

**ДОГОВОР**  
**о сотрудничестве учреждения дополнительного образования детей**  
**с учреждением общего образования**

01.09.2021 г.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр внешкольной работы» Московского района г. Казани (далее – ЦВР), в лице директора Р.М. Богомоловой и Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гатарская гимназия №2 им. Ш. Марджани при Казанском Федеральном Университете» Московского района г.Казани (далее – Гимназия), в лице директора Р.Р. Гайнуллина, заключили настоящий договор о сотрудничестве и творческих контактах.

Настоящий Договор определяет взаимоотношения между образовательным учреждением в области обучения и воспитания детей в сфере дополнительного образования.

Стороны Договора осуществляют двустороннее сотрудничество с целью:  
- взаимного содействия приобщения обучающихся к миру прекрасного: танцам, изобразительному искусству, театральному миру, а также воспитание усидчивости и творческих способностей.

**1. Обязанности сторон**

1.1. МБУДО «ЦВР» обязуется:

- использовать имущество, находящееся в нежилом помещении №3 гимназии №2: комплект ученической мебели – 14 шт., доска – 1 шт., шкаф – 1, согласно договора безвозмездного пользования муниципальным имуществом г. Казани №3/201 от 20.09.2017 г. строго по назначению.
- обеспечить образовательный процесс квалифицированными педагогами.

1.2. МБОУ «Гимназия №2» обязуется:

- предоставлять имущество, согласно договора безвозмездного пользования муниципальным имуществом г. Казани №3/201 от 20.09.2017 г., необходимое для ведения образовательного процесса во внеурочное время: комплект ученической мебели – 14 шт., доска – 1 шт., шкаф – 1.

**2. Срок действия договора**

- 2.1. Договор заключается на неопределенный срок и вступает в силу с момента его заключения.
- 2.2. Настоящий договор вступает в силу с момента его подписания сторонами.
- 2.3. Настоящий договор может быть расторгнут в одностороннем порядке. При этом сторона, желающая расторгнуть договор, должна сообщить о своих намерениях другой стороне не менее, чем за две недели до его расторжения.

**3. Прочие условия**

- 3.1. Настоящий договор не предусматривает взаимных расчетов сторон.
- 3.2. Все изменения, дополнения к договору действительны только в том случае, если они составлены в письменной форме и подписаны обеими сторонами.
- 3.3. Договор составлен в двух экземплярах, по одному для каждой из сторон.

**4. Юридические адреса сторон**

МБУДО «Центр внешкольной работы»  
Московского района г. Казани  
Адрес: ул. Восстания, д.61А  
Телефон: (843)557-40-56

  
Директор (Богомолова Р.М.)

МБОУ «Гимназия №2» им.  
Ш.Марджани при Казанском  
Федеральном Университете  
Московского района г.Казани  
Адрес: ул. Ш.Усманова, д.11  
Телефон: (843)554-2514

  
Директор (Гайнуллин Р.Р.)

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 2022 года

«Согласовано»  
Директор МБОУ "Татарская  
гимназия №2 при КФУ"  
Р.Р. Гайнуллин



«Утверждаю»:  
Директор МБУДО ЦВР

Р.М. Богомолова  
Приказ № 180  
от «31» августа 2022 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«НАЦИОНАЛЬНАЯ БОРЬБА КӨРӘШ»**  
*Направленность:* физкультурно-спортивная  
*Возраст учащихся:* 7-18 лет  
*Срок реализации:* 1 год

*Автор-составитель:*  
Зиятдинов Руслан Рушанович,  
педагог дополнительного образования

*Руководители объединения:*  
Зиятдинов Руслан Рушанович,  
Зарипов Ильназ Аделович  
педагоги дополнительного образования

КАЗАНЬ 2019

## Пояснительная записка

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

Для создания наиболее благоприятных условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы МБУДО «Центр внешкольной работы» Московского района города Казани заключил договор о сетевом взаимодействии с МБОУ «Татарская гимназия №2 при КФУ». Предусмотрено проведение совместных мероприятий с использованием помещений и оборудования.

