Сабантуй» в Татарстане и ее роль.
- Правила техники безопасности на тренировках.
- Основные сведения о спортивной квалификации.
Разряды, звания и порядок их присвоения.
- Совершенствование приема с прогибом.
- Движение рук и ног.
- Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.
- Гигиенические требования к спортсменам.
- Техника и тактика ведения борьбы, их взаимосвязь.

3. Физическая подготовка. ОФП:

- Строевые упражнения: построение и перестроение на месте, повороты на месте и в движении, размыкание в строю, ходьба и бег в строю и т.д.
 - Общеразвивающие гимнастические упражнения: упражнения с отягощениями, сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание на перекладине в висе и в висе прямым и обратным хватом руки.
 - Упражнения для развития мышц туловища: наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук, круговые движения туловища, пригибания лежа на животе с фиксированными руками и ногами, из положения лежа на спине поднимания и опускания ног, поднимания туловища лежа на спине и на животе.
 - Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног: различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя, выпады с пружинящими движениями, ходьба с перекатом с пятки на носок,
 - Упражнения на растягивания, расслабления и координации движения: Ходьба и бег в различном темпе, правым и левым боком вперед.
 - Упражнения с использованием элементов акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на лопатках, на голове,
 - Упражнение на гибкость: мост из положения лежа и стоя на коленях.
 - Упражнения для формирования правильной осанки .
- Эти упражнения должны включаться, так как в процессе занятий могут развиваться различного рода искривления.
- Спортивные игры (футбол, баскетбол, пионербол).
 - подвижные игры,
 - Эстафеты

СФП:

Направленность специальной физической подготовки в практике борьбы точно связана с техника- тактическим разнообразием приемов, выполняемых с различной амплитудой, разной скоростью и силой.

Качества и навыки необходимые борцу сила, быстрота, выносливость, скоростная выносливость, ловкость, гибкость, равновесие.

Для развития этих качеств используются следующие средства:

- упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, перекладина, гантели),

- подвижные игры и эстафеты (игры с мячом, с элементами сопротивления, с прыжками и метанием, вытолкни соперника из круга),
- спортивные игры, легкоатлетические упражнения (различные виды бега, прыжков).
- упражнения имитация броска (визуально).
- упражнения с чучелом.

4. Техническая подготовка.

Упражнения для изучения броска (чучелом, манекеном) .

Изучить и закрепить бросок зашагивания за левую ногу соперника.

1. Борцы с кушаками в средней стойке. Атакующий подбивает правым плечом, выводит соперника из равновесия, зашагивает согнутой в колене правой ногой между ног соперника и, приставив левую ногу, одновременно с помощью пояса прижимает соперника к груди и ,подбивая соперника животом за счет выпрямления ног , прогибаясь назад и поворачивая вправо, завершает бросок.

2. Такое же упражнение с последующим отрывом партнера от ковра.

3. Такое же упражнение в движении.

4. Борец, слегка присев и немного подав таз вперед, падает назад.

5. Такие же упражнения с манекеном(теория).

6. Повторит и закрепить бросок соперником.

7. Многократное повторение и применение учебных схватках.

Характерные ошибки и способы их устранения.

1. Преждевременный поворот грудью к ковра затрудняет опрокидывание соперника в направлении спиной к ковра. В этом случае целесообразно, чтобы борцы выполнили поворот по звуковому сигналу тренера. Рекомендуется также использовать зрительный ориентир.

Защита от броска .

1. Вести схватку в низкой стойке.

2. Сковать действия противника захватом пояса полотенцем и прижать его к себе.

3. Упереться предплечьем в грудь атакующего, при этом несколько опуститься вниз и отвести таз от противника.

5. Тактическая подготовка.

- Уметь почувствовать ходы соперника.

- Следить за ногами соперника.

- Уметь подловить момент атаки.

- Почувствовать соперника на ковре.

- Делать быстрый прорыв.

Защита

- Противодействие сопернику (не дать оторвать себя с ковра).

- Сохранить борцовскую стойку (не падать, не ложиться, не ставить на колени, не сесть на ковер).

- Уметь ходить в разные стороны (вперед, назад, влево, в право).

- Уметь делать встречный ход.

- Уметь овладеть личной защитой.

