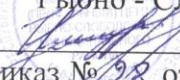


Муниципальное бюджетное учреждение дополнительное образование  
«Детский оздоровительно-образовательный (профильный) центр»  
Рыбно-Слободского муниципального района  
Республики Татарстан

« УТВЕРЖДЕНО »  
Решением педагогического совета  
Протокол № 1  
от « 28 » августа 2023 г.

« УТВЕРЖДЕНО »  
Директор МБУ ДО «ДОО(П)Ц»  
Рыбно - Слободского муниципального района РТ  
 И.И. Гиннатуллин  
Приказ № 28 от « 01 » сентября 2023 года

Дополнительная общеразвивающая программа по борьбе « Керэш »  
Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся: 9 – 16 лет  
Срок реализации: 1 год (228 часов)

Автор - составитель:  
педагог дополнительного  
образования  
Г.Г. Шамсевалиев

п.г.т. Рыбная - Слобода  
2023 г.

( на основании дополнительной общеразвивающей программы 2016 года)

## Содержание программы:

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	5
3. Учебно-тематический план.....	6
4. Содержание программы.....	8
5. Календарный учебный график.....	13
6. Диагностический инструментарий.....	21
7. Методическое обеспечение программы.....	22
8. Условия реализации программы.....	25
9. Список информационных ресурсов.....	30

### **Актуальность программы**

Национальная борьба «Көрэш» является любимым видом спорта татарского народа. Она воспитывает у юношей физические и моральные качества необходимые для трудовой деятельности, для службы в рядах вооруженных сил России. Многие спортсмены свой спортивный путь начали с майданов Сабантуя. После Великой Октябрьской социалистической революции в нашей стране были созданы благоприятные условия для развития физической культуры и спорта, в том числе и борьбы. Вместо простого развлечения борьба стала одним из основных средств подготовки всесторонне развитых, здоровых, волевых патриотов, готовых к труду и защите Родины. Всесоюзная спартакиада, которая проводилась в 1928 году, привлекла 250 борцов. С каждым годом молодежь отдельных братских народов все больше увлекалась самобытными народными видами единоборства. С 1947 года во всесоюзных соревнованиях призовые места оспаривали представители свыше 20 национальностей. Организуя и проводя соревнования по борьбе, каждый народ отражал в них свои национальные обычаи.

Татаро – башкирская спортивная борьба наряду с обычаями, обрядами и традициями нашего народа составляет значительную часть культуры и имеет свою многовековую историю.

Национальный праздник “Сабантуй” в Татарстане, в регионах России, в ближнем зарубежье не проходит без татаро – башкирской борьбы «Көрэш». Борьба «Көрэш» совершенствовалась веками, правила соревнований сохранили самые красивые и эффективные приемы и основу борьбы.

Борьба «Көрэш» один из элементов НРК в воспитательном процессе. Грамотно организованная секционная работа может завлечь в спортивные залы массы детей. Таким образом можно решить задачи по сохранению и укреплению здоровья, профилактика правонарушений и воспитание спортсменов высокого уровня.

## 1. Пояснительная записка.

Сегодня дополнительное образование детей по праву рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном российском обществе. Оно социально востребовано и требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе воспитание.

Физкультурно-оздоровительная и спортивно - массовая работа в системе дополнительного образования детей ориентирована на физическое совершенствование ребенка, формирование здорового образа жизни, воспитание спортивного резерва нации и осуществляется не только за счет увеличения количества спортивных школ, но и за счет развития других форм внешкольной работы с детьми, создания физкультурно-оздоровительных и спортивных секций и клубов в организациях общего и профессионального образования.

Дополнительная общеразвивающая программа по «**Корэш**» (далее – программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена на основе типовой учебно-тренировочной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ, согласно Положению о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих и рабочих программах, реализуемых в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования детей «Детский оздоровительно-образовательный (профильный) центр» Рыбно-Слободского муниципального района Республики Татарстан.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 01.09.2023 г.)
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации 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. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р
4. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
6. 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.)
7. от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
9. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28;
10. Устав МБУ ДО «ДОО (П)Ц» Рыбно - Слободского муниципального района РТ.

### **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 программы:**

#### **1) Образовательные:**

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

- научить выполнению приёмов борьбе «Корэш»

## **2) Развивающие:**

- развивать устойчивый интерес, формировать систему знаний в области корэш;
- развивать специальные физические качества (спец. силу, спец. быстроту, спец. выносливость, спец. гибкость,);
- развивать физические качества (быстрота, ловкость, гибкость, сила, выносливость);
- прививать навыки гигиены.

