ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ ПО КИРОВСКОМУ И МОСКОВСКОМУ РАЙОНАМ УПРАВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО КОМИТЕТА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА КАЗАНИ МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ» МОСКОВСКОГО РАЙОНА ГОРОДА КАЗАНИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «31» августа 2020 года

«Утверждаю»:
Директор МБУДО ЦВР
_____Р.М.Богомолова

Приказ № 147
от «31» августа 2020 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «НАЦИОНАЛЬНАЯ БОРЬБА КӨРӘШ»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст учащихся: 8-18лет.
Срок реализации: 2 года

Авторы-составители:
Зиятдинов Руслан Рушанович,
педагог дополнительного образования.

КАЗАНЬ 2019

Информационная карта образовательной программы

1.	Образовательная организация		МБУДО «Центр внешкольной работы» Московского района города Казани
2.	Полное название программы		дополнительная общеобразовательная программа «Национальная борьба Көрәш»
3.	Направленность программы		физкультурно-спортивная
4.	Сведения о разработчиках		
4.1.	Ф.И.О., должность		Зиятдинов Руслан Рушанович, педагог дополнительного образования
5.	Сведения о программе:		
5.1.	Срок реализации		2 года
5.2.	Возраст учащихся		8-18 лет
5.3.	Характеристика программы:		
	тип программы		дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
	вид программы		общеразвивающая
	форма организации	содержания	комплексная
		учебного процесса	очная, дистанционная с использованием: форматов видеосвязи; групп, созданных в системе мгновенного обмена сообщениями; смс-сообщений; аудиозвонков
5.4.	Цель программы		Необходимость сохранения и укрепления здоровья детей. Всестороннее физическое развитие, воспитание личностных качеств путем самореализации_и самоопределения через спортивную деятельность.
6.	Формы и методы образовательной деятельности		Формы образовательной деятельности: групповая, индивидуальная, фронтальная Методы: Теоретические занятия (анализ литературных источников). Практические общие занятия. Индивидуальные занятия Дистанционное обучение с использованием: форматов видеосвязи; групп, созданных в системе мгновенного обмена сообщениями; смс-сообщений; аудиозвонков
7.	Использование дистанционных образовательных ресурсов		https://cloud.mail.ru/public/qLkB/x5CcFD8ce https://cloud.mail.ru/public/raqy/6BUxxW3ke https://cloud.mail.ru/public/zG2b/qkKV6dH6d https://openedu.ru/ https://edu.tatar.ru/moskow/page522058.htm/page4181496.htm https://www.whatsapp.com/ https://telegram.org/ https://vk.com/ https://docs.google.com https://zoom.us

8.	Формы мониторинга результативности	- промежуточная аттестация - аттестация по завершению освоения программы Педагогическое наблюдение, сфера знаний и умений, сфера творческой и двигательной активности, сфера личностных результатов.
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	31.08.20 19.01.21
10.	Рецензенты	Богомолова Р.М. директор МБУДО «ЦВР» Московского района г.Казани Тюрина Т.В. заместитель директора по НМР МБУДО «ЦВР» Московского района г.Казани

Пояснительная записка

Программа **базового уровня** «Национальная борьба Көрәш» имеет **физкультурно-спортивную направленность** и реализуется посредством освоения и совершенствования учащимися техники и тактики корэш.

Нормативно-правовое обеспечение программы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020).
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 9 ноября 2018 г. N 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226).
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. N 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей"
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20. «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
6. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р) (ред. от 30.03.2020)
7. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.
8. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» (направлены письмом Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодёжи Министерства образования и науки Российской Федерации от 20.11.2015 № 09-3242)
9. «Методические рекомендации по проектированию современных дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ» ГБУ ДО «Республиканский центр внешкольной работы» №2999 от 20.09.2017 г.

10. «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» (Приложение к письму департамента молодёжной политики, воспитания и социальной поддержки детей МО и Н РФ от 11.12.2006 № 06-1844)
11. Федеральный проект «Успех каждого ребѐнка», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16)
12. Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях (Санитарно-эпидемиологические правила СанПиН 2. 4. 4. 3172-14);
13. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы
14. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 18.11.2015 г. О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые).
15. Письмо Минобрнауки России «Примерные требования к программам дополнительного образования детей» от 11.12.2006г. № 06-1844;
16. План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей (утверждён распоряжением Правительства Российской Федерации от24.04.2015 3 729-р)
17. Положение ЦВР об образовательной программе дополнительного образования детей от 25 февраля 2016 г.
18. Указ Президента РФ от 21 июля 2020 г. № 474 “О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года”
19. Устав учреждения

Актуальность, педагогическая целесообразность

Национальная борьба «Корэш» является любимым видом спорта татарского народа. Она воспитывает у подрастающего поколения физические и моральные качества необходимые для трудовой деятельности, для службы в рядах вооруженных сил России. Многие спортсмены свой спортивный путь начали с майданов Сабантуя.