6. Промежуточная и итоговая аттестация

Усвоение изученного материала. Результаты выступления на соревнованиях и индивидуальные схватки показатели. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке

7. Соревнования. Участие в соревнованиях на основании «Календаря спортивно- массовых мероприятий». Контрольные схватки на учебно-тренировочных занятиях. Товарищеские встречи.

8. Летняя оздоровительная работа. Участие в Сабантуях, мастер-классах, учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

Содержание учебного плана четвертого года обучения.

1. Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.

2. Теоретическая подготовка.

- Правила техники безопасности на тренировках.
- Основные сведения о спортивной квалификации. Разряды, звания и порядок их присвоения.
- Совершенствование приема с прогибом.
- Движение рук и ног.
- Положение тело и движение ног.
- Подбив животом, движение головы и ног.
- Бросок и падение на ковер (с чучелом).
- Совершенствование приема с подбивом.
- Контроль техники броска с подбивом.
- Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
- Правила пожарной безопасности.
- Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.
- Гигиенические требования к спортсменам.
- Техника и тактика ведения борьбы, их взаимосвязь.

3. Физическая подготовка. ОФП:

Строевые упражнения. Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении.

Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю и др.

Общеразвивающие гимнастические упражнения.

Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Упражнения с отягощениями (гантели, гири и др.), сгибание разгибание рук в упоре, сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном вися и в вися прямым и обратным квантом. Лазание по канату с помощью ног и без их помощи. Лазание по наклонной и горизонтальной гимнастической лестнице. Перемещение по гимнастической стенке в вися на руках.

Упражнения на брусьях.

Упражнения для развития мышц туловища.

СФП: Направленность специальной физической подготовки в практике борьбы точно связана с техника- тактическим разнообразием приемов, выполняемых с различной амплитудой, разной скоростью и силой.

Качества и навыки необходимые борцу сила, быстрота, выносливость, скоростная выносливость, ловкость, гибкость, равновесие.

Для развития этих качеств используются следующие средства:

- упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, перекладина, гантели),
- подвижные игры и эстафеты (игры с мячом, с элементами сопротивления, с прыжками и метанием, вытолкни соперника из круга),
- спортивные игры, легкоатлетические упражнения (различные виды бега, прыжков).
- упражнения имитация броска (визуально).
- упражнения с чучелом.

4. Техническая подготовка.

Упражнения для изучения броска (чучелом, манекеном) .

Изучить и закрепить с подбивом коленом.

1. Борцы с кушаками в средней стойке. Атакующий подбивает

правым плечом, выводить соперника из равновесия и зашагивает согнутой в колене правой ногой одновременно подтягивает поясам соперника к себе и подбивая левым коленом правое бедро соперника, прогибается назад и поварачивая влево, завершает бросок.

2. Такое же упражнение с последующим отрывом партнера от ковра.

3. Такое же упражнение в движении.

4. Такое же упражнение стоя

5. Такие же упражнения с манекеном(теория).

6. Повторение упр с партнером.

7. Закрепление броска.

8. Многократное повторение и применение учебных схватках
Защита от броска .

1. Вести схватку в низкой стойке.

2. Сковать действия противника захватом пояса полотенцем и не прижать его к себе.

5. **Тактическая подготовка.**

- Уметь почувствовать ходы соперника.

- Следить за ногами соперника.

- Уметь подловить момент атаки.

- Почувствовать соперника на ковре.

- Делать быстрый прорыв.

Защита

- Противодействие сопернику (не дать оторвать себя с ковра).

- Сохранить борцовскую стойку (не падать, не ложиться, не ставить на колени, не сесть на ковер).

- Уметь ходить в разные стороны (вперед, назад, влево, в право).

- Уметь делать встречный ход.

- Уметь овладеть личной защитой.

6. **Промежуточная и итоговая аттестация**

Усвоение изученного материала. Результаты выступления на соревнованиях и индивидуальные схватки показатели. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке

7.**Соревнования.** Участие в соревнованиях на основании «Календаря спортивно- массовых мероприятий». Контрольные схватки на учебно-тренировочных занятиях. Товарищеские встречи.

8.**Летняя оздоровительная работа.** Участие в Сабантуях, мастер-классах, учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

Содержание учебного плана пятого года обучения.

