

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

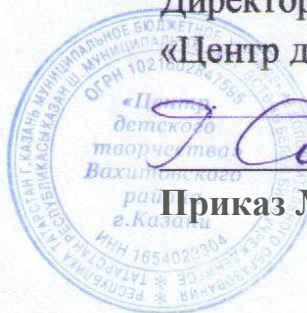
Принята на заседании
педагогического совета
от «01» сентября 2023 г.

Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО

«Центр детского творчества»



Р.Р. Сяляхова

Приказ № 125-о от 01.09.2023

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
объединения «Национальная борьба»
Возраст учащихся – 9-16 лет
Срок реализации – 2 года**

Автор-составитель:

**педагог дополнительного образования
Фаткуллин Фарит Талгатович**

г. Казань, 2023

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	2 года
Возраст учащихся	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	Словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Рекомендуются использовать: объяснение, рассказ, замечания, команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.; Наглядные методы — применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях; Практические методы: метод упражнения, игровой метод, соревновательный; Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.
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	-
Дата утверждения и последней корректировки программы	
Рецензенты	Внутренняя рецензия: к.п.н. Политова В.В.

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)

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Нормативно-правовое обеспечение программы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ.
- Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ.
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года N 678-р).
- 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 03 сентября 2018 г. № 10.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- 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 сентября 2020 г. № 28.
- 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)»).
- Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ в новой редакции - ГБУДО «Республиканский центр внешкольной работы» Министерства образования и науки Республики Татарстан, 2023 г.
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31 января 2022 г. N ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 марта 2016 г. N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).
- 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 становятся 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 воспроизводство 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 учащихся, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала педагога, комфортных условий для развития и формирования талантливого учащегося.

Успешность обучения национальной борьбе учащихся, 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 учащихся посредством занятий национальной борьбой.

Задачи:

Обучающие:

- ✓ Знакомить учащихся 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 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 учащихся устойчивый интерес к занятиям национальной борьбой;
- ✓ Воспитывать моральные и волевые качества;
- ✓ Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся 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 учащемуся 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 – 2 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

Наполняемость групп:

I год обучения – не менее 15 человек в группе;

II год обучения – не менее 12 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:

Учащиеся будут знать:

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

Учащиеся будут уметь:

- ✓ самостоятельно осваивать основные технические приемы национальной 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:

Учащиеся 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 личного 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 учащегося. Вводная аттестация проводится в сентябре с учащимися 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 учащихся 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 учащихся 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 учащимся. Соревнования – неотъемлемая часть занятий спортом. Кроме всего, спортивные соревнования – это прекрасный способ воспитания у учащихся 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 учащихся 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 учащимися упражнений и заданий;
- ✓ подготовка учащимися реферата или презентации по изученным темам данной программы.

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

Если учащийся 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.

II. 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	4	4	-	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	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	16	-	16	аттестация	контрольные тесты и нормативы
Итого		144	12	132		

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	4	4	-	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	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	16	-	16	аттестация	контрольные тесты и нормативы
Итого		144	12	132		

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 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

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

Специальная физическая подготовка

Теория: Краткая характеристика средств и методов СФП

Практика:

- ✓ 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: Классификация и терминология технических приемов. Тактика отдельных линий и игроков команды

Практика:

- ✓ Упражнения с манекеном
- ✓ 1. Поднимание руками лежащего мешка или манекена до груди, на плечо.
- ✓ 2. Отрывы и броски через себя (с прогибом) мешка или манекена за счет усилий мышц рук и спины из различных исходных положений, без падения.
- ✓ 3. Стоя на одной ноге, подъемы, отрывы и броски манекена зацепом, отхватом, подхватом, подсечкой, обвивом и т.д. с помощью рук и другой ноги.
- ✓ 4. 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

Теория: Тактика отдельных приемов. Общая характеристика тактики в борьбе «Корэш». Взаимосвязь техники и тактики. Тактические основы борьбы. Средства тактики: дистанция, борцовские стойки, передвижения, перемещения, атака, защита, контратака.

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.

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.

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.

Физическая культура и спорт в России.

Единая спортивная классификация и ее значение.

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 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 подготовка.

Теория: Правила борьбы

Тактическая подготовка.

Теория: Тактика отдельных приемов

Практика: Тактика отдельных приемов

Общая характеристика тактики в борьбе «Корэш». Взаимосвязь техники и тактики.

Тактические основы борьбы. Средства тактики: дистанция, борцовские стойки, передвижения, перемещения, атака, защита, контратака.

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.

Правила борьбы. Организация и проведение соревнований.

Замечания, предупреждения, удаления спортсмена с ковра.

Место занятий, оборудование и инвентарь.

Спортивный зал. Спортивная площадка

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

Общая физическая подготовка

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

- ✓ Национальная борьба
- ✓ Футбол
- ✓ Ручной мяч

Подвижные игры и эстафеты: По выбору

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

Специальная физическая подготовка

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

Практика:

- ✓ 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: 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, учащиеся будут:

знать:

- ✓ характеристику современных форм построения занятий по национальной борьбе;
- ✓ использование ОРУ в решении задач физического развития здоровья;
- ✓ возрастные особенности ведущих психических процессов (внимания, памяти, мышления);
- ✓ возрастные особенности развития основных физических качеств.

уметь:

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

демонстрировать:

- ✓ изученные элементы национальной борьбы с соперником;
- ✓ взаимодействия с командой в двусторонней учебной игре;
- ✓ развитие физических способностей по социальным тестам средствами национальной борьбы и региональным тестам физической подготовленности;
- ✓ возрастную динамику физической подготовленности;
- ✓ оценку показателей физического развития.

