



Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования «Центр внешкольной работы»
Ново-Савиновского района г. Казани

Рассмотрена на заседании
методического объединения отдела
«29» августа 2022 г., протокол № 1

Принята на заседании методического совета
«31» августа 2022 г., протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ

Директор ЦВР

Ново-Савиновского района г.Казани

_____ / Салимова А.И./

введена в действие приказом
№ 105-о от 31 августа 2022 г.

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

В данном документе
прономеровано _____

Возраст обучающихся: 8-18 лет
Срок реализации: 1 год
Педагог дополнительного
образования детей
Зиятдинов Руслан Рушанович

2022-2023 уч. год

Пояснительная записка

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

Нормативно-правовое обеспечение программы

- Образовательная программа «Центра внешкольной работы» Ново-Савиновского района г. Казани
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. №196 “Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”.
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14
- Устав МБУДО «Центр внешкольной работы» Ново-Савиновского района г. Казани

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. 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. Передавать 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 8-18 лет, (с 8 до 12 лет – разновозрастная группа, с 13 до 18 лет – разновозрастная группа), соответствует психолого-педагогическим особенностям данного возраста. Количество обучающихся в группах не менее 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 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 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.

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 подготовке в соответствии с нормативами требованиями. Участие в соревнованиях внутриучрежденческого и районного уровня.