1. **Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.** Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.

2. **Теоретическая подготовка.**

- Правила техники безопасности на тренировках.

- Основные сведения о спортивной квалификации.

Разряды, звания и порядок их присвоения.

- Совершенствование приема с прогибом.

- Движение рук и ног.

- Положение тело и движение ног.

- Подбив животом, движение головы и ног.

- Бросок и падение на ковер (с чучелом).

- Совершенствование приема с подбивом.

- Контроль техники броска с подбивом.

- Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

- Правила пожарной безопасности.
- Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.
- Гигиенические требования к спортсменам.
- Техника и тактика ведения борьбы, их взаимосвязь.

3. Физическая подготовка. ОФП:

Строевые упражнения. Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении.

Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю и др.

Общеразвивающие гимнастические упражнения.

Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Упражнения с отягощениями (гантели, гири и др.), сгибание разгибание рук в упоре, сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном висе и в висе прямым и обратным квантом. Лазание по канату с помощью ног и без их помощи. Лазание по наклонной и горизонтальной гимнастической лестнице. Перемещение по гимнастической стенке в висе на руках.

Упражнения на брусьях.

Упражнения для развития мышц туловища.

СФП: Направленность специальной физической подготовки в практике

борьбы точно связана с техника- тактическим разнообразием приемов, выполняемых с различной амплитудой, разной скоростью и силой.

Качества и навыки необходимые борцу сила, быстрота, выносливость, скоростная выносливость, ловкость, гибкость, равновесие.

Для развития этих качеств используются следующие средства:

- упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, перекладина, гантели),
- подвижные игры и эстафеты (игры с мячом, с элементами сопротивления, с прыжками и метанием, вытолкни соперника из круга),
- спортивные игры, легкоатлетические упражнения (различные виды бега, прыжков).
- упражнения имитация броска (визуально).
- упражнения с чучелом.

4. Техническая подготовка.

Упражнения для изучения броска (чучелом, манекеном) .

Изучить и закрепить бросок через грудь.

1. Борцы с кушаками в средней стойке. Атакующий подбивает правым плечом, выводит соперника из равновесия , делает шаг согнутой в колене правой ногой соперника. Приставив левую ногу одновременно прижимает соперника к груди . Отталкиваясь двумя ногами и подбивая противника животом , атакующий прогибается назад, увлекая за собой противника, резко поворачиваясь влево или вправо, завершает бросок.

2. Такое же упражнение с последующим отрывом партнера от ковра.

3. Такое же упражнение в движении.

4. Борец, слегка присев и немного подав таз вперед, падает назад.

5. Такие же упражнения с манекеном(теория).

Характерные ошибки и способы их устранения.

1. Во время выполнения рывка - подбив, атакующий подгибает колени вперед и тем самым гасит свои усилия. В этом случае следует применять упражнения в выбрасывании манекена вверх - за себя сразу из положения первоначальной стойки за счет резкого выпрямления ног и рывка руками.

2. Ослабление захвата в момент рывка - подбив. Для устранения ошибки следует выделить это действие как главное, обратив внимание на сведение локтей в захвате.

3. Преждевременный поворот грудью к коврику затрудняет

опрокидывание соперника в направлении спиной к коврику. В этом случае целесообразно, чтобы борцы выполнили поворот по звуковому сигналу тренера. Рекомендуется также использовать зрительный ориентир.

Защита от броска прогибом.

1. Вести схватку в низкой стойке.

2. Сковать действия противника захватом пояса полотенцем и прижать его к себе.

3. Упереться предплечьем в грудь атакующего, при этом несколько опуститься вниз и отвести таз от противника.

5. Тактическая подготовка.

- Уметь почувствовать ходы соперника.

- Следить за ногами соперника.

- Уметь подловить момент атаки.

- Почувствовать соперника на ковре.

- Делать быстрый прорыв.

Защита

- Противодействие сопернику (не дать оторвать себя с ковра).

- Сохранить борцовскую стойку (не падать, не ложиться, не ставить на колени, не сесть на ковер).

- Уметь ходить в разные стороны (вперед, назад, влево, вправо).

- Уметь делать встречный ход.

- Уметь овладеть личной защитой.