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

Борьба «Корэш» один из элементов национально-регионального компонента в воспитательном процессе. Грамотно организованная секционная работа может завлечь в спортивные залы массы детей.

Таким образом, можно решить задачи по сохранению и укреплению здоровья, профилактика правонарушений и воспитание спортсменов высокого уровня

Проблема здоровья подрастающего поколения вызывает тревогу государства и общественности, медицинских работников и педагогов, родителей и самих детей. Медицинская статистика многих поколений отмечает, что большинство болезней взрослых уходит корнями в детство, указывая особую роль школы в формировании как непосредственно здоровья ребёнка, так и его отношения к своему здоровью, реальным действиям и поступкам, создающим предпосылки для формирования навыков здорового образа жизни и достижения спортивных результатов.

У всех народов и во все времена борьба служила мощным средством физического воспитания человека и подготовки его трудовой и военной деятельности. Особую значимость приобретает национальная борьба в наши дни, когда научно-технический прогресс всё более и более отдаляет человека от природы, делает его слабым и физический и духовно. Сами по себе бойцовские поединки очень увлекательное зрелище. Здесь можно показать свою удаль, силу, ловкость, смелость, хитрость. Национальная борьба с несколько совершенствованными правилами под названием «борьба на поясах» была включена в программу Универсиады-2013.

Поэтому национальная борьба пользуется большой популярностью среди молодёжи не только нашей республики, а за пределами территории России. По татарской национальной борьбе проводятся чемпионаты РТ, РФ, ЧМ. Есть спортсмены, занимающиеся на профессиональном уровне. Национальная борьба в республике Татарстан успешно решает свои основные задачи: сохранение и укрепление здоровья населения, профилактика правонарушений, развлекательные мероприятия.

Борьба «Корэш» приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.04.2013 № 208 (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 28.05.2013, регистрационный № 28456) признана общероссийским видом спорта и включена во второй раздел Всероссийского реестра видов спорта.

Занятия борьбой корэш, как видом спорта, воспитывают у учащихся дисциплинированность, уверенность в себе, ответственность за свои действия, развивают физические качества, координацию движений, воспитывают смелость, решительность, выдержку, вырабатывают навыки самозащиты.

Новизна, отличительные особенности данной программы от уже существующих образовательных программ

Программа «Корэш» физкультурно-спортивной направленности. Содержит большое разнообразие видов физической деятельности: общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), изучение и совершенствование техники и тактики корэш, контрольно-переводные испытания.. Важным компонентом является формирование и воспитание личности физически, психологически здоровой, способной адаптироваться к динамичной современной жизни.

Связь программы «Национальная борьба Көрәш» с образовательными областями

1. **Физическая культура.** Понятие «здоровый образ жизни». Правильная осанка, общая физическая подготовка. Гигиена труда и отдыха.
2. **Математика.** Правила симметрии.
3. **Социальная практика.** Правила поведения на занятиях и в общественных местах. Понятия о народных традициях и праздниках. Сотрудничество.
4. **Анатомия и физиология.** На теоретических занятиях учащиеся получают знания по физиологии и биомеханике осваиваемых специальных физических упражнений и нагрузке.

Цель программы: формирование и укрепление здоровья посредством изучения и совершенствования техники и тактики корэш, самореализации и социальной адаптации учащихся в процессе спортивной деятельности.

Задачи:

Обучающие:

1.Обучить технике и тактике защитных действий, контрприемов, комбинаций, основным приёмам национальной борьбы.

2. Формировать жизненно важные двигательные умения и навыки, составляющие основу техники и тактики борьбы, через многократное повторение технических элементов корэш и использование их в поединках;

3. Обеспечивать необходимой информацией учащихся для формирования стратегий и технологий, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;

Развивающие

1.Развивать устойчивый интерес, формировать систему знаний в области корэш;

2.развивать специальные физические качества (спец. силу, спец. быстроту, спец. выносливость, спец. гибкость,);

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

4.прививать навыки гигиены.

Воспитательные

1. Воспитывать положительные черты характера: организованность, дисциплинированность, скромность;

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

4.воспитывать самостоятельность, сообразительность, находчивость;

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

Адресат программы – программа «Корэш» составлена для учащихся и молодежи 8-18 лет, (с 8 до 12 лет – разновозрастная группа, с 13 до 18 лет – разновозрастная группа), соответствует психолого-педагогическим особенностям данного возраста. Количество учащихся в группах первого года обучения – не менее 15 человек, второго и третьего - 12-15 человек. Принцип набора в учебное объединение – свободный, однако необходим медицинский допуск к занятиям.