## **3) Воспитательные:**

- формировать навыки гигиены спортсмена-борца;
- воспитывать положительные черты характера: организованность, дисциплинированность, скромность;
- формировать нравственные качества: честность, взаимопомощь, умение заниматься в коллективе, уверенность в своих силах, настойчивость в преодолении трудностей, выдержка;
- воспитывать самостоятельность, сообразительность, находчивость;
- формировать представление об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих.

**Адресат программы:** Данная программа предназначена для детей **возраста 8–17 лет.**

**Сроки и этапы реализации** программы. Данная программа реализуется за 1 год.

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

### **Отличительные особенности данной программы.**

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

- усиления индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствования навыков выполнения технических приемов и их способов;
- уровень спортивной подготовленности адаптирован к нашим условиям;
- учебный год рассчитан составляет 42 недели: 38 недель учебных занятий и дополнительно 4 недели - 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.

Занятия проводятся в форме физической тренировки, теоретической подготовки, проведения культурно-массовых мероприятий, соревнований, бесед, конкурсов, игр, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностно-ориентированного образования. В ходе проведения занятий используется, в том числе и индивидуальный подход.

**Основные методы обучения:** 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**

**тематический**

**план.**

## Учебный тематический план второго года обучения ( ОФП -2 )

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
<b>1.</b>	<b>Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.</b>	2	2	-	опрос
1.1	Требование безопасности перед, вовремя, по окончании занятий.	1	1	-	Беседа
1.2	Места занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях.	1	1	-	Беседа.
<b>2.</b>	<b>Теоретическая подготовка.</b>	4	4	-	тестирование
2.1	Физическая культура и спорт в России.	1	1	-	Рассказ, беседа, опрос.
2.2	Особенности национальных видов борьбы.	1	1	-	Рассказ, беседа, опрос.
2.3	Правила безопасности тренировок. Пожарная безопасность.	1	1	-	Рассказ, беседа, опрос.
2.4	Гигиенические требования к спортсменам.	1	1	-	Рассказ, беседа, опрос.
<b>3.</b>	<b>Физическая подготовка.</b>	101	2	99	практическая работа
3.1	Строевые упражнения.	10	-	10	практическая работа
3.2	Общеразвивающие упражнения.	16	-	16	практическая работа
3.3	Упражнения для развития мышц туловища.	15	-	15	практическая работа
3.4	Упражнения на растягивания, расслабления и координации движений.	15	-	15	практическая работа
3.5	Упражнения с использованием элементов акробатики.	20	1	19	практическая работа
3.6	Подвижные игры. Эстафеты.	25	1	24	практическая работа
<b>4.</b>	<b>Техническая подготовка.</b>	90	2	88	практическая работа
4.1	Повторить и закрепить бросок прогибом.	15	1	14	практическая работа



4.2	Изучить бросок через бедро.	30	-	-	практическая работа
4.3	Закрепить бросок через бедро.	30	-	-	практическая работа
4.4	Защита от броска через бедро.	15	1	14	практическая работа
<b>5.</b>	<b>Тактическая подготовка.</b>	15	-	15	Просмотр видеоматериала
5.1	Уметь почувствовать ходы соперника. Следить за ногами соперника.	5	-	5	практическая работа.
5.2	Уметь подловить момент атаки. Почувствовать соперника на ковре.	5	-	5	практическая работа.
5.3	Противодействие сопернику (не дать оторвать себя с ковра).	5	-	5	практическая работа.
<b>6.</b>	<b>Промежуточная и итоговая аттестация.</b>	4	-	4	зачёт
<b>7.</b>	<b>Соревнования.</b>	4	-	4	зачёт
<b>8.</b>	<b>Летняя оздоровительная работа.</b>	6	-	6	Практическая работа
	<b>Итого</b>	<b>228</b>	<b>8</b>	<b>220</b>	

### 3. Содержание учебного плана второго года обучения. ( ОФП -2 )

#### 1. Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий

1.1 Требование безопасности перед, вовремя, по окончании занятий. Гигиенические требования.

1.2 Места занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

#### 2. Теоретическая подготовка.

2.1 Физическая культура и спорт в России. Борьба в России. Просмотр видео фильмов.

2.2 Особенности национальных видов борьбы. Киргизская борьба, Таджикская борьба, Туркменская борьба, Грузинская борьба, Армянская борьба, Молдавская борьба.

