

Управление образования Исполнительного комитета  
муниципального образования города Казани  
Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр детского творчества»  
Вахитовского района г. Казани

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «01» 09 2025 г.

Протокол № 1

## УТВЕРЖДАЮ

## Директор МБУДО

## «Центр ~~детского~~ творчества»

Е.С. Мартынова

Приказ №107-о от 01.09.2015 г.

## Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности объединения «Национальная борьба»

Возраст обучающихся – 9-16 лет

Срок реализации – 4 года

Автор-составитель:

Фаткуллин Фарит Талгатович

## педагог дополнительного образования

г. Казань, 2025

## Информационная карта образовательной программы

	Образовательная организация	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества Вахитовского района г. Казани
	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа объединения «Национальная борьба»
	Направленность программы	Физкультурно-спортивная
	Сведения о разработчиках	
	Ф.И.О., должность	Фаткуллин Фарит Талгатович, педагог дополнительного образования
	Сведения о программе	
	Срок реализации	4 года
	Возраст учащихся	9-16 лет
	Характеристика программы: Тип программы Вид программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
	Цель программы	Оздоровление и физическое развитие учащихся посредством занятий национальной борьбой
	Формы и методы образовательной деятельности	<p>Словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания, команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.;</p> <p>Наглядные методы — применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;</p> <p>Практические методы: метод упражнения, игровой метод, соревновательный;</p> <p>Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: в целом и по частям.</p> <p>Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.</p>
	Формы мониторинга результативности	Контрольные упражнения по ОФП (общая физическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка), сдача спортивных нормативов, участие в соревнованиях различных уровней.
	Результативность реализации программы	<p><b>Итоги годовой аттестации обучающихся</b>  <b>2022– 2023 учебный год – 95%:</b>  <b>Низкий уровень: 5%</b>  <b>Средний уровень: 59%</b>  <b>Высокий уровень: 36%</b>  <b>2023– 2024 учебный год – 98 %:</b></p>

		Низкий уровень: 2% Средний уровень: 54% Высокий уровень: 44% 2024– 2025 учебный год – 99%: Низкий уровень: 1% Средний уровень: 54% Высокий уровень: 45%
	Дата утверждения и последней корректировки программы	
	Рецензенты	-

## **ОГЛАВЛЕНИЕ**

1. Пояснительная записка
2. Учебный (тематический) план
3. Содержание программы
4. Планируемые результаты освоения программы
5. Организационно-педагогические условия реализации программы
6. Формы аттестации / контроль и оценочные материалы
7. Список литературы (печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы)
8. Приложения (методические материалы, календарный учебный график на каждый год обучения)

## І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

### **Нормативно-правовое обеспечение программы:**

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (с изменениями на 31 июля 2025 г., в редакции, действующей с 1 сентября 2025 г.).
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (с внесенными изменениями, утвержденными распоряжением Правительства Российской Федерации от 1 июля 2025 г. № 1745-р).
4. Федеральный проект «Все лучшее – детям» в рамках Национального проекта «Молодежь и дети» (Указ президента России от 7 мая 2024 года № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»).
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
6. Постановление Кабинета министров Республики Татарстан от 08 сентября 2025 г. № 673 «Об утверждении Стандарта качества государственной услуги «Реализация дополнительных общеобразовательных программ».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
8. Постановление Правительства Российской Федерации от 11 октября 2023 г. N 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
9. Письмо Министерства Просвещения России от 07 мая 2020 г. N ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий» (вместе с «Рекомендациями по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»).
10. Письмо Министерства просвещения России от 29 сентября 2023 г. № АБ-3935/06 «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны».
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-«Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)
13. Концепция сокращения потребления алкоголя в Российской Федерации на период до 2030 года и дальнейшую перспективу (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 декабря 2023 г. № 3547-р).
14. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации № 09-3242 от 18 ноября 2015 г. «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
15. Письмо Министерства образования и науки Республики Татарстан № 2749/23 от 07 марта 2023 г. «О направлении методических рекомендаций по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных) в новой редакции»
16. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31 января 2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).
17. Устав учреждения.

### **Актуальность программы**

Актуальность программы во многом обусловлена тем, что сегодня как никогда востребованными становятся опыт, умение ценить самобытность и оригинальность людей разных национальностей и находить с ними эффективные контакты. В условиях роста негатива с «разных» сторон ценнее становится национальный мир и сотрудничество народов непосредственно в России. Учитывая собственную многонациональность Российской Федерации, регионам предстоит отладить межэтнические отношения в конкретных местах жительства граждан страны. Такие национальные виды спорта, как «Корэш» способствуют повышению интереса к национальной культуре, формированию чувства национальной самоидентификации и навыков межличностного, межэтнического общения. Эффективность национальной борьбы «Корэш» в этнокультурном воспитании современной молодежи базируется на физическом воспитании подростков, основывающемся на этнокультурных традициях и способствует национально-культурной идентичности, повышая межкультурную толерантность. На социальном уровне – обеспечивает воспроизведение и трансляцию базовых ценностей-духовного кода культуры этноса, сохраняющего культуру народа как исторически устойчивую целостность. Молодое поколение, погружаясь в мир народной культуры и усваивая ее ценностно-нормативный пласт, конструктивно реализует себя в других этнокультурных средах.

Грамотное физическое развитие современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в объединении способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребенок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

### **Отличительные особенности программы**

Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям обучающихся, создать условия для максимального раскрытия творческого

потенциала педагога, комфортных условий для развития и формирования талантливого обучающегося.

Успешность обучения национальной борьбе обучающихся, прежде всего, обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует педагог, возрастным и индивидуальным особенностям ребенка. Возрастные, индивидуальные различия ребенка являются важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных элементов и приемов техники национальной борьбы.

**Цель программы:** Оздоровление и физическое развитие обучающихся посредством занятий национальной борьбой.

**Задачи:**

Обучающие:

- ✓ Знакомить обучающихся с интереснейшим видом спорта национальная борьба, правилами, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- ✓ Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры.

Развивающие:

- ✓ Формировать и развивать потребности обучающихся в систематических занятиях физической культурой и спортом, здоровом образе жизни;
- ✓ Формировать среду, способствующую неприятию потребления алкоголя и психоактивных веществ;
- ✓ Формировать навыки сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях;
- ✓ Развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость;
- ✓ Формировать у занимающихся необходимые теоретические знания в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

Воспитательные:

- ✓ Формировать у обучающихся устойчивый интерес к занятиям национальной борьбой;
- ✓ Воспитывать моральные и волевые качества;
- ✓ Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи обучающихся к проведению спортивных мероприятий и праздников;
- ✓ Развивать чувство коллективизма.