Содержание программы разработано в соответствии с:

- Законом об Образовании №273-ФЗ от 29.12.2012 г.,
- Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПиН 3.1/2.4.3598-20;
- Письмом Министерства образования и науки Республики Татарстан от 04.04.2020 № 4123/20 «О направлении методических рекомендаций по организации электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий в образовательных организациях, реализующих дополнительные общеобразовательные программы»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (ред.31.03.2022),
- Приказом МО и Н РТ №1465/14 от 20.03.2014г «Об утверждении Модельного стандарта качества муниципальной услуги по организации предоставления дополнительного образования детей в многопрофильных организациях дополнительного образования в новой редакции»;
- Планом мероприятий по реализации в 2021-2025 годах «Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» утверждённом Распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 г. № 2945-р,
- Уставом МБУДО "ЦВР" Московского района г.Казани.

При проектировании и реализации программ также используются методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»).

### **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 удачу, силу, ловкость, смелость, хитрость. 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. 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 Корэш» 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 обучающиеся 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.

#### **Задачи:**

*Обучающие:* 1. Формировать жизненно важные двигательные умения и навыки, составляющие основу техники и тактики борьбы, через многократное повторение технических элементов корэш и использование их в поединках;

2.обеспечивать необходимой информацией обучающихся для формирования стратегий и технологий, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;

3.формировать двигательные навыки и умения;

4.передать обучающимся знания, связанные с физическим воспитанием: о значении и технике физических упражнений, методике их проведения;

5.научить выполнению приёмов национальной борьбы.

#### *Развивающие*

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

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

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

4.прививать навыки гигиены.

#### *Воспитательные*

1.Формировать навыки гигиены спортсмена-борца;

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

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

4.воспитывать самостоятельность, сообразительность, находчивость;

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

**Адресат программы** – программа «Корэш» составлена для учащихся и молодежи 7-18 лет, (с 7 до 12 лет – разновозрастная группа, с 13 до 18 лет – разновозрастная группа), соответствует психолого-педагогическим особенностям данного возраста. Количество обучающихся 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.

**Росто-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.

Креатинфосфатный 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 1 год обучения, 144 часа.

### **Формы организации образовательного процесса и виды занятий**

Рекомендуемое количество детей в группах - 15 человек, что позволяет педагогу реализовать на практике принцип лично-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 обучающихся.

### **Сроки освоения программы**

Дополнительная общеобразовательная программа «Корэш» реализуется за 1 учебный год в течение 144 учебных часов.

### **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:***

##### *1) Теоретическая подготовка*

*Учащиеся должны знать:*

- технику безопасности на занятиях по корэш;
- основу техники и тактики спортивной борьбы;
- правила соревнований (организация и проведение соревнований);
- упражнения специальной физической подготовки;
- термины борьбы корэш.

##### *2) Практическая подготовка*

*Учащиеся должны уметь:*

- выполнять специальные упражнения для развития гибкости и координации движений; специальные упражнения, эстафеты, подвижные игры для развития ловкости; упражнения для отработки страховки и самоконтроля при падениях; специальные упражнения на «мосту»; имитационные упражнения с кушаком; упражнения с манекеном; подвижные игры с элементами борьбы;

- владеть основными приемами техники и тактики корэш.

##### *3) Творческая активность*

*Учащийся может:*

- выполнять упражнения самостоятельно;
- участвовать в поединках и соревнованиях внутриучрежденческого уровня.

#### ***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**

#### ***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 уровня.

• Итогом второго года обучения является выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП, технической и тактической подготовке в соответствии с нормативами требованиями. Участие в соревнованиях районного и городского уровня.

• Итогом третьего года обучения является выполнение контрольно-переводных нормативов по СФП, технической и тактической подготовке в соответствии с нормативами требованиями. Участие в соревнованиях городского и областного уровня.

### **Критерии и способы определения результативности**

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

### Критерии оценки:

<b>Сфера/ уровни</b>	<b>Высокий</b>	<b>Средний</b>	<b>Низкий</b>
<i>Сфера знаний и умений</i>	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.
<i>Сфера творческой/двигательной активности</i>	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.
<i>Сфера личностных результатов</i>	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.