6. Промежуточная и итоговая аттестация

Усвоение изученного материала. Результаты выступления на соревнованиях и индивидуальные схватки показатели. Выполнение контрольных упражнений по общей специальной физической подготовке

7. Соревнования. Участие в соревнованиях на основании «Календаря спортивно- массовых мероприятий». Контрольные схватки на учебно-тренировочных занятиях. Товарищеские встречи.

8. Летняя оздоровительная работа. Участие в Сабантуях, мастер-классах, учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

Содержание учебного плана шестого года обучения.

1. Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.

2. Теоретическая подготовка.

- Физическая культура и спорт в России.

- Развитие борьбы в древние времена в мире. Борьба в Татарстане.

- Национальный праздник «Сабантуй» в Татарстане и ее роль.

- Правила техники безопасности на тренировках.

- Основные сведения о спортивной квалификации.

Разряды, звания и порядок их присвоения.

- Совершенствование приема с прогибом.

- Движение рук и ног.

- Положение тело и движение ног.

- Подбив животом, движение головы и ног.

- Бросок и падение на ковер (с чучелом).

- Совершенствование приема с подбивом

- Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

- Правила пожарной безопасности.

- Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

- Гигиенические требования к спортсменам.

- Техника и тактика ведения борьбы, их взаимосвязь.

3.Физическая подготовка. ОФП:

Строевые упражнения. Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю и др.

Общеразвивающие гимнастические упражнения.

Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Упражнения с отягощениями (гантели, гири и др.), сгибание разгибание рук в упоре, сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном висе и в висе прямым и обратным квантом. Лазание по канату с помощью ног и без их помощи. Лазание по наклонной и горизонтальной гимнастической лестнице. Перемещение по гимнастической стенке в висе на руках.

Упражнения на брусках. Упражнения для развития мышц туловища.

СФП: Направленность специальной физической подготовки в практике

борьбы точно связана с техника- тактическим разнообразием приемов, выполняемых с различной амплитудой, разной скоростью и силой.

Качества и навыки необходимые борцу сила, быстрота, выносливость, скоростная выносливость, ловкость, гибкость, равновесие.

Для развития этих качеств используются следующие средства:

- упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, перекладина, гантели),
- подвижные игры и эстафеты (игры с мячом, с элементами сопротивления, с прыжками и метанием, вытолкни соперника из круга),
- спортивные игры, легкоатлетические упражнения (различные виды бега, прыжков).
- упражнения имитация броска (визуально).
- упражнения с чучелом.

4.Техническая подготовка.

Упражнения для изучения броска (чучелом, манекеном) .

Изучить и закрепить бросок Подхват.

1. Борцы с кушаками в средней стойке. Атакующий подбивает правым плечом, выводит соперника из равновесия , и одновременно зашагивает правой ногой между ног соперника, а левой ногой делает скрестный шаг, поворачиваясь ногой и туловищем спиной к противнику , подхватывает правой ногой правую ногу соперника и скручивая, завершает бросок .

2. Такое же упражнение с последующим отрывом партнера от ковра.

3. Такое же упражнение в движении.

4. Такое же упражнение стоя

5. Такие же упражнения с манекеном(теория).

6. Повторение упр с партнером.

7. Закрепление броска.

8. . Многократное повторение и применение учебных схватках

Защита от броска .

1. Вести схватку в низкой стойке.

2. Сковать действия противника захватом пояса полотенцем и прижать его к себе.

3. Упереться предплечьем в грудь атакующего, при этом несколько опуститься вниз и отвести таз от противника.

5.Тактическая подготовка.

- Уметь почувствовать ходы соперника.

- Следить за ногами соперника.

- Уметь подловить момент атаки.

- Почувствовать соперника на ковре.

- Делать быстрый прорыв.

Защита

- Противодействие сопернику (не дать оторвать себя с ковра).
- Сохранить борцовскую стойку (не падать, не ложиться, не ставить на колени, не сесть на ковер).
- Уметь ходить в разные стороны (вперед, назад, влево, в право).
- Уметь делать встречный ход.
- Уметь овладеть личной защитой.

6. Промежуточная и итоговая аттестация

Усвоение изученного материала. Результаты выступления на соревнованиях и индивидуальные схватки показатели. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке

7. Соревнования. Участие в соревнованиях на основании «Календаря спортивно- массовых мероприятий». Контрольные схватки на учебно-тренировочных занятиях. Товарищеские встречи.