**Адресат программы:** мальчики и юноши в возрасте 9-16 лет, желающие заниматься национальной борьбой, не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья.

**Объем программы:** Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность обучения: 4 часа в неделю, 144 часа в год. Программой предусмотрены занятия в спортивном зале, спортивной площадке, соревнования.

**Формы организации образовательного процесса:** групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы.

Программа является вариативной. При ее реализации возможно применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

В обучении с применением дистанционных образовательных технологий могут быть использованы следующие организационные формы учебной деятельности: консультация, практическое занятие, самостоятельная работа, просмотр видеоматериалов, мастер-классы, изучение печатных материалов, работа со справочной, учебной литературой, компьютерное тестирование и др.

Реализация программы с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий предусматривает использование учебных материалов, размещенных в сети интернет или направленных обучающемуся через электронную

почту. Выполнение практической работы может быть организовано в домашних условиях самостоятельно или с помощью родителей.

**Виды занятий:**

- ✓ Учебно-тренировочные занятия;
- ✓ Инструктажи по технике безопасности;
- ✓ Теоретические занятия;
- ✓ Занятия по психологической подготовке;
- ✓ Занятия по технической подготовке;
- ✓ Занятия по тактической подготовке;
- ✓ Общефизическая подготовка (ОФП);
- ✓ Специальная физическая подготовка (СФП);
- ✓ Массаж, самомассаж;
- ✓ Врачебный контроль;
- ✓ Восстановительные мероприятия;
- ✓ Самостоятельные занятия;
- ✓ Просмотр соревнований;
- ✓ Домашнее задание;
- ✓ Районные и городские соревнования;
- ✓ Анкетирование;
- ✓ Тестирование;
- ✓ Контрольные нормативы;
- ✓ Судейская практика;
- ✓ Тренерская практика;
- ✓ Инструкторская практика.

**Срок освоения программы – 4 года**

**Режим занятий:**

I год обучения – 144 часа в год, 2 раза в неделю по 2 часа

II год обучения — 144 часа в год, 2 раза в неделю по 2 часа

III год обучения — 144 часа в год, 2 раза в неделю по 2 часа

IV год обучения — 144 часа в год, 2 раза в неделю по 2 часа

*Наполняемость групп:*

I год обучения – не менее 15 человек в группе;

II год обучения – не менее 12 человек в группе;

III год обучения – не менее 10 человек в группе.

IV год обучения – не менее 10 человек в группе.

Режим занятий при использовании электронного обучения и дистанционных образовательных технологий регулируется нормами СанПиН при работе учащихся за компьютером:

- ✓ 1-2 классы – 20 минут
- ✓ 4 класс – 25 минут
- ✓ 5-11 классы – 30 минут

**Планируемые результаты освоения программы**

По окончании обучения по программе учащиеся достигнут следующих результатов:

**Предметные результаты:**

*Обучающиеся будут знать:*

- ✓ принципы здорового образа жизни;
- ✓ историю развития вида спорта «национальная борьба» в школе, городе, стране;

*Обучающиеся будут обладать:*

- ✓ техникой и тактикой национальной борьбы;
- ✓ потребностью в систематических занятиях ФК и С, ЗОЖ;
- ✓ крепким опорно-двигательным аппаратом;

- ✓ специальными двигательными навыками и психологическими качествами;
- ✓ широким спортивным кругозором.

Метапредметные результаты:

*Обучающиеся будут уметь:*

- ✓ самостоятельно осваивать основные технические приемы национальный борьбы;
- ✓ проводить судейство;
- ✓ проводить разминку спортсмена, организовывать проведение подвижных игр;
- ✓ вносить изменения, в результат своей деятельности, исходя из оценки этого результата самим учащимся, педагогом, товарищами;
- ✓ осознавать то, что уже усвоено и то, что еще нужно усвоить: осознание качества и уровня усвоения;
- ✓ мобилизовать свои способности, силу и энергию к волевому усилию, к выбору в ситуации мотивационного конфликта, к преодолению препятствия;
- ✓ искать и выделять необходимую информацию; применять методы информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств;
- ✓ выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий;
- ✓ планировать учебное сотрудничество с педагогом и сверстниками – определять цели, функции участников, способы взаимодействия;
- ✓ ставить вопросы — инициативно сотрудничать в поиске и сборе информации;
- ✓ разрешать конфликты — выявлять, идентифицировать проблемы, искать и оценивать альтернативные способы разрешения конфликта, принимать решения и его реализовывать;
- ✓ управлять поведением партнера — контролировать, корректировать, оценивать действия партнера.

Личностные результаты:

*Обучающиеся должны будут отражать:*

- ✓ воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- ✓ формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию с учетом устойчивых познавательных интересов;
- ✓ развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- ✓ формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

Реализация программы «Национальная борьба» - это не только овладение техникой и тактикой борьбы, но и воспитание качеств личности:

- ✓ мгновенно оценивать обстановку;
- ✓ действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации;
- ✓ проявления высокой самостоятельности;
- ✓ умение управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями;
- ✓ умение работать в группе и подчинять свои интересы коллективу, что способствует социализации учащихся.

**Формы подведения итогов реализации программы:**

Успешная подготовка спортсмена возможна только при условии тесной преемственности каждого этапа обучения обучающегося. Вводная аттестация проводится в сентябре с обучающимися первого года обучения. В конце каждого этапа подготовки (I и II полугодие) проводится полугодовая и годовая аттестация, задачей которой является оценка уровня развития всех сторон: технической, общей физической и специальной

подготовки, на совершенствование которых был направлен учебно-тренировочный процесс на этом этапе, а также прогнозирование успеха на следующем этапе тренировки. В заключение обучающего курса проводится аттестация по итогам освоения программы.

Контрольно-нормативные требования. Выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап спортивной подготовки. Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится при условии выполнения 75% контрольных нормативов по общей физической и специальной физической (технической) подготовке. Полугодовая аттестация проводится в декабре, годовая аттестация подводится в апреле – мае. При наборе обучающихся первого года обучения проводится вводная аттестация в сентябре. Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования. Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и от возраста спортсменов. Для этапа начальной подготовки и тренировочных этапов выполнение нормативов является важнейшим критерием многолетней спортивной подготовки. Так же для определения подготовленности юного спортсмена и его функционального состояния используется врачебный контроль. Особое внимание при врачебном контроле спортсменов обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма. При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений.