2.3 Правила безопасности тренировок. Пожарная безопасность.

2.4 Гигиенические требования к спортсменам. Включает рациональный режим труда и отдыха, закаливание, рациональное питания, гигиенические условия при занятиях борьбой.

#### 3. Физическая подготовка. ОФП

3.1 Строевые упражнения. Построение и перестроение на месте, повороты на месте и в движении, размыкание в строю, ходьба и бег в строю и т.д.

3.2 Общеразвивающие упражнения. Комбинация ОРУ. Упражнения для формирования правильной осанки. Эти упражнения должны включаться, так как в процессе занятий могут развиваться различного рода искривления.

3.3 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.

3.4 Упражнения на растягивания, расслабления и координации движений. Ходьба и бег в различном темпе, правым и левым боком вперед. Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя, выпады с пружинящими движениями, ходьба.

3.5 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.

3.6 Подвижные игры. Эстафеты. Игры: « Кто кого », « Бой всадников », Эстафеты встречные и круговые с переноской, расстановкой и собиранием предметов, с переноской груза, с прыжками и т.д.

#### **4. Техническая подготовка.**

4.1 Повторить и закрепить бросок прогибом. Борцы в стойке. Атакующий борец подбивая правым плечам выводит соперника из равновесия, делает шаг согнутой в колене правой ногой между ног 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. Многократное повторение с манекеном и партнером.

4.2 Изучить бросок через бедро. Борцы в стойке. Атакующий борец подбивая правым плечом выводит соперника из равновесия. Одновременно зашагивает согнутой в колене правой ногой между ног соперника, а левой ногой делает с крестный шаг и развернув ноги туловища подбивает бедром за счет выпрямления ног и скручиванием завершает бросок. Имитация броска. Выполняем с манекеном броска.

4.3 Закрепить бросок через бедро. Многократное повторение броска. Броски с партнером. Выполнения стоя и в движении. Броски используя манекена на время. Применять изученные броски в учебных схватках. Характерные ошибки и способы их устранения. 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. Ослабление захвата в момент рывка - подбив. Для устранения ошибки следует выделить это действие как главное, обратив внимание на сведение локтей в захвате. опрокидывание соперника в направлении спиной к коврику. В этом случае целесообразно, чтобы борцы выполнили поворот по звуковому сигналу тренера.

4.4 Защита от броска через бедро. Вести схватку в низкой стойке. Сковать действия противника захватом пояса полотенцем и прижать его к себе. Упереться предплечьем в грудь атакующего, при этом несколько опуститься вниз и отвести таз от противника.

#### **5. Тактическая подготовка.**

5.2 Уметь почувствовать ходы соперника. Следить за ногами соперника.

5.2 Уметь подловить момент атаки. Почувствовать соперника на ковре. Делать быстрый прорыв. Защита.

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

**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.

## 5. Календарный учебный график

№	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	2.09.23	18.00-19.40	Теория	2	Требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончании занятий.	Спорт зал	Беседа, опрос
2	Сентябрь	5.09.23	18.00-19.40	Практика	2	Строевые упр, бег, прыжки, гимнастические упр.	Спорт зал	Практическая работа
3	Сентябрь	7.09.23	18.00-19.40	Практика	2	Повторить изученные броски Изучить бросок прогибом коленом	Спорт зал	Практическая работа
4	Сентябрь	9.09.23	18.00-19.40	Практика	2	Повторить изученные броски с манекеном. Изучить бросок прогибом коленом	Спорт зал	Практическая работа
5	Сентябрь	12.09.23	18.00-19.40	Теория	2	- Физическая культура и спорт в России. История борьбы Р.Т.	Спорт зал	Беседа, опрос
6	Сентябрь	14.09.23	18.00-19.40	Практика	2	Упр. для мышц туловища, рук и ног. Спорт игры.	Спорт зал	Практическая работа
7	Сентябрь	16.09.23	18.00-19.40	Практика	2	Закрепить бросок прогибом коленом	Спорт зал	Закрепления
8	Сентябрь	19.09.23	18.00-19.40	Практика	2	Закрепить бросок прогибом коленом	Спорт зал	Практическая работа
9	Сентябрь	21.09.23	18.00-19.40	Практика	2	Закрепить бросок прогибом коленом	Спорт зал	Практическая работа
10	Сентябрь	23.09.23	18.00-19.40	Практика	2	Противодействие сопернику (не дать оторвать себя с ковра). Делать быстрый прорыв	Спорт зал	Изучение
11	Сентябрь	26.09.23	18.00-19.40	Практика	2	Упр. для мышц туловища, рук и ног. Упр. с элементами акробатики, гимнаст-ми	Спорт зал	Практическая работа