8. Летняя оздоровительная работа. Участие в Сабантуях, мастер-классах, учебно-тренировочных сборах и соревнованиях

Содержание учебного плана седьмого года обучения.

1. Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.

Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.

2. Теоретическая подготовка.

- Физическая культура и спорт в России.
- Развитие борьбы в древние времена в мире. Борьба в Татарстане.
- Национальный праздник «Сабантуй» в Татарстане и ее роль.
- Правила техники безопасности на тренировках.
- Основные сведения о спортивной квалификации.
- Разряды, звания и порядок их присвоения.
- Совершенствование приема с прогибом.
- Движение рук и ног.
- Положение тело и движение ног.
- Подбив животом, движение головы и ног.
- Бросок и падение на ковер (с чучелом).
- Совершенствование приема с подбивом
- Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
- Правила пожарной безопасности.
- Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.
- Гигиенические требования к спортсменам.
- Техника и тактика ведения борьбы, их взаимосвязь.

3. Физическая подготовка. ОФП:

Строевые упражнения. Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении.

Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю и др.

Общеразвивающие гимнастические упражнения.

Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Упражнения с отягощениями (гантели, гири и др.), сгибание разгибание рук в упоре, сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном висе и в висе прямым и обратным квантом. Лазание по канату с помощью ног и без их помощи. Лазание по наклонной и горизонтальной гимнастической лестнице. Перемещение по гимнастической стенке в висе на руках.

Упражнения на брусьях.

Упражнения для развития мышц туловища.

СФП: Направленность специальной физической подготовки в практике борьбы точно связана с техника- тактическим разнообразием приемов, выполняемых с различной амплитудой, разной скоростью и силой.

Качества и навыки необходимые борцу сила, быстрота, выносливость, скоростная выносливость, ловкость, гибкость, равновесие.

Для развития этих качеств используются следующие средства:

- упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, перекладина, гантели),
- подвижные игры и эстафеты (игры с мячом, с элементами сопротивления, с прыжками и метанием, вытолкни соперника из круга),
- спортивные игры, легкоатлетические упражнения (различные виды бега, прыжков).
- упражнения имитация броска (визуально).
- упражнения с чучелом.

4.Техническая подготовка.

Упражнения для изучения броска (чучелом, манекеном) .

Закрепить и совершенствовать изученные броски: Бросок через грудь, через бедро, подхват

1. Борцы с кушаками в средней стойке. Повтор изученные броски.
2. Такое же упражнение с последующим отрывом партнера от ковра.
3. Такое же упражнение в движении.
4. Такое же упражнение стоя
5. Такие же упражнения с манекеном(теория).
6. Повторение упр с партнером.
7. Закрепление броска.
8. . Многократное повторение и применение учебных схватках
9. Совершенствование изученных бросков.

Защита от броска .

1. Вести схватку в низкой стойке.
2. Сковать действия противника захватом пояса полотенцем и прижать его к себе.
3. Упереться предплечьем в грудь атакующего, при этом несколько опуститься вниз и отвести таз от противника.

5.Тактическая подготовка.

- Уметь почувствовать ходы соперника.
- Следить за ногами соперника.
- Уметь подловить момент атаки.
- Почувствовать соперника на ковре.
- Делать быстрый прорыв.

Защита

- Противодействие сопернику (не дать оторвать себя с ковра).
- Сохранить борцовскую стойку (не падать, не ложиться, не ставить на колени, не сесть на ковер).
- Уметь ходить в разные стороны (вперед, назад, влево, в право).
- Уметь делать встречный ход.
- Уметь овладеть личной защитой.

6.Промежуточная и итоговая аттестация

Усвоение изученного материала. Результаты выступления на соревнованиях и индивидуальные схватки показатели. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке

7.Соревнования. Участие в соревнованиях на основании «Календаря спортивно- массовых мероприятий». Контрольные схватки на учебно-тренировочных занятиях. Товарищеские встречи.

8.Летняя оздоровительная работа. Участие в Сабантуях, мастер-классах, учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

Содержание учебного плана восьмого года обучения.

1. Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.

2. Теоретическая подготовка.