Наиболее важным критерием оценки является выполнение спортивно-технических нормативов, а также нормативов по специальной физической подготовке. Упражнения по общей физической подготовке и специальной физической подготовке выполняются в полной игровой форме.

Участие в соревнованиях и результат соревновательной деятельности также является критерием оценивания уровня освоения программы обучающимся. Соревнования – неотъемлемая часть занятий спортом. Кроме всего, спортивные соревнования – это прекрасный способ воспитания у обучающихся национального самосознания, патриотизма, зарождает ощущение единства и сплоченности коллектива.

*Цель соревнований:*

- ✓ Выявление чемпиона и наградить его медалью, соответствующей ступени;
- ✓ Отбор лучших спортсменов в сборную команду школы, района, города.
- ✓ Подготовка к следующим, более ответственным соревнованиям;
- ✓ Выявление ошибок и недочетов в подготовке;
- ✓ Выявление проблем в психологической подготовке спортсмена;
- ✓ Выявление особенных способностей спортсмена;
- ✓ Поддержание интереса к спорту вообще и к национальной борьбе в частности.

Полугодовая и годовая аттестации обучающихся при организации образовательной деятельности с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий проводятся в дистанционном режиме.

Формы проведения полугодовой и годовой аттестаций в дистанционном режиме:

- ✓ итоговое занятие в режиме онлайн с использованием электронных ресурсов и платформ;
- ✓ тестовый опрос;
- ✓ видеозапись выполненных обучающимися упражнений и заданий;
- ✓ подготовка обучающимися реферата или презентации по изученным темам данной программы.

Фото-, видеофайлы, презентации или ссылки на них присылаются обучающимися педагогу по электронной почте.

Если обучающийся в течение учебного года неоднократно добивается успехов на внутренних или внешних профильных мероприятиях (конкурсах, смотрах, соревнованиях и т.п.), то он считается аттестованным и освобождается от этой процедуры.

## П. УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН

### I год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		общее кол-во часов	теория	практика		
1	Вводное занятие. Гигиенические сведения и техника безопасности на занятиях	4	4	-	беседа, просмотр и обсуждение видео материалов	опрос
2	Теоретическая подготовка	8	8	-	беседа, просмотр и обсуждение видео материалов	опрос
3	Общая и специальная физическая подготовка	52	2	50	учебно- тренировочное занятие	контрольные тесты и нормативы
4	Технико-тактическая подготовка	48	2	46	учебно- тренировочное занятие (групповое, командное)	контрольные тесты и нормативы
5	Учебные и тренировочные игры и соревнования	16	-	16	учебно- тренировочные игры	мониторинг подготовлен- ности
6	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	16	-	16	аттестация	контрольные тесты и нормативы
<b>Итого</b>		<b>144</b>	<b>16</b>	<b>128</b>		

### II год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		общее кол-во часов	теория	практика		
1	Вводное занятие. Техника безопасности	4	4	-	беседа, просмотр и обсуждение видео материалов	опрос
2	Теоретическая подготовка	12	12	-	беседа, просмотр и обсуждение видео материалов	опрос
3	Общая и специальная физическая подготовка	46	2	44	учебно- тренировочное занятие	контрольные тесты и нормативы
4	Технико-тактическая подготовка	52	2	50	учебно- тренировочное занятие (групповое, командное)	контрольные тесты и нормативы

5	Учебные и тренировочные игры и соревнования	16	-	16	учебно-тренировочные игры	мониторинг подготовленности
6	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	14	-	14	аттестация	контрольные тесты и нормативы
<b>Итого</b>		<b>144</b>	<b>20</b>	<b>124</b>		

### III год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		общее кол-во часов	теория	практика		
1	Вводное занятие. Техника безопасности	4	3	1	беседа, просмотр и обсуждение видео материалов	опрос
2	Теоретическая подготовка	4	3	1	беседа, просмотр и обсуждение видео материалов	опрос
3	Общая и специальная физическая подготовка	52	2	50	учебно-тренировочное занятие	контрольные тесты и нормативы
4	Техническая и тактическая подготовка	52	2	50	учебно-тренировочное занятие (групповое, командное)	контрольные тесты и нормативы
5	Учебные и тренировочные игры и соревнования	16	1	15	учебно-тренировочные игры	мониторинг подготовленности
6	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	16	1	15	аттестация	контрольные тесты и нормативы
<b>Итого</b>		<b>144</b>	<b>12</b>	<b>132</b>		

### IV год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		общее кол-во часов	теория	практика		
1	Вводное занятие. Техника безопасности	4	4	-	беседа, просмотр и обсуждение видео материалов	опрос
2	Теоретическая подготовка	12	12	-	беседа, просмотр и обсуждение	опрос

					видео материалов	
3	Общая и специальная физическая подготовка	46	2	44	учебно-тренировочное занятие	контрольные тесты и нормативы
4	Технико-тактическая подготовка	52	2	50	учебно-тренировочное занятие (групповое, командное)	контрольные тесты и нормативы
5	Учебные и тренировочные игры и соревнования	16	-	16	учебно-тренировочные игры	мониторинг подготовленности
6	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	14	-	14	аттестация	контрольные тесты и нормативы
<b>Итого</b>		<b>144</b>	<b>20</b>	<b>124</b>		

### III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### I год обучения

##### Вводное занятие.

*Теория:* Знакомство. Инструктаж по технике безопасности. Проведение вводной аттестации.

*Практика:* Проведение практической части вводной аттестации учащихся.

*Формы контроля:* анкетирование, тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

##### Теоретическая подготовка.

*Теория: Физическая культура и спорт в России.*

Спорт в России. Массовый народный характер спорта.

*Развитие национальной борьбы в России.*

Значение и место национальной борьбы в системе физического воспитания.

*Сведения о строении и функциях организма человека.*

Опорно-двигательный аппарат. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

*Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена.*

Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта.

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание).

*Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.*

Значение и содержание самоконтроля.

*Физиологические основы спортивной тренировки.*

Мышечная деятельность организма.

*Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).*

Значение ОФП – важного фактора укрепления здоровья и повышения функциональных способностей организма.

*Техническая подготовка.*

Понятия спортивной техники.

*Тактическая подготовка.*

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле борьбы. Тактические варианты борьбы.

*Планирование спортивной тренировки.*

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки.

Правила борьбы. Организация и проведение соревнований.

Разбор правил борьбы. Права и обязанности борца.

Место занятий, оборудование и инвентарь.