						скам-ми		
12	Сентябрь	28.09.23	18.00-19.40	Практика	2	Повторить ранее изученные броски	Спорт зал	Практическа я работа
13	Сентябрь	30.09.23	18.00-19.40	Практика	2	Совершенствовать бросок подбивном коленом	Спорт зал	Практическа я работа
1	Октябрь	3.10.23	18.00-19.40	Теория	2	<u>Профилактика заболеваемости и травматизма и острых респираторных инфекций в том числе вызванных корона вирусной инфекцией.</u>	Спорт зал	Беседа, опрос
2	Октябрь	5.10.23	18.00-19.40	Практика	2	Упр. для осанки. Спорт игры	Спорт зал	Практическа я работа
3	Октябрь	7.10.23	18.00-19.40	Практика	2	Повторить и закрепить изученные броски. Упр. с партнером.	Спорт зал	Практическа я работа
4	Октябрь	10.10.23	18.00-19.40	Практика	2	Повторить и закрепить изученные броски с манекеном	Спорт зал	Практическа я работа
5	Октябрь	12.10.23	18.00-19.40	Практика	2	Учебная схватка	Спорт зал	
6	Октябрь	14.10.23	18.00-19.40	Практика	2	Сохранить борцовскую стойку (не падать, не ложиться, не ставать на колени, не сесть на ковер). Упр. с манекеном.		Изучение. показ ПДО.
7	Октябрь	17.10.23	18.00-19.40	Практика	2	Упр. на брусьях. Упр. для развития мышц туловища.	Спорт зал	Практическа я работа
8	Октябрь	19.10.23	18.00-19.40	Практика	2	Закрепить броски прогибом. Применять при борьбе,	Спорт зал	Практическа я работа
9	Октябрь	21.10.23	18.00-19.40	Практика	2	Закрепить броски прогибом. Применять при борьбе	Спорт зал	Практическа я работа
10	Октябрь	24.10.23	18.00-19.40	Практика	2	Закрепить броски прогибом. Применять при борьбе	Спорт зал	Практическа я работа
11	Октябрь	26.10.23	18.00-19.40	Практика	2	Спорт игры.( мини футбол, регби, баскетбол, эстафеты).	Спорт зал	Практическа я работа
12	Октябрь	28.10.23	18.00-19.40	Практика	2	Упр. на снарядах(гимнастическая стенка, перекладина, гантели),	Спорт зал	Практическа я работа
13	Октябрь	31.10.23	18.00-19.40	Практика	2	Учебная схватка	Спорт зал	зачет
1	Ноябрь	2.11.23	18.00-19.40	Теория	2	Требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончании занятий.	Спорт зал	Беседа, опрос
2	Ноябрь	4.11.23	18.00-19.40	Практика	2	Упр. на снарядах (гимнастическая стенка, перекладина, гантели),	Спорт зал	Практическа я работа