В конце второго года обучения, учащиеся будут:

знать:

- ✓ о задачах врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом;
- ✓ о значении и содержании самоконтроля;
- ✓ о причинах травм на занятиях и их предупреждение;
- ✓ о понимании физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и (отклоняющегося) поведения;
- ✓ правила борьбы, основную терминологию;
- ✓ о бережном отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- ✓ о соблюдении правил игры и соревнований.

уметь:

- ✓ технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации. Использовать их в условиях соревновательной деятельности;
- ✓ разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- ✓ поддерживать оптимальный уровень работоспособности; использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве;
- ✓ проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать оптимальные средства для достижения цели; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- ✓ характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- ✓ воспринимать спортивное соревнование как культурно - массовое зрелищное мероприятие, проявлять адекватные нормы поведения, неантагонистические способы общения и взаимодействия;

- ✓ организовывать самостоятельные занятия борьбы
- ✓ вести наблюдения за динамикой показателей собственного физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.
владеть
- ✓ техникой и тактикой борьбы при атаке и защиты способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;
- ✓ культурой речи, умение вести диалог в доброжелательной и открытой форме;
- ✓ характеристикой физических качеств спортсмена и правилами их тестирования.

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 учащихся способствующее развитию чувства уважения к страшим, общему культурному росту, умению жить и трудиться в коллективе. В результате обучения достигается, прежде всего, оздоровительный эффект, а также появляется возможность овладения обучающимися различных ступеней спортивного мастерства.

С учащимися 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 учащихся 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 баскетбольных приемов
- ✓ 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 баскетбола и их совершенствование
- ✓ Общефизические упражнения
- ✓ Специальные физические упражнения
- ✓ Игровая практика.

Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание.

Учащиеся, 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;
- ✓ Скакалки;
- ✓ 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, баскетбольные 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.

ЦДТ Вахитовского района
ЦДТ Вахитовского района
ЦДТ Вахитовского района

ТОВСКОГО РАЙОНА
ТОВСКОГО РАЙОНА
ТОВСКОГО РАЙОНА

VI. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ / КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы борбана 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 игроков. 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 баскетболистов 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. Палтикевич, Г. И. Погадаев ИЦ «Академия», 2008
15. «Общая педагогика физической культуры и спорта» - М.: ИД «Форум», 2007

Таблица № 1
Диагностическая карта мониторинга образовательной деятельности
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «НАЦИОНАЛЬНАЯ БОРЬБА» (педагог.....)

Группа № 1, год обучения: 1

Учебный год: 2022-2023

Фамилия, имя учащегося	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12	
	Полугодовая аттестация	Годовая аттестация	Полугодовая	Годовая аттестация	Полугодовая	Годовая	Полугодовая аттестация	Годовая	Полугодовая аттестация	Годовая	Полугодовая аттестация	Годовая	Полугодовая аттестация	Годовая	Полугодовая аттестация	Годовая	Полугодовая аттестация	Годовая	Полугодовая аттестация	Годовая	Полугодовая аттестация	Годовая		
Показатели диагностики	Полугодовая аттестация	Годовая аттестация	Полугодовая	Годовая аттестация	Полугодовая	Годовая	Полугодовая аттестация	Годовая	Полугодовая аттестация	Годовая	Полугодовая аттестация	Годовая	Полугодовая аттестация	Годовая	Полугодовая аттестация	Годовая	Полугодовая аттестация	Годовая	Полугодовая аттестация	Годовая	Полугодовая аттестация	Годовая		
Личностные результаты																								
Интерес к выбранному виду деятельности																								
Стремление доводить начатое дело до конца																								
Получение удовольствия от участия в тренировочном и соревновательном процессе																								
Чувство уверенности и самореализации в коллективе																								
Установка на здоровый образ жизни и ее реализация в реальном поведении и поступках																								
Правильное отношение к общепринятым морально-этическим нормам																								
Проявление уважения к членам спортивного коллектива																								
Среднее значение																								
Предметные результаты																								
Теоретические знания, предусмотренные программой																								
Владение специальной терминологией																								

Практические умения и навыки, предусмотренные программой																					
Среднее значение																					

Метапредметные результаты

Умение ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с педагогом																					
Умение лидировать и согласовывать действие с партнером																					
Умение преодолевать препятствия																					
Умение находить проблему в освоении данного вида деятельности и пути ее решения																					
Проявление эмоциональной устойчивости к стрессам																					
Умение мобилизовать силы и энергию в нужный момент																					
Среднее значение																					

Достижения учащихся (количество грамот и дипломов)

Уровень учреждения																					
Районный уровень																					
Городской уровень																					
Республиканский уровень																					
Всероссийский уровень																					
Международный уровень																					

Таблица № 2 (Полугодовая)

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

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 грамот	
Учреждение		
Районный		
Городской		
Республиканский		
Всероссийский		
Международный		

Средний уровень						
Высокий уровень						

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

**Таблица № 4 Карта мониторинга образовательной деятельности (ОБЩАЯ по всем группам)
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «НАЦИОНАЛЬНАЯ БОРЬБА» (педагог....)**

Уровень результативности	Личностные результаты		Предметные результаты		Метапредметные результаты	
	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....)**

Уровень результативности	Личностные результаты		Предметные результаты		Метапредметные результаты	
	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		

Приложение 4

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	в	с	н	в	с
Бег 30 м с высокого старта, с																													
Бег 300 м, сек																													
Бег 400 м, сек																													
Челночный бег (3x10) м, сек																													
Прыжок в длину с места, см																													

Анкета для учащихся

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 играть в спортивные игры
- 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