- Физическая культура и спорт в России.
- Развитие татарской национальной борьбы в Рыбно-Слободском районе.
- Развитие борьбы в древние времена в мире. Борьба в Татарстане.
- Национальный праздник «Сабантуй» в Татарстане и ее роль.
- Правила техники безопасности на тренировках.
- Основные сведения о спортивной квалификации.
- Разряды, звания и порядок их присвоения.
- Совершенствование приема с прогибом.
- Движение рук и ног.
- Положение тела и движение ног.
- Подбив животом, движение головы и ног.
- Бросок и падение на ковер (с чучелом).
- Совершенствование приема с подбивом.
- Контроль техники броска с подбивом.
- Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
- Правила пожарной безопасности.
- Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.
- Гигиенические требования к спортсменам.
- Техника и тактика ведения борьбы, их взаимосвязь.
- Контрольные нормативы.
- Подведение итогов года.

3. Физическая подготовка. ОФП:

Строевые упражнения. Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении.

Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю и др.

Общеразвивающие гимнастические упражнения.

Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Упражнения с отягощениями (гантели, гири и др.), сгибание разгибание рук в упоре, сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном висе и в висе прямым и обратным квантом. Лазание по канату с помощью ног и без их помощи. Лазание по наклонной и горизонтальной гимнастической лестнице. Перемещение по гимнастической стенке в висе на руках.

Упражнения на брусьях.

Упражнения для развития мышц туловища.

СФП: Направленность специальной физической подготовки в практике

борьбы точно связана с техника- тактическим разнообразием приемов, выполняемых с различной амплитудой, разной скоростью и силой.

Качества и навыки необходимые борцу сила, быстрота, выносливость, скоростная выносливость, ловкость, гибкость, равновесие.

Для развития этих качеств используются следующие средства:

- упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, перекладина, гантели),
- подвижные игры и эстафеты (игры с мячом, с элементами сопротивления, с прыжками и метанием, вытолкни соперника из круга),
- спортивные игры, легкоатлетические упражнения (различные виды бега, прыжков).
- упражнения имитация броска (визуально).
- упражнения с чучелом.

4. Техническая подготовка.

Упражнения для изучения броска (чучелом, манекеном).

Закрепить и совершенствовать изученные броски: Бросок зашагивания за левую правую ногу соперника, бросок с подбивом коленом, через грудь, через бедро, подхват.

1. Борцы с кушаками в средней стойке. Повтор изученные броски.
2. Такое же упражнение с последующим отрывом партнера от ковра.
3. Такое же упражнение в движении.
4. Такое же упражнение стоя
5. Такие же упражнения с манекеном(теория).
6. Повторение упр с партнером.
7. Закрепление броска.
8. . Многократное повторение и применение учебных схватках
9. Совершенствование изученных бросков.

5.Тактическая подготовка.

- Уметь почувствовать ходы соперника.
- Следить за ногами соперника.
- Уметь подловить момент атаки.
- Почувствовать соперника на ковре.
- Делать быстрый прорыв.

Защита

- Противодействие сопернику (не дать оторвать себя с ковра).
- Сохранить борцовскую стойку (не падать, не ложиться, не ставить на колени, не сесть на ковер).
- Уметь ходить в разные стороны (вперед, назад, влево, в право).
- Уметь делать встречный ход.
- Уметь овладеть личной защитой.

6.Промежуточная и итоговая аттестация

Усвоение изученного материала. Результаты выступления на соревнованиях и индивидуальные схватки показатели. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке

7.Соревнования. Участие в соревнованиях на основании «Календаря спортивно- массовых мероприятий». Контрольные схватки на учебно-тренировочных занятиях. Товарищеские встречи.

8.Летняя оздоровительная работа. Участие в Сабантуях, мастер-классах, учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

4.Диагностический инструментарий

Контрольно-переводные нормативы. -1 год обучения.