Обобщая многочисленные данные, можно отметить следующие особенности сенситивных периодов, имеющих значение для занятий национальной борьбой.

Роста-весовые показатели. Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным. При этом, слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

Сила. Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (12-14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

Скоростно-силовые качества. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

Выносливость. Аэробные возможности организма, и в частности аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом. Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в

период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Анаэробно-гликолитические возможности имеют тенденцию к незначительному росту до 12-13 лет и к более значительному росту после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000 м, нежели на 200-300 м.

Креатин фосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16-18 лет.

Гибкость. Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте 6-10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9-10 до 11-12 лет.

Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учётом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

Объем программы

Программа рассчитана на 2 года обучения, 144 часа в год.

Формы организации образовательного процесса и виды занятий

Рекомендуемое количество детей в группах - 15 человек, что позволяет педагогу реализовать на практике принцип личностно-ориентированного подхода к учащимся.

В соответствии с содержанием учебного плана и поставленными для него задачами (функциями) определяется *вид занятия* (диагностическое занятие, вводное занятие, практическое занятие, консультация, контрольное занятие, соревнование). Программа предусматривает использование в работе индивидуальной, коллективной формы занятия:

Коллективные формы работы

Учащиеся получают возможность развития и совершенствования техники и тактики корэш. Приемы совершенствования спортивной техники борьбы, тактики ведения поединка (способность принятия самостоятельных тактических решений). Специальные приемы психологической подготовки к поединкам на соревнованиях (самовнушение, идеомоторные упражнения, дыхательные, приучение к условиям «поле боя » и т.д.)

Индивидуальные формы работы

Индивидуальные формы работы проводятся с целью отработки умений и навыков по СФП, соответствующих уровню подготовленности учащихся.

Предусмотрено дистанционное обучение с использованием: форматов видеосвязи; групп, созданных в системе мгновенного обмена сообщениями; смс-сообщений; аудио звонков.

Сроки освоения программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Корэш» реализуется за 2 учебных года, 144 учебных часа в год.

Режим занятий

Занятия проводятся в группе 2 раза по 2 академических часа в неделю, в соответствии учебно – тематического плана по годам обучения и расписания учебных занятий. Расписание занятий составляется с учетом пожеланий учащихся, их родителей, а также возможностей учреждения.

Планируемые результаты

Предметные результаты:

В конце 1-го года обучения, учащиеся обладают следующими знаниям, умениями и навыками:

- Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом
- Формирование широкого круга двигательных умений и навыков.
- Освоение основ по виду спорта Корэш.
- Всестороннее гармоничное развитие физических качеств.
- Укрепление здоровья спортсменов.
- Отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта Корэш.

В конце 2-го года обучения учащиеся обладают следующими знаниями, умениями и навыками:

- знают технику безопасности на занятиях по Корэш, основу техники и тактики борьбы, правила соревнований, упражнения специальной физической подготовки, термины борьбы Корэш.
- умеют выполнять специальные упражнения для развития гибкости и координации движений; специальные упражнения, эстафеты, подвижные игры для развития ловкости;
-владеют основными приемами техники и тактики Корэш.
-свободно выполняют упражнения для отработки страховки и самоконтроля при падениях; специальные упражнения на «мосту»; имитационные упражнения с кушаком; упражнения с манекеном; подвижные игры с элементами борьбы;

Метапредметные результаты

Познавательные результаты

- умеет строить рассуждения, задавать вопросы;
- понимает информацию, представленную в разных формах: изобразительной, схематичной, модельной.

Коммуникативные результаты

- может адаптироваться в коллективе;
- умеет взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, сотрудничать, договариваться;
- учитывает чувства других, сопереживает неудачам и радуется успехам других;

Регулятивные результаты

- умеет принимать и сохранять учебную задачу;
- умеет планировать свои действия;
- умеет адекватно оценивать уровень своих знаний, умений и навыков;
- умеет прогнозировать результат своих действий;
- умеет осуществлять познавательную и личностную рефлексию;

Личностные результаты

- имеет адекватную мотивацию учебной деятельности;
- освоил социальные нормы, правила поведения.

Виды и формы контроля

В программе «Корэш» предусмотрен предварительный, текущий и итоговый контроль. Результаты фиксируются в бланке мониторинга (унифицированная форма бланка учреждения).

Предварительный контроль ставит своей целью выявления исходного уровня подготовки учащихся (педагогическое наблюдение: посредством практических занятий – двигательные способности).

Текущий контроль проводится с целью определения степени усвоения учащимися учебного материала и уровня их подготовленности к учебно-тренировочным занятиям.

Итоговый контроль (выполнение квалификационных нормативов) проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, закрепления знаний, организацию учащихся на дальнейшее обучение, выступления в поединках, соревнованиях различного уровня, участие в судействе соревнований. На каждом занятии педагог использует взаимоконтроль и самоконтроль.