Спортивный зал для проведения занятий и тренировок, требования к его состоянию.

Формы контроля: анкетирование, тестирование, опрос.

### **Общая физическая и специальная подготовка**

Теория: Краткая характеристика средств и методов ОФП.

Практика: Упражнения для развития силы:

- ✓ Силы мышц рук
- ✓ Силы мышц ног
- ✓ Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины)
- ✓ Развитие силовой выносливости

Упражнения для развития быстроты:

- ✓ ОРУ для развития быстроты
- ✓ Упражнения для разгибателей туловища
- ✓ Упражнения для разгибателей ног
- ✓ Упражнения общего воздействия

Упражнения для развития гибкости:

- ✓ Гибкости плечевого сустава
- ✓ Гибкости спины
- ✓ Гибкости ног (тазобедренный, коленный, голеностопный суставы)

Упражнения для развития ловкости:

Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений.

Упражнения с предметом:

- ✓ С набивными мячами
- ✓ Упражнения с гантелями и штангой

Акробатические упражнения:

- ✓ Кувырки
- ✓ Перекаты, перевороты

Беговые упражнения:

- ✓ Бег (30, 60, 100, 400, 500, 800, 1000 м)
- ✓ Бег (6 минут, 12 минут)

Спортивные игры:

- ✓ Национальная борьба
- ✓ Футбол
- ✓ Ручной мяч

Подвижные игры и эстафеты: По выбору

Специальная физическая подготовка

- ✓ Упражнения для развития быстроты движений спортсмена
- ✓ Упражнения для развития скоростно-силовых качеств спортсмена
- ✓ Упражнения для развития специальной выносливости спортсмена
- ✓ Упражнения для развития ловкости спортсмена

Формы контроля: анкетирование, тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

### **Техническая и тактическая подготовка**

Теория: Правила борьбы. Общая характеристика тактики в борьбе «Корэш». Тактика отдельных приемов. Взаимосвязь техники и тактики. Тактические основы борьбы.

Практика:

Техническая подготовка

- ✓ Упражнения с манекеном
- ✓ Поднимание руками лежащего мешка или манекена до груди, на плечо.
- ✓ Отрывы и броски через себя (с прогибом) мешка или манекена за счет усилий мышц рук и спины из различных исходных положений, без падения.
- ✓ Подъемы, отрывы и броски манекена.
- ✓ Имитация бросков поворотом без падения захватом руки и головы, плеча и шеи манекена, за счет усилий мышц рук и пояса верхних конечностей

*Формы контроля:* анкетирование, тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

#### Тактическая подготовка

Наступательные и защитные действия борцов, тактическая характеристика борьбы «Корэш». Тактическая организация схватки борцов.

*Формы контроля:* анкетирование, тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

#### Учебные, тренировочные игры и соревнования

*Теория:* Роль и значение борьбы «Корэш».

*Практика:* Согласно календарю соревнований.

*Формы контроля:* тестирование, опрос, наблюдение, учет результативности.

#### Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов

*Практика:* Аттестация

*Формы контроля:* тестирование и контрольные нормативы проводится в форме соревнований три раза в год: в сентябре, в декабре и в апреле-мае учебного года.

### **II год обучения**

#### Вводное занятие.

*Теория:* Планирование нового учебного года обучения. Расписание занятий. Требование к тренировочной форме на занятии. Правила поведения на занятии. Техника безопасности на занятиях в спортивном зале. Правила безопасности во время выполнения упражнений с целью предотвращения травм. Техника безопасности при работе со спортивным оборудованием.

*Практика:* Проведение практической части занятия по ТБ с учащимися

*Формы контроля:* анкетирование, тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

#### Теоретическая подготовка.

Физическая культура и спорт в России.

Единая спортивная классификация и ее значение.

Развитие национальной борьбы в Республике Татарстан.

Российские соревнования по национальной борьбе.

Сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние физических упражнений на организм ребенка.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена.

Режим дня спортсмена, значение физических упражнений для здоровья, режим питания при физических нагрузках. Гигиена тела при физических нагрузках. Гигиена спортивной одежды и обуви.

Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.

Врачебный контроль при занятиях национальной борьбой.

Физиологические основы спортивной тренировки.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков.

Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).

- ✓ исполнение упражнений с утяжелителями и с увеличением количества упражнений;
- ✓ прыжковая подготовка (ч/з скакалку, ч/з барьеры, ч/з скамейку, на одной ноге, выпрыгивания вверх, от подкидной доски, с разворотом на 180 и на 360, в длину с места);
- ✓ упражнения для развития быстроты, ловкости;
- ✓ упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости;
- ✓ челночный бег, бег с изменением направления и скорости;
- ✓ подтягивание на перекладине;
- ✓ отжимание в упоре лежа;
- ✓ упражнения для брюшного пресса;
- ✓ различные приседания;
- ✓ бег вперед спиной и остановками, различные повороты; остановки двойным или одним шагом, или прыжком.

### **Техническая и тактическая подготовка**

**Теория:** Классификация и терминология технических приемов. Тактика отдельных линий и игроков команды. Тактика отдельных приемов.

**Практика:**

#### **Техническая подготовка**

- ✓ Упражнения с манекеном
- ✓ Поднимание руками лежащего мешка или манекена до груди, на плечо.
- ✓ Отрывы и броски через себя (с прогибом) мешка или манекена за счет усилий мышц рук и спины из различных исходных положений, без падения.
- ✓ Стоя на одной ноге, подъемы, отрывы и броски манекена зацепом, отхватом, подхватом, подсечкой, обвивом и т.д. с помощью рук и другой ноги.
- ✓ Имитация бросков поворотом без падения захватом руки и головы, плеча и шеи манекена, за счет усилий мышц рук и пояса верхних конечностей

**Формы контроля:** анкетирование, тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

#### **Тактическая подготовка**

Наступательные и защитные действия борцов, тактическая характеристика борьбы «Корэш»:

- ✓ при низкой стойке борцов;
- ✓ при средней стойке борцов;
- ✓ при высокой стойке борцов.

**Формы контроля:** анкетирование, тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

### **Общая и специальная физическая подготовка**

**Теория:** Значение ОФП и СФП – важного фактора укрепления здоровья и повышения функциональных способностей организма. Техника безопасности при выполнении упражнений по общефизической и специальной физической подготовке.