№	Упражнения	1-й год				
		35кг	45кг	55кг	65кг	Св 65кг
1	Бег 30 м.	8	6.8	6.6	5.7	5.9
2	Бег 1000 м	9	7.50	6.20	6	6.20
3	Сгибание рук в упоре лежа за 15 сек. (кол-во раз)	10	14	15	12	13
4	Прыжок в длину с места (см)	100	140	175	200	205
5	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	3	7	7	6	5
6	Забегание вокруг головы вправо или влево	3	4	3	3	2

7	Выполнение приема бросок через грудь с манекеном (за 30 сек.)	6	7	6	7	8
8	Имитация приемов с резиновым амортизатором на скорость(за 20 сек.)	3	4	5	6	6
9	Наклон в перед	4	8	7	10	9

Контрольно-переводные нормативы. -2 год обучения

№	Упражнения	2-й год				
		35кг	45кг	55кг	65кг	Св 65кг
1	Бег 30 м.	8.2	6.7	6.0	5.7	5.8
2	Бег 1000 м	9	7.50	6.20	6	6.20
3	Сгибание рук в упоре лежа за 15 сек. (кол-во раз)	12	14	15	12	15
4	Прыжок в длину с места (см)	110	140	175	210	205
5	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	4	7	7	6	5
6	Забегание вокруг головы вправо или влево	3	4	3	3	2
7	Выполнение приема бросок через грудь с манекеном (за 30 сек.)	6	8	6	7	8
8	Имитация приемов с резиновым амортизатором на скорость(за 20 сек.)	3	4	5	6	6
9	Наклон в перед	5	8	7	11	9

Контрольно-переводные нормативы. -3 год обучения

№	Упражнения	3-й год				
		35кг	45кг	55кг	65кг	Св 65кг
1	Бег 30 м.	7.2	6.0	5.8	5.4	5.5
2	Бег 1000 м	7	6.50	6.20	6.4	6.20
3	Сгибание рук в упоре лежа за 15 сек. (кол-во раз)	13	14	15	17	17
4	Прыжок в длину с места (см)	115	140	175	210	215
5	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	5	7	8	9	8

6	Забегание вокруг головы вправо или влево	3	4	3	3	2
7	Выполнение приема бросок через грудь с манекеном (за 30 сек.)	6	8	6	7	8
8	Имитация приемов с резиновым амортизатором на скорость(за 20 сек.)	3	4	5	6	6
9	Наклон в перед	9	13	13	15	13

Контрольно-переводные нормативы. СФП -4 год обучения

№	Упражнения	4-й год				
		45кг	55кг	65кг	75кг	Св 75кг
1	Бег 30 м.	5	4.8	4.6	4.7	4.9
2	Бег 1000 м	4	3.50	4.20	5	5.20
3	Сгибание рук в упоре лежа за 15 сек. (кол-во раз)	16	18	20	20	15
4	Прыжок в длину с места (см)	180	190	200	250	230
5	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	8	6	10	8	7
6	Забегание вокруг головы вправо или влево	5	4	5	3	2
7	Выполнение приема бросок через грудь с манекеном (за 30 сек.)	7	8	5	6	6
8	Имитация приемов с резиновым амортизатором на скорость(за 20 сек.)	5	8	10	12	9
9	Наклон в перед	9	12	16	15	17

Контрольно-переводные нормативы. 5 год обучения

№	Упражнения	5-й год				
		45кг	55кг	65кг	75кг	Св75кг
1	Бег 30 м.	4.7	4.6	4.5	4.6	4.8
2	Бег 1000 м	4	4	4	5	5
3	Сгибание рук в упоре лежа за 15 сек. (кол-во раз)	17	19	21	21	16
4	Прыжок в длину с места (см)	185	195	215	250	235
5	Подтягивание на перекладине	8	8	12	10	9

	(кол-во раз)					
6	Забегание вокруг головы вправо или влево	-	-	-	-	-
7	Выполнение приема бросок через грудь с манекеном (за 30 сек.)	8	9	7	8	7
8	Имитация приемов с резиновым амортизатором на скорость(за 20 сек.)	12	13	16	15	14
9	Наклон в перед	10	12	15	17	19

Контрольно-переводные нормативы. 6 год обучения

№	Упражнения	6-й год				
		45кг	55кг	65кг	75кг	Св 75кг
1	Бег 30 м.	4.5	4.6	4.6	4.5	4.7
2	Бег 1000 м	3.20	3.25	3.25	3.30	4
3	Сгибание рук в упоре лежа за 15 сек. (кол-во раз)	18	20	22	22	17
4	Прыжок в длину с места (см)	190	200	230	250	240
5	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	10	12	14	11	10
6	Забегание вокруг головы вправо или влево	-	-	-	-	-
7	Выполнение приема бросок через грудь с манекеном (за 30 сек.)	10	9	8	9	9
8	Имитация приемов с резиновым амортизатором на скорость(за 20 сек.)	12	16	18	19	17
9	Наклон в перед	10	12	15	17	19