Формы контроля

Выступление на поединке, соревнованиях, зачет по теоретической подготовке, выполнения квалификационных нормативов по данному направлению.

Формы подведения итогов

Достижение прогнозируемых результатов реализации программы отслеживается с помощью мониторинга качества дополнительной образовательной подготовки и личностного развития учащихся (в конце каждого полугодия) - промежуточная аттестация; в конце обучения по программе - итоговая (заключительная) аттестация.

Оценивание параметров

• Итогом первого года обучения является выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП, технической и тактической подготовке в соответствии с нормативами требованиями. Участие в соревнованиях внутриучрежденческого и районного. Для отслеживания состояния и развития используются тесты.

• Итогом второго года обучения является выполнение контрольно-переводных нормативов по СФП, технической и тактической подготовке в соответствии с нормативами требованиями. Участие в соревнованиях районного и городского уровня. Для отслеживания состояния и развития используются тесты.

Критерии и способы определения результативности

Для определения уровня освоения учащимися программы «Корэш» используется трехуровневая система:

Критерии оценки:

Сфера/ уровни	**Высокий**	**Средний**	**Низкий**
Сфера знаний и умений	Достаточное владение основами техники и тактики корэш (передняя подножка, задняя, выхват ног и т.д., а так же умение ведения поединка в стойке и в партере), терминами, используемыми для проведения занятий и поединка, безошибочное и четкое выполнение специальных упражнений. Активное включение в учебно-тренировочное занятие без промедления; соблюдение правил ТБ на учебно-тренировочных занятиях и на поединке.	Владение основами техники и тактики корэш, терминами, используемыми для проведения занятий и поединка, выполнение специальных упражнений, но присутствуют небольшие погрешности. Включение в учебно-тренировочное занятие без промедления; соблюдение правил ТБ на учебно-тренировочных занятиях и на поединке.	Слабо развит понятийный аппарат, не может на достаточном уровне работать с информацией (различного вида), не соблюдение правил ТБ на учебно-тренировочных занятиях и на поединке.
Сфера творческой/ двигательной активности	Выраженный интерес к учебно-тренировочным занятиям; активно принимает участие в мероприятиях, соревнованиях (поединках) различного уровня (внутриучрежденческого, районного и городского).	Учащийся включается в учебно-тренировочное занятие с желанием, но быстро устает; принимает участие в мероприятиях внутриучрежденческого уровня.	Учащийся приступает к выполнению учебно-тренировочного упражнения только после

			дополнительных побуждений, во время тренировки часто отвлекается, выполняет упражнения неточно.
Сфера личностных результатов	Прилагает усилия к преодолению трудностей; слаженно работает в паре, умеет самостоятельно подготовить координационные и развивающие упражнения.	Планирует свою учебно-тренировочную работу по наводящим заданиям тренера и частично самостоятельно, но с небольшими погрешностями; при работе в паре возникают трудности, тренировочные упражнения даются с трудом, но желание добиться успехов присутствует.	Нерационально использует время, отведенное на поединок, выполнение специальных развивающих упражнений; не умеет планировать учебный процесс.

Программа включает в себя и дистанционные формы работы с использованием следующих инструментов:

1. Образовательные платформы:

«Открытое образование» - https://openedu.ru/

«Лекториум» - https://www.lektorium.tv/

Официальный сайт МБУДО ЦВР Московского района -

https://edu.tatar.ru/moskow/page522058.htm/page4181496.htm

2. Средства для быстрой коммуникации (мессенджеры) и видеокоммуникации - для изучения определенных тем, проведения консультаций

WhatsApp - https://www.whatsapp.com/

Telegram - https://telegram.org/

VK - https://vk.com/

3. Организация индивидуальной и коллективной работы с документами, презентациями и таблицами через онлайн - сервисы:

Документы Google (https://docs.google.com) Назначение: индивидуальная и коллективная работа над документами, таблицами, презентациями, формами (опросами).

4. Организация индивидуальной и групповой работы с использованием инструментов трансляции и видеосвязи. Назначение: облачная платформа для видеоконференций, веб-конференций, вебинаров.

Zoom - https://zoom.us /

Webinar - https://webinar.ru/

5. Хранение и распространение материалов. Назначение: облачное хранение файлов любых типов. Возможность распространения и удаленного доступа к файлам.

Google Drive - https://drive.google.com

Яндекс Диск - https://disk.yandex.ru/

Облако Mail - https://cloud.mail.ru/

6. Организация опросов и проведение игр, тестов. Назначение: опросы, вопросы с вариантами ответов, анализ результатов тестирования при помощи электронных таблиц с возможностью автоматической проверки и выставления результатов.

Google Forms - https://docs.google.com/

Quizizz - https://quizizz.com/

Kahoot - https://getkahoot.com