**Практика:**

#### **Упражнения для развития силы:**

- ✓ Силы мышц рук
- ✓ Силы мышц ног
- ✓ Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины)
- ✓ Развитие силовой выносливости

#### **Упражнения для развития быстроты:**

- ✓ ОРУ для развития быстроты
- ✓ Упражнения для разгибателей туловища
- ✓ Упражнения для разгибателей ног
- ✓ Упражнения общего воздействия

### Упражнения для развития гибкости:

- ✓ Гибкости плечевого сустава
- ✓ Гибкости спины
- ✓ Гибкости ног (тазобедренный, коленный, голеностопный суставы)

### Упражнения для развития ловкости:

Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений.

### Упражнения с предметом:

Упражнения с гантелями и штангами

### Акробатические упражнения:

- ✓ Кувырки
- ✓ Перекаты, перевороты

### Беговые упражнения:

- ✓ Бег (30, 60, 100, 400, 500, 800, 1000 м)
- ✓ Бег (6 минут, 12 минут)

### Спортивные игры:

- ✓ Национальна борьба
- ✓ Футбол
- ✓ Ручной мяч

### Подвижные игры и эстафеты: По выбору

### Специальная физическая подготовка

- ✓ Упражнения для развития быстроты движений спортсмена
- ✓ Упражнения для развития скоростно-силовых качеств спортсмена
- ✓ Упражнения для развития специальной выносливости спортсмена
- ✓ Упражнения для развития ловкости спортсмена

*Формы контроля:* анкетирование, тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

### Технико-тактическая подготовка

*Теория:* Понятия спортивной техники. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле борьба. Тактические варианты борьба

### Тактическая подготовка:

- ✓ Выполнения броска через себя.

*Формы контроля:* анкетирование, тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

### Учебные, тренировочные бои и соревнования

*Теория:* Роль и значение учебно-тренировочных борьбы и соревнований. Организация и проведение соревнований. Разбор правил борьбы.

*Практика:* Согласно календарю соревнований.

*Формы контроля:* тестирование, опрос, наблюдение, учет результативности.

### Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов

*Практика:* Аттестация

*Формы контроля:* анкетирование, тестирование и контрольные нормативы) проводится в форме соревнований два раза в год, в декабре и в апреле-мае учебного года.

## **III год обучения**

### Вводное занятие.

*Теория:* Планирование нового учебного года обучения. Расписание занятий. Требование к тренировочной форме на занятии. Правила поведения на занятии. Техника

безопасности на занятиях в спортивном зале. Правила безопасности во время выполнения упражнений с целью предотвращения травм. Техника безопасности при работе со спортивным оборудованием.

**Практика:** Проведение практической части занятия по ТБ с учащимися

**Формы контроля:** анкетирование, тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

### **Теоретическая подготовка.**

**Теория:**

Развитие национальной борьбы в России и за рубежом.

Российские соревнования по национальной борьбе.

Сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние физических упражнений на организм человека.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена.

Режим дня спортсмена, значение физических упражнений для здоровья, режим питания при физических нагрузках. Гигиена тела при физических нагрузках. Гигиена спортивной одежды и обуви.

Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.

Врачебный контроль при занятиях национальной борьбой.

Физиологические основы спортивной тренировки.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков.

Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).

- ✓ исполнение упражнений с утяжелителями и с увеличением количества выполнения;
- ✓ прыжковая подготовка (ч/з скакалку, ч/з барьеры, ч/з скамейку, на одной ноге, выпрыгивания вверх, от подкидной доски, с разворотом на 180 и на 360, в длину с места);
- ✓ упражнения для развития быстроты, ловкости;
- ✓ упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости;
- ✓ челночный бег, бег с изменением направления и скорости;
- ✓ подтягивание на перекладине;
- ✓ отжимание в упоре лежа;
- ✓ упражнения для брюшного пресса;

**Формы контроля:** анкетирование, тестирование, опрос.

### **Техническая и тактическая подготовка**

**Теория:** Современные правила борьбы. Классификация и терминология технических приемов. Тактика отдельных линий и игроков команды. Тактика отдельных приемов. Общая характеристика тактики в борьбе «Корэш». Взаимосвязь техники и тактики. Тактические основы борьбы.

**Практика:**

#### **Техническая подготовка**

- ✓ Упражнения с манекеном
- ✓ Поднимание руками лежащего мешка или манекена до груди, на плечо.
- ✓ Отрывы и броски через себя (с прогибом) мешка или манекена за счет усилий мышц рук и спины из различных исходных положений, без падения.
- ✓ Стоя на одной ноге, подъемы, отрывы и броски манекена зацепом, отхватом, подхватом, подсечкой, обвивом и т.д. с помощью рук и другой ноги.
- ✓ Имитация бросков поворотом без падения захватом руки и головы, плеча и шеи манекена, за счет усилий мышц рук и пояса верхних конечностей

#### **Тактическая подготовка**

Наступательные и защитные действия борцов, тактическая характеристика борьбы «Корэш»:

- ✓ при низкой стойке борцов;
- ✓ при средней стойке борцов;
- ✓ при высокой стойке борцов.

Тактическая организация схватки борцов: планирование и ведение борьбы. Индивидуальная манера ведения борьбы. Особенности теории и тактики, подготовки борца по татаро-башкирской спортивной борьбе на кушаках.

#### Планирование спортивной тренировки

Периодизация тренировочного процесса.

#### Организация и проведение соревнований

Замечания, предупреждения, удаления спортсмена с ковра.

**Формы контроля:** анкетирование, тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

### **Учебные, тренировочные бои и соревнования**

#### *Теория:*

Роль и значение учебно-тренировочных борьбы и соревнований. Организация и проведение соревнований. Разбор правил борьбы.

#### *Практика:*

Согласно календарю соревнований.

**Формы контроля:** анкетирование, тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

### **Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов**

#### *Практика: Аттестация*

**Формы контроля:** анкетирование, тестирование и контрольные нормативы) проводится в форме соревнований два раза в год, в декабре и в апреле-мае учебного года.

## **IV год обучения**

### **Вводное занятие.**

**Теория:** Планирование нового учебного года обучения. Расписание занятий. Требование к тренировочной форме на занятии. Правила поведения на занятии. Техника безопасности на занятиях в спортивном зале. Правила безопасности во время выполнения упражнений с целью предотвращения травм. Техника безопасности при работе со спортивным оборудованием.

**Практика:** Проведение практической части занятия по ТБ с учащимися

**Формы контроля:** анкетирование, тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

### **Теоретическая подготовка.**

#### *Физическая культура и спорт в России.*

Федерация по национальной борьбе в Республике Татарстан и в России. Единая спортивная классификация.