3	Ноябрь	7.11.23	18.00-19.40	Практика	2	Разряды, звания и порядок их присвоения. Совершенствование приема с прогибом	Спорт зал	Изучение Опрос
4	Ноябрь	9.11.23	18.00-19.40	Практика	2	Борцы с кушаками в средней стойке. Повтор изученные броски	Спорт зал	Практическа я работа
5	Ноябрь	11.11.23	18.00-19.40	Практика	2	Упражнения с манекеном. Броски	Спорт зал	Практическа я работа
6	Ноябрь	14.11.23	18.00-19.40	Практика	2	Почувствовать соперника на ковре. Делать быстрый прорыв.	Спорт зал	Практическа я работа
7	Ноябрь	16.11.23	18.00-19.40	Практика	2	Спорт игры.( мини футбол, регби, баскетбол, эстафеты).	Спорт зал	Практическа я работа
8	Ноябрь	18.11.23	18.00-19.40	Практика	2	Соревнования по борьбе.	Спорт зал	зачет
9	Ноябрь	21.11.23	18.00-19.40	Практика	2	Закрепить и совершенствовать изученные броски:	Спорт зал	Практическа я работ
10	Ноябрь	23.11.23	18.00-19.40	Практика	2	Закрепить и совершенствовать изученные броски:	Спорт зал	Практическа я работ
11	Ноябрь	25.11.23	18.00-19.40	Практика	2	Учебная схватка	Спорт зал	Практическа я работ
12	Ноябрь	26.11.22	18.00-19.40	Практика	2	Уметь ходить в разные стороны (вперед, назад, влево, в право). Уметь делать встречный ход.	Спорт зал	Изучение
13	Ноябрь	28.11.23	18.00-19.40	Практика	2	Закрепить бросок подбивном коленом	Спорт зал	Практическа я работа
14	Ноябрь	30.11.23	18.00-19.40	Практика	2	Учебная схватка	Спорт зал	Практическа я работ
1	Декабрь	2.12.23	18.00-19.40	Практика	2	Спорт игры.( мини футбол, регби, баскетбол, эстафеты).	Спорт зал	Практическа я работ
2	Декабрь	5.12.23	18.00-19.40	Практика	2	Закрепить изученные броски	Спорт зал	Практическа я работ
3	Декабрь	7.12.23	18.00-19.40	Практика	2	Закрепить изученные броски	Спорт зал	Практическа я работа
4	Декабрь	9.12.23	18.00-19.40	Практика	2	Закрепить изученные броски	Спорт зал	Практическа я работа
5	Декабрь	12.12.23	18.00-19.40	Практика	2	Спорт игры.( мини футбол, регби, баскетбол, эстафеты).	Спорт зал	Практическа я работа
6	Декабрь	14.12.23	18.00-19.40	Практика	2	Сохранить борцовскую стойку (не падать, не ложится, не ставить на колени, не сесть на ковер).	Спорт зал	Практическа я работа
7	Декабрь	16.12.23	18.00-19.40	Практика	2	Упражнения для изучения броска	Спорт зал	Практическа

						(чучелом, манекеном) .		я работа
8	Декабрь	19.12.23	18.00-19.40	Практика	2	Закрепить и совершенствовать изученные броски: Бросок через грудь, прогибом.	Спорт зал	Практическа я работ
9	Декабрь	21.12.23	18.00-19.40	Практика	2	Учебная схватка с применением изученных приемов борьбы.	Спорт зал	Зачет
10	Декабрь	23.12.23	18.00-19.40	Практика	2	Закрепить и совершенствовать изученные броски: прогибом	Спорт зал	Практическа я работа
11	Декабрь	26.12.23	18.00-19.40	Практика	2	Вести схватку в низкой стойке. Сковать действия противника захватом пояса полотенцем и прижать его к себе.	Спорт зал	Практическа я работа
12	Декабрь	28.12.23	18.00-19.40	Практика	2	Подвижные игры и (игры с мячом, с элементами сопротивления, с прыжками и метанием, вытолкни соперника из круга),	Спорт зал	Практическа я работа
13	Декабрь	30.12.23	18.00-19.40	Практика	2	Закрепить бросок подбивном коленом	Спорт зал	Практическа я работа
2	Январь	2.01.24	18.00-19.40	Практика	2	Упр. с отягощениями (гантели, гири и др.), сгибание разгибание рук в упоре, сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа	Спорт зал	Практическа я работа
3	Январь	4.01.24	18.00-19.40	Практика	2	Многочасное повторение и применение учебных схватках броски.	Спорт зал	Практическа я работ
4	Январь	6.01.24	18.00-19.40	Практика	2	Закрепить и совершенствовать изученные броски: Бросок через грудь, через бедро, подхват, зашагивание.	Спорт зал	Практическа я работ
5	Январь	9.01.24	18.00-19.40	Практика	2	Закрепить и совершенствовать изученные броски: Бросок через грудь, через бедро, подхват, зашагивание.	Спорт зал	Практическа я работа
6	Январь	11.01.24	18.00-19.40	Практика	2	Противодействие сопернику (не дать оторвать себя с ковра	Спорт зал	Практическа я работа
7	Январь	13.01.24	18.00-19.40	Практика	2	Упр. имитация броска (визуально упражнения с чучелом	Спорт зал	Практическа я работ
8	Январь	16.01.24	18.00-19.40	Практика	2	Упр. на брусьях. Упр. с гантелями штангами.	Спорт зал	Практическа я работа
9	Январь	18.01.24	18.00-19.40	Практика	2	Многочасное повторение и применение учебных схватках броски.	Спорт зал	Практическа я работа