Контрольно-переводные нормативы. 7 год обучения

№	Упражнения	7-й год				
		45кг	55кг	65кг	75кг	Св75кг
1	Бег 30 м.	4.4	4.5	4.3	4.5	4.6
2	Бег 1000 м	3.25	3.10	3.20	3.25	3.40

3	Сгибание рук в упоре лежа за 15 сек. (кол-во раз)	19	21	23	23	18
4	Прыжок в длину с места (см)	190	200	230	260	250
5	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	12	13	15	12	11
6	Забегание вокруг головы вправо или влево	-	-	-	-	-
7	Выполнение приема бросок через грудь с манекеном (за 30 сек.)	12	13	12	13	11
8	Имитация приемов с резиновым амортизатором на скорость(за 20 сек.)	-	-	-	-	-
9	Наклон в перед	12	13	17	20	20

Контрольно-переводные нормативы. 8 год обучения

№	Упражнения	8				
		45кг	55кг	65кг	75кг	Св75кг
1	Бег 30 м.	4.3	4.4	4.2	4.5	4.6
2	Бег 1000 м	3.25	3.10	3.20	3.25	3.40
3	Сгибание рук в упоре лежа за 15 сек. (кол-во раз)	20	21	22	23	18
4	Прыжок в длину с места (см)	190	210	230	260	250
5	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	11	12	15	11	10
6	Забегание вокруг головы вправо или влево	-	-	-	-	-
7	Выполнение приема бросок через грудь с манекеном (за 30 сек.)	13	13	13	13	10
8	Имитация приемов с резиновым амортизатором на скорость(за 20 сек.)	-	-	-	-	-
9	Наклон в перед	15	15	17	20	19

5.Методическое обеспечение программы.

Словесные методы:

- Описание

- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники приёмов
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеofilьмы, DVD, слайды
- Жестикуляции

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Учебная схватка
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

- Упражнения для изучения техники, тактики борьбы и совершенствование в ней
- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Учебная схватка.

Ожидаемый результат

- расширят представление о национальной борьбе в Татарстане;
- научатся правильно распределять нагрузки в режиме дня;
- улучшат свои нравственные и волевые качества;
- пополнят технико-тактический арсенал национальной борьбы;
- соблюдать нормы поведения страховки ;
- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- правила поведения в коллективе и в обществе;
- умение выполнять задания на занятиях;
- соблюдение основных правил личной гигиены на тренировках.
- получат теоретические сведения о национальной борьбе, правилах ведения борьбы;
- улучшат общую физическую подготовку;
- освоит упражнения ОФП;
- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;
- должен знать все борцовские стойки;
- научится ведение борьбы: на месте и в движении сохраняя стойку;
- научится при срыве атаки вернуться в исходное положение основной стойки борца;
- научится выполнять броски с чучело (манекеном);
- знать правила судейства соревнований.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- Тестирование
- Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
- Соревнования.

Успешная подготовка борца высокой квалификации возможна только при условии тесной преемственности каждого этапа обучения спортсмена.

В итоге каждого этапа тренировки проводится отбор, задачей которого является оценка уровня развития тех сторон физической и специальной подготовленности, на совершенствование которых был направлен учебно-тренировочный процесс на этом этапе, а также прогнозирование успеха на следующем этапе.

6. Условия реализации программы.

1. Борцовский ковер;
2. Секундомер двухстрелочный или электронный.
3. Манекены тренировочные для борьбы.
4. Мяч баскетбольный.
5. Мяч футбольный.
6. Скакалки гимнастическая.
7. Скамейка гимнастическая.

7.Список литературы.

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
4. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
5. Татар корэше.- Казан: татар.кит.нэшр, 1951.- 120 бит.
6. Национальная спортивная борьба «Корэш». Казань: КГПУ, 2003 , -36 с.
7. Татарча корэш.- Казан: «Суз» нэшрияты,2008.-110 б.