#### *Развитие национальной борьбы в России и за рубежом.*

Российские соревнования по национальной борьбе.

#### *Сведения о строении и функциях организма человека.*

Влияние физических упражнений на организм человека.

#### *Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена.*

Режим дня спортсмена, значение физических упражнений для здоровья, режим питания при физических нагрузках. Гигиена тела при физических нагрузках. Гигиена спортивной одежды и обуви.

#### *Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.*

Врачебный контроль при занятиях национальной борьбой.

Физиологические основы спортивной тренировки.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков.

Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).

- ✓ исполнение упражнений с утяжелителями и с увеличением количества упражнений;
- ✓ прыжковая подготовка (ч/з скакалку, ч/з барьеры, ч/з скамейку, на одной ноге, выпрыгивания вверх, от подкидной доски, с разворотом на 180 и на 360, в длину с места);
- ✓ упражнения для развития быстроты, ловкости;
- ✓ упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости;
- ✓ челночный бег, бег с изменением направления и скорости;
- ✓ подтягивание на перекладине;
- ✓ отжимание в упоре лежа;
- ✓ упражнения для брюшного пресса;
- ✓ различные приседания;
- ✓ бег вперед спиной и остановками, различные повороты; остановки двойным или одним шагом, или прыжком.

### Техническая и тактическая подготовка

Теория: Средства тактики: дистанция, борцовские стойки, передвижения, перемещения, атака, защита, контратака. Классификация и терминология технических приемов. Тактика отдельных линий и игроков команды. Тактика отдельных приемов.

Практика:

#### Техническая подготовка

- ✓ Упражнения с манекеном
- ✓ Поднимание руками лежащего мешка или манекена до груди, на плечо.
- ✓ Отрывы и броски через себя (с прогибом) мешка или манекена за счет усилий мышц рук и спины из различных исходных положений, без падения.
- ✓ Стоя на одной ноге, подъемы, отрывы и броски манекена зацепом, отхватом, подхватом, подсечкой, обвивом и т.д. с помощью рук и другой ноги.
- ✓ Имитация бросков поворотом без падения захватом руки и головы, плеча и шеи манекена, за счет усилий мышц рук и пояса верхних конечностей

Формы контроля: анкетирование, тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

#### Тактическая подготовка

Наступательные и защитные действия борцов, тактическая характеристика борьбы «Корэш»:

- ✓ при низкой стойке борцов;
- ✓ при средней стойке борцов;
- ✓ при высокой стойке борцов.

Формы контроля: анкетирование, тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

### Общая и специальная физическая подготовка

Теория: Значение ОФП и СФП – важного фактора укрепления здоровья и повышения функциональных способностей организма. Техника безопасности при выполнении упражнений по общефизической и специальной физической подготовке.

Практика:

Упражнения для развития силы:

- ✓ Силы мышц рук
- ✓ Силы мышц ног
- ✓ Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины)
- ✓ Развитие силовой выносливости

### Упражнения для развития быстроты:

- ✓ ОРУ для развития быстроты
- ✓ Упражнения для разгибателей туловища
- ✓ Упражнения для разгибателей ног
- ✓ Упражнения общего воздействия

### Упражнения для развития гибкости:

- ✓ Гибкости плечевого сустава
- ✓ Гибкости спины
- ✓ Гибкости ног (тазобедренный, коленный, голеностопный суставы)

### Упражнения для развития ловкости:

Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений.

### Упражнения с предметом:

Упражнения с гантелями и штангами

### Акробатические упражнения:

- ✓ Кувырки
- ✓ Перекаты, перевороты

### Беговые упражнения:

- ✓ Бег (30, 60, 100, 400, 500, 800, 1000 м)
- ✓ Бег (6 минут, 12 минут)

### Спортивные игры:

- ✓ Национальна борьба
- ✓ Футбол
- ✓ Ручной мяч

### Подвижные игры и эстафеты: По выбору

### Специальная физическая подготовка

- ✓ Упражнения для развития быстроты движений спортсмена
- ✓ Упражнения для развития скоростно-силовых качеств спортсмена
- ✓ Упражнения для развития специальной выносливости спортсмена
- ✓ Упражнения для развития ловкости спортсмена

*Формы контроля:* анкетирование, тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

### **Технико-тактическая подготовка**

*Теория:* Понятия спортивной техники. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле борьба. Тактические варианты борьба

### **Тактическая подготовка:**

- ✓ Выполнения броска через себя.

*Формы контроля:* анкетирование, тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

### **Учебные, тренировочные бои и соревнования**

*Теория:* Роль и значение учебно-тренировочных борьбы и соревнований. Организация и проведение соревнований. Разбор правил борьбы.

*Практика:* Согласно календарю соревнований.

*Формы контроля:* тестирование, опрос, наблюдение, учет результативности.

### **Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов**

*Практика:* Аттестация

*Формы контроля:* анкетирование, тестирование и контрольные нормативы) проводится в форме соревнований два раза в год, в декабре и в апреле-мае учебного года.

#### IV. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В конце **первого** года обучения, обучающиеся будут:

**знать:**

- ✓ основные правила национальной борьбы;
- ✓ требования техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях;
- ✓ возрастные особенности развития основных физических качеств.

**уметь:**

- ✓ быстро и ловко передвигаться по ковру
- ✓ осуществить контроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнений.

**демонстрировать:**

- ✓ изученные элементы национальной борьбе с соперником;
- ✓ возрастную динамику физической подготовленности;

В конце **второго** года обучения, обучающиеся будут:

**знать:**

- ✓ способы использования ОРУ в решении задач физического развития здоровья;
- ✓ правила борьбы, основную терминологию;
- ✓ требования техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях;
- ✓ о значении и содержании самоконтроля;
- ✓ о причинах травм на занятиях и способах их предупреждения;

**уметь:**

- ✓ технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности;
- ✓ поддерживать оптимальный уровень работоспособности;
- ✓ проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- ✓ воспринимать спортивное соревнование как культурно - массовое зрелищное мероприятие, проявлять адекватные нормы поведения, неантагонистические способы общения и взаимодействия;
- ✓ вести наблюдения за динамикой показателей собственного физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

**владеть**

- ✓ элементарной техникой и тактикой борьбы;
- ✓ культурой речи, умение вести диалог в доброжелательной и открытой форме;

В конце **третьего** года обучения, обучающиеся будут:

**знать:**

- ✓ принципы здорового образа жизни;
- ✓ историю развития вида спорта «национальная борьба» в школе, городе, республике;
- ✓ способы использования ОРУ в решении задач физического развития здоровья;
- ✓ правила борьбы, основную терминологию;
- ✓ требования техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях;
- ✓ о значении и содержании самоконтроля;
- ✓ о причинах возникновения травм на занятиях, о профилактике травм;
- ✓ о профилактике вредных привычек и (отклоняющегося) поведения;
- ✓ о соблюдении правил игры и соревнований.