10	Январь	20.01.24	18.00-19.40	Практика	2	Закрепить и совершенствовать изученные броски: Бросок через грудь, через бедро, подхват, зашагивание.	Спорт зал	Практическая работа
11	Январь	23.01.24	18.00-19.40	Практика	2	Закрепить и совершенствовать изученные броски: Бросок через грудь, через бедро, подхват, зашагивание.	Спорт зал	Практическая работа
12	Январь	25.01.24	18.00-19.40	Практика	2	Соревнования по борьбе.	Спорт зал	Зачет
13	Январь	27.01.24	18.00-19.40	Практика	2	Закрепить бросок подбивном коленом	Спорт зал	Практическая работа
14	Январь	30.01.24	18.00-19.40	Практика	2	Совершенствовать бросок подбивном коленом	Спорт зал	Практическая работа
1	Февраль	1.02.24	18.00-19.40	Практика	2	Закрепление изученных бросков. Защита от броска .	Спорт зал	Практическая работа
2	Февраль	3.02.24	18.00-19.40	Практика	2	Упр. на снарядах (гимнастическая стенка, перекладина, гантели),	Спорт зал	Практическая работа
3	Февраль	6.02.24	18.00-19.40	Практика	2	Закрепить и совершенствовать изученные броски. Применением манекена.	Спорт зал	Практическая работа
4	Февраль	8.02.24	18.00-19.40	Практика	2	Закрепить и совершенствовать изученные броски.	Спорт зал	Практическая работа
5	Февраль	10.02.24	18.00-19.40	Практика	2	Повторение упр. с партнером. Закрепление броска.	Спорт зал	Практическая работа
6	Февраль	13.02.24	18.00-19.40	Практика	2	Уметь делать встречный ход. Уметь овладеть личной защитой и закрепить	Спорт зал	Просмотр видеоматериала практика
7	Февраль	15.02.24	18.00-19.40	Практика	2	Подвижные игры и (игры с мячом, с элементами сопротивления, с прыжками и метанием, вытолкни соперника из круга),	Спорт зал	Практическая работа
8	Февраль	17.02.24	18.00-19.40	Практика	2	Множественное повторение и применение учебных схватках броски.	Спорт зал	Практическая работа
9	Февраль	20.02.24	18.00-19.40	Практика	2	Соревнования по борьбе.	Спорт зал	Зачет
10		22.02.24	18.00-19.40	Практика	2	Упр. на брусьях. Упр. для развития мышц туловища	Спорт зал	Практическая работа
11	Февраль	24.02.24	18.00-19.40	Практика	2	Закрепить и изученные броски: Бросок через грудь, прогибом.	Спорт зал	Практическая работа

12	Февраль	27.02.24	18.00-19.40	Практика	2	Спорт игры.	Спорт зал	Практическа я работа
13	Февраль	29.02.24	18.00-19.40	Практика	2	Учебная схватка	Спорт зал	Практическа я работ
1	Март	2.03.24	18.00-19.40	Практика	2	Гигиенические требования к спортсменам	Спорт зал	Опрос. беседа.
2	Март	5.03.24	18.00-19.40	Практика	2	Упр. на брусьях. Упр. для развития мышц туловища	Спорт зал	Практическа я работа
3	Март	7.03.24	18.00-19.40	Практика	2	Закрепить и совершенствовать изученные броски: Бросок через грудь поргибом.	Спорт зал	Практическа я работа
4	Март	9.03.24	18.00-19.40	Практика	2	Почувствовать соперника на ковре. Делать быстрый прорыв.	Спорт зал	Просмотр видеоматери ала практика
5	Март	12.03.24	18.00-19.40	Практика	2	Закрепить и совершенствовать изученные броски.	Спорт зал	Практическа я работа
6	Март	14.03.24	18.00-19.40	Практика	2	Соревнования по борьбе	Спорт зал	Зачет
7	Март	16.03.24	18.00-19.40	Практика	2	Подвижные игры и эстафеты (игры с мячом, с элементами сопротивления, с прыжками и метанием, вытолкни соперника из круга	Спорт зал	Практическа я работа
8	Март	19.03.24	18.00-19.40	Практика	2	Совершенствование изученных бросков. Защита от броска .	Спорт зал	Просмотр видеоматери ала практика
9	Март	21.03.24	18.00-19.40	Практика	2	Вести схватку в низкой стойке. Сковать действия противника захватом пояса полотенцем и прижать его к себе.	Спорт зал	Просмотр видеоматери ала практика
10	Март	23.03.24	18.00-19.40	Практика	2	Отборочный турнир на Республиканское соревнования	Спорт зал	Зачет
11	Март	26.03.24	18.00-19.40	Практика	2	Многократное повторение и применение учебных схватках броски.	Спорт зал	Практическа я работа
12	Март	28.03.24	18.00-19.40	Практика	2	Уметь делать встречный ход. Уметь овладеть личной защитой	Спорт зал	Изучить
13	Март	30.03.24	18.00-19.40	Практика	2	Совершенствование изученных бросков. Защита от броска .	Спорт зал	Просмотр видеоматери ала практика
1	Апрель	2.04.24	18.00-19.40	Теория	2	Техника и тактика ведения борьбы, их взаимосвязь.	Спорт зал	Опрос. Беседа.



2	Апрель	4.04.24	18.00-19.40	Практика	2	Закрепить изученные броски	Спорт зал	Практическа я работ
3	Апрель	6.04.24	18.00-19.40	Практика	2	Закрепить изученные броски	Спорт зал	Практическа я работа
4	Апрель	9.04.24	18.00-19.40	Практика	2	Зачет. Сдача всех изученных бросков.	Спорт зал	Практическа я работа
5	Апрель	11.04.24	18.00-19.40	Практика	2	Спорт игры.( мини футбол, регби, баскетбол, эстафеты).	Спорт зал	Практическа я работа
6	Апрель	13.04.24	18.00-19.40	Практика	2	Сохранить борцовскую стойку (не падать, не ложится, не ставать на колени, не сесть на ковер).	Спорт зал	Практическа я работа
7	Апрель	16.04.24	18.00-19.40	Практика	2	Отборочный турнир на Республиканское соревнования.	Спорт зал	Практическа я работа
8	Апрель	18.04.24	18.00-19.40	Практика	2	Закрепить и изученные броски: Бросок через грудь прогибом.	Спорт зал	Практическа я работ
9	Апрель	20.04.24	18.00-19.40	Практика	2	Учебная схватка с применением изученных приемов борьбы.	Спорт зал	Зачет
10	Апрель	23.04.24	18.00-19.40	Практика	2	Закрепить изученные броски: Бросок через грудь прогибом.	Спорт зал	Практическа я работа
11	Апрель	25.04.24	18.00-19.40	Практика	2	Вести схватку в низкой стойке. Сковать действия противника захватом пояса полотенцем и прижать его к себе.	Спорт зал	Практическа я работа
12	Апрель	27.04.24	18.00-19.40	Практика	2	Подвижные игры и (игры с мячом, с элементами сопротивления, с прыжками и метанием, вытолкни соперника из круга),	Спорт зал	Практическа я работа
13	Апрель	30.04.24	18.00-19.40	Практика	2	Учебная схватка с применением изученных приемов борьбы	Спорт зал	зачет
1	Май	2.05.24	18.00-19.40	Теория	2	Повторить и закрепить теоретическую часть учебного материала.	Спорт зал	Зачет
2	Май	4.05.24	18.00-19.40	Практика	2	Промежуточная и итоговая аттестация.	Спорт зал	Зачет
3	Май	7.05.24	18.00-19.40	Практика	2	Многократное повторение и применение учебных схватках броски.	Спорт зал	Практическа я работа
4	Май	9.05.24	18.00-19.40	Практика	2	Подвижные игры и эстафеты (игры с мячом, с элементами сопротивления, с прыжками и метанием, вытолкни соперника из круга),	Спорт зал	Практическа я работа

5	Май	11.05.24	18.00-19.40	Практика	2	Зональные соревнования по борьбе	Спорт зал	Практическая работа
6	Май	14.05.24	18.00-19.40	Практика	2	Противодействие сопернику (не дать оторвать себя с ковра)	Спорт зал	Практическая работа
7	Май	16.05.24	18.00-19.40	Практика	2	Упр. имитация броска (визуально упражнения с чучелом)	Спорт зал	Практическая работа
8	Май	18.05.24	18.00-19.40	Практика	2	Упр. на брусьях. Упр. с гантелями штангами.	Спорт зал	Практическая работа
9	Май	21.05.24	18.00-19.40	Практика	2	Многократное повторение и применение учебных схватках броски.	Спорт зал	Практическая работа
10	Май	23.05.24	18.00-19.40	Практика	2	Закрепить и изученные броски: Бросок через грудь прогибом.	Спорт зал	Практическая работа
11	Май	25.05.24	18.00-19.40	Практика	2	Спорт игры.( мини футбол, регби, баскетбол, эстафеты).	Спорт зал	Практическая работа
12	Май	28.05.24	18.00-19.40	Практика	2	Закрепить и изученные броски: Бросок через грудь прогибом.	Спорт зал	Практическая работа
13	Май	30.05.24	18.00-19.40	Практика	2	. Промежуточная и итоговая аттестация. Подведения итогов.	Спорт зал	Зачет
1	Июнь	1.06.24	18.00-19.40	Практика	2	Подготовка к празднику «Сабантуй».	Спорт зал	Практическая работа
2	Июнь	4.06.24	9.00-11.15	Практика	2	Летний оздоровительный лагерь. Спортивные игры.	Стадион	Практическая работа
3	Июнь	6.06.24	15.30-17.10	Практика	2	Подвижные игры. Эстафеты.	Стадион	Практическая работа