уметь:

- ✓ самостоятельно осваивать основные технические приемы национальный борьбы;
- ✓ проводить разминку спортсмена;
- ✓ осознавать то, что уже усвоено и то, что еще нужно усвоить;
- ✓ выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий;
- ✓ ставить вопросы — инициативно сотрудничать в поиске и сборе информации;
- ✓ контролировать, корректировать, оценивать действия партнера.

владеть:

- ✓ потребностью в систематических занятиях ФК и С, ЗОЖ;
- ✓ крепким опорно-двигательным аппаратом;

отражать:

- ✓ уважение к Отечеству, чувство гордости за свою Родину;
- ✓ ответственное отношение к учению;
- ✓ формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.

В конце **четвертого** года обучения, обучающиеся будут:

знать:

- ✓ историю развития вида спорта «национальная борьба» в России и за рубежом;
- ✓ способы подбора необходимых общеразвивающих упражнений для решения конкретных задач физического развития;
- ✓ современные правила борьбы, основную терминологию национальной борьбы;
- ✓ методику самоконтроля;
- ✓ способы предупреждения травм;
- ✓ о понимании физической культуры как средства организации здорового образа жизни, о профилактике вредных привычек и (отклоняющегося) поведения;
- ✓ о бережном отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- ✓ о соблюдении правил игры и соревнований.

уметь:

- ✓ проводить судейство на официальных соревнованиях;
- ✓ самостоятельно проводить разминку команды и организовывать подвижные игры;
- ✓ вносить изменения, в результат своей деятельности, исходя из оценки этого результата самим обучающимся, педагогом, товарищами;
- ✓ осознавать качество и уровень усвоения материала;
- ✓ направлять свои способности, силу и энергию к волевому усилию, к выбору в ситуации мотивационного конфликта, к преодолению препятствия;
- ✓ находить необходимую информацию;
- ✓ активно применять методы информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств;
- ✓ эффективно решать задачи в зависимости от конкретных условий;
- ✓ сотрудничать с педагогом и сверстниками – определять цели, функции участников, способы взаимодействия;
- ✓ выявлять, идентифицировать проблемы, искать и оценивать альтернативные способы разрешения конфликта, принимать решения и его реализовывать;

владеть:

- ✓ техникой и тактикой национальной борьбы;
- ✓ специальными двигательными навыками и психологическими качествами;
- ✓ широким спортивным кругозором.

отражать:

- ✓ воспитание российской гражданской идентичности;

- ✓ формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию с учетом устойчивых познавательных интересов;
- ✓ развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора;
- ✓ формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Процесс обучения включает в себя не только приобретение знаний, умений и навыков борьбы. В процессе тренировки органически вплетается воспитание убеждений, взглядов и принципов, необходимых для формирования личности человека. Этическое воспитание обучающихся способствующее развитию чувства уважения к страшим, общему культурному росту, умению жить и трудится в коллективе. В результате обучения достигается, прежде всего, оздоровительный эффект, а также появляется возможность овладения обучающимися различных ступеней спортивного мастерства.

С обучающимися от 12 лет и старше акцент делается на психологическую, специальную физическую, техническую и тактическую подготовку. Умение применять свои навыки в сложных игровых ситуациях.

Учитывая оздоровительную и спортивную направленность программы, в учебно-тематический план включены теоретические и практические занятия, которые целенаправленно знакомят обучающихся с современным уровнем развития борьбы в Республике Татарстан, РФ и во всем мире.

*Методы организации и проведения образовательного процесса:*

*Словесные методы:*

- ✓ Описание
- ✓ Объяснение
- ✓ Рассказ
- ✓ Разбор
- ✓ Указание
- ✓ Команды и распоряжения
- ✓ Подсчет.

*Наглядные методы:*

- ✓ Показ упражнений и техники приемов национальной борьбы
- ✓ Использование учебных наглядных пособий
- ✓ Видеофильмы, DVD, слайды
- ✓ Жестикуляции.

*Практические методы:*

- ✓ Метод упражнений
- ✓ Метод разучивания по частям
- ✓ Метод разучивания в целом
- ✓ Соревновательный метод
- ✓ Игровой метод
- ✓ Непосредственная помощь педагога-преподавателя.

*Основные средства обучения:*

- ✓ Упражнения для изучения техники, тактики национальной борьбы и их совершенствование
- ✓ Общефизические упражнения

- ✓ Специальные физические упражнения
- ✓ Игровая практика.

#### Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание.

Обучающиеся, два раза, в течение учебного года (I полугодие – сентябрь и II полугодие - январь) предоставляют медицинский допуск к спортивным занятиям.

Одним из важнейших условий интенсификации тренировочного процесса и дальнейшего повышения спортивной работоспособности является широкое и систематическое использование восстановительных средств. Вместе с тем утомление в трудовой и спортивной деятельности нельзя рассматривать как всегда вредное и нежелательное явление. Оно является важнейшей предпосылкой роста работоспособности. Постоянное чередование утомления и восстановления составляет физиологическую основу повышения работоспособности спортсмена.

Восстановление спортивной работоспособности – неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама спортивная тренировка. В настоящее время все многообразие средств и методов восстановительных мероприятий можно разделить на три группы:

#### Педагогические средства восстановления:

- ✓ Варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных заданий, соревнований.
- ✓ Варьирование планирования нагрузок в рамках отдельного занятия, недельного, месячного, годового циклов.
- ✓ Использование различных сочетаний упражнений активного отдыха и тренировок.
- ✓ Переключение с одних упражнений на другие.
- ✓ Рациональная организация всего режима дня в целом

#### Психологические средства восстановления:

- ✓ Применение мышечной релаксации.
- ✓ Разнообразные виды досуга.
- ✓ Просмотр кинофильмов, прослушивание музыки.

#### Медико-биологические средства восстановления:

- ✓ Рациональное питание.
- ✓ Соблюдение режима труда и отдыха.
- ✓ Массаж, самомассаж.
- ✓ Сауна, баня, бассейн.
- ✓ Врачебный контроль.
- ✓ Здоровый сон.

#### Материально-техническое обеспечение:

Занятия будут проводиться в спортивном зале, на открытой спортивной площадке.