Контрольно - переводные нормативы. ОФП -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

**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
- Видеофильмы, 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;
- соблюдение норм 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.
- получают теоретические сведения о национальной борьбе, правилах ведении 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;
- мета предметные 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.

**1. Условия реализации программы.**

1. Д Борцовский ковер 12м. х 12м.
2. Покрывало для борцовского ковра.
3. Манекен

### **Контрольно-измерительные приборы:**

4. Весы до 200кг.
5. Секундомер двух стрелочный или электронный.

### **Дополнительное оборудование и инвентарь:**

6. Гантели массивные от 0,5 до 5 кг.
7. Гири 16, 24 ,32 кг.
8. Игла для накачивания спортивных мячей.
9. Канат для лазанья.
10. Канат для перетягивания.
11. Кушетка массажная.
12. Лонжа ручная.
13. Манекены тренировочные для борьбы.
14. Маты поролоновые.
15. Мяч баскетбольный.
16. Мяч футбольный.
17. Перекладина гимнастическая.
18. Помост тяжелоатлетический разборный, малый 2,8×2,8м.
19. Скакалки гимнастическая.
20. Скамейка гимнастическая.
21. Стеллаж для хранения гантелей.
22. Стенка гимнастическая.

23. Штанга наклонная.
24. Штанга тяжелоатлетическая.
25. Эспандер плечевой резиновый.

**Спортивная одежда, обувь и инвентарь индивидуального пользования:**

**Инвентарь, аксессуары:**

1. Налокотники.
2. Наколенники.
3. Раковина защитная.
4. Борцовский кушак

**ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ** - Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- Восстановительные мероприятия. - Участие в встречах.
- Участие в соревнованиях.
- Зачеты, тестирования.

**ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

1. Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся (для групп начальной подготовки).
2. Викторины по типу: «Веселые старты», «День здоровья».



3.Контрольные и товарищеские учебные схватки.

4.Первенства школы, города. Прием контрольных нормативов (промежуточная и итоговая аттестация обучающихся) проводится два раза в год: вначале учебного года (ноябрь) и в конце учебного года (апрель).

Рекомендуемый режим занятий: 1 год обучения: 3 раза в неделю по 3 часа

### **.ОРГАНИЗАЦИОННО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. Специфика воспитательной работы в школе состоит в том, что педагог дополнительного образования может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на спортивных мероприятиях школы.

Воспитательные средства: - личный пример и педагогическое мастерство педагога;

- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив; - система морального стимулирования;
- наставничество старших. Основные организационно-воспитательные мероприятия:
  - беседы с обучающимися (об истории Региона, истории спорта, РТ о здоровом образе жизни и т.д.);
  - анкетирование обучающихся и родителей;
  - встречи с выдающимися спортсменами;
  - посещение спортивных праздников и соревнований школьного, районного и региональных уровней;
  - регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся.

Ожидаемые результаты освоения программы

Обучающийся будет:

**Будут знать:**

работу сердечнососудистой системы,

понятие о телосложении человека;

правила соревнований и судейства;

- Методы самоконтроля во время занятий физическими упражнениями

- Выбирать приёмы борьбы

### **Будут уметь:**

- выполнять основные приёмы борьбы и использовать в поединке

- выполнять контрприёмы и использовать в поединке

умеют выполнять приёмы борьбы в поединке.

- развивают физические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость, гибкость.

- достигают спортивных результатов на уровне районных, республиканских и всероссийских соревнований;

- владеют методами самоконтроля

- становятся законопослушными и конкурентоспособными личностями.

Тренер должен регулярно следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями-предметниками и классными руководителями. По окончании годового цикла подготовки обучающиеся должны выполнить требования физической подготовленности согласно программных требований

## **7.Список информационных ресурсов**

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.