- ✓ Помещение спортзала, ковер для борьбы;
- ✓ Скалки;
- ✓ Полотенца для борьбы;
- ✓ Набивные мячи;
- ✓ Стойки для борьбы;
- ✓ Накидки: 2-х цветов;
- ✓ Гантели: 1 кг, 2 кг и более;
- ✓ Спортивная форма: футболка, шорты, борцовка;
- ✓ Видеоматериалы, макет – схема.

#### Воспитательный раздел представлен следующими направлениями:

- ✓ каникулярный отдых (экскурсии, походы, спортивные лагеря, соревнования, турниры и т.д.);
- ✓ работа с детским активом (показательные выступления, семинары, соревнования, турниры, контрольные нормативы, тестирование и т.д.);
- ✓ работа с родителями (родительские собрания, открытые уроки, анкетирование и т.д.);

Разнообразие форм и содержание досуговой деятельности укрепляет и обогащает межличностные отношения детей и взрослых, совершенствует культуру общения, развивает и укрепляет семейные интересы. Это достигается через разные конкурсные развлекательные программы, спортивные игры, турниры, акции, через взаимодействие с другими командами города и клубами по месту жительства.

В школьные каникулы более широко используются формы досуговой деятельности, особенно экскурсии, различные турниры, соревнования, в летнее время организуются профильные учебно-тренировочные сборы на базе лагерей. Участие в социально - значимых акциях и мероприятиях содействует становлению и развитию молодого поколения. В современном мире в результате стремительного развития науки, техники, нанотехнологий меняется мировоззрение человека, особенно подростка. Кроме того, меняются и жизненные приоритеты: духовные ценности уступают свое место материальным.

## **VI. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ / КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы борьба на всех этапах подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

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

Борьба – одиночный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным борцам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных спортсменов. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства.

Необходимым условием совершенствования соревновательной деятельности юных борцов является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего его возрасту и физическому развитию. Это позволит вести совершенствование приемов и действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному.

## **VII. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ (ПЕЧАТНЫЕ И ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ)**

1. Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И Лях
2. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.
3. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.
4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.
5. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.1982г.
6. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982г.
7. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.
9. «Физическая культура» Л. Е. Любомирский, Г. Б. Мейксон, В. И. Лях-М.: Просвещение,
10. «Физическая культура», В. П. Богословский, Ю. Д. Железняк, Н. П. Клусов — М.: Просвещение, 1998.

11. «Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя / В. И. Лях, Г. Б. Мейксон, Ю. А. Копылов. - М.: Просвещение, 1997,
12. Настольная книга учителя физической культуры» Г. И. Погадаев ФиС, 2000
13. «Теория и методика физической культуры Спб. издательство «Лань», 2003»
14. «Физическая культура» Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтикович, Г. И. Погадаев ИЦ «Академия», 2008
15. «Общая педагогика физической культуры и спорта» - М.: ИД «Форум», 2007



Таблица № 2 (Полугодовая )

Уровень результативности	Личностные результаты		Предметные результаты		Метапредметные результаты	
	Кол-во		Кол-во		Кол-во	
Низкий уровень						
Средний уровень						
Высокий уровень						

Достижения учащихся (уровни)	Кол-во грамот
Учреждение	
Районный	
Городской	
Республиканский	
Всероссийский	
Международный	

### Таблица № 3 (Годовая)

Уровень результативности	Личностные результаты		Предметные результаты		Метапредметные результаты	
	Кол-во		Кол-во		Кол-во	
Низкий уровень						
Средний уровень						
Высокий уровень						

Достижения учащихся (уровни)	Кол-во
Учреждение	
Районный	
Городской	
Республиканский	
Всероссийский	
Международный	

Таблица № 4 Полугодовая диагностическая карта мониторинга образовательной деятельности (ОБЩАЯ по всем группам) по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «НАЦИОНАЛЬНАЯ БОРЬБА» (педагог- Фаткуллин Ф.Т.)

Уровень результативности	Личностные результаты		Предметные результаты		Метапредметные результаты	
	Кол-во	Кол-во	Кол-во	Кол-во	Кол-во	Кол-во
Низкий уровень						
Средний уровень						
Высокий уровень						

Достижения учащихся	Кол-во	
Уровень учреждения		
Районный уровень		
Городской уровень		
Республиканский уровень		
Всероссийский уровень		
Международный уровень		

Таблица № 5 Годовая диагностическая карта мониторинга образовательной деятельности (ОБЩАЯ по всем группам) по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «НАЦИОНАЛЬНАЯ БОРЬБА» (педагог- Фаткуллин Ф.Т.)

Уровень результативности	Личностные результаты		Предметные результаты		Метапредметные результаты	
	Кол-во	Кол-во	Кол-во	Кол-во	Кол-во	Кол-во
Низкий уровень						
Средний уровень						
Высокий уровень						

Достижения учащихся	Кол-во	
Уровень учреждения		
Районный уровень		
Городской уровень		
Республиканский уровень		
Всероссийский уровень		
Международный уровень		

## Примерные нормативные требования по общей физической подготовке

Контрольные упражнения	Возраст, лет																								
	Уровни (низкий – н, средний – с, высокий – в)																								
	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н	
Бег 30 м с высокого старта, с																									
Бег 300 м, сек																									
Бег 400 м, сек	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·
Челночный бег (3х10) м, сек																									
Прыжок в длину с места, см																									

**Анкета для обучающихся**

**Ф.И.О.** \_\_\_\_\_

**Класс** \_\_\_\_\_

**Школа** \_\_\_\_\_

**1. С каким настроением ты приходишь на тренировку?**

- С хорошим
- С нормальным
- С плохим

**2. Почему ты выбрал именно этот вид спорта?**

- Нравится
- Пришел за компанию
- Затрудняюсь ответить

**3. Нравятся ли тебе занятия?**

- Нравятся
- Не очень
- Нормально

**4. Перечисли, что не нравится во время занятий?**

- Физические нагрузки
- Дисциплина на занятиях
- Затрудняюсь ответить

**5. Для чего тебе нужны занятия в нашем объединении?**

- Люблю соревноваться
- Хочу быть сильным
- Затрудняюсь ответить

**6. Кто для тебя тренер?**

- Учитель
- Наставник
- Консультант

**7. Как к тебе относятся ребята, которые занимаются с тобой в команде?**

- Отлично
- Хорошо
- Нормально

**8. Ты посещаешь занятия по своему желанию или так хотят родители?**

- По своему желанию
- Хотят родители