

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ»  
БАЛТАСИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета:  
Протокол № 1  
От «29» августа 2024г



«Утверждаю»  
Директор МБУДО «ЦВР»  
- Нуриев Д.Д.  
Приказ № 53 от «2» сентября 2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«НАЦИОНАЛЬНАЯ БОРЬБА - КОРЭШ»**

*Направленность:* физкультурно-спортивная

*Возраст учащихся:* 10-15 лет

*Срок реализации:* 3 года

*Автор-составитель:*

Сабиров Делюс Динусович,  
педагог дополнительного образования

### Информационная карта образовательной программы

1.	<b>Образовательная организация</b>	МБУДО «Центр внешкольной работы» Балтасинского муниципального района РТ
2.	<b>Полное название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Национальная борьба- Корэш»
3.	<b>Направленность программы</b>	Физкультурно-спортивная
4.	<b>Сведения о разработчиках</b>	
4.1	ФИО, должность	Сабиров Делюс Динусович, педагог дополнительного образования
5	<b>Сведения о программе:</b>	
5.1	Срок реализации	3 года
5.2	Возраст обучающихся	10-15 лет
5.3	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания и учебного процесса	Модифицированная дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая разноуровневая, групповая
5.4	Цель программы	1. Повышение уровня физического развития подростков; 2. Подготовка спортивного резерва.
5.5	Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)	Стартовый уровень: -разучивание, первый год обучения Базовый уровень: -совершенствование, второй год обучения Продвинутый уровень: -повторение, контроль, третий год обучения
6.	<b>Формы и методы образовательной деятельности</b>	Формы организации деятельности: - групповая; - индивидуально-групповая Методы обучения: - словесные (рассказ, объяснение) - наглядные (показ приемов) -практические (тренировка, самостоятельная работа)
7.	<b>Формы мониторинга результативности</b>	Зачет обучающихся по следующим предметным областям: - общая и специальная физическая подготовка; - технико-тактическая подготовка; - подвижные игры и другие виды спорта.
8.	<b>Результативность реализации программы</b>	1. положительная динамика уровня

		<p>подготовленности в технике и тактике в соответствии с индивидуальными особенностями;</p> <p>2. динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств воспитанников, укрепление здоровья;</p> <p>3. освоение обучающимися системы знаний в области физической культуры и спорта, физиологии, биомеханики, гигиены;</p> <p>4. устойчивость интереса, мотивации к занятиям борьбы и к здоровому образу жизни;</p> <p>5. сформированность нравственных, морально-волевых качеств личности, убеждений, взглядов, идеалов.</p>
9.	<b>Дата утверждения и последней корректировки программы</b>	Корректировка 27.01.2025
10.	<b>Рецензенты</b>	

## Оглавление

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Страница</b>
1	Информационная карта образовательной программы	2
2	Пояснительная записка	5
3	Матрица дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	10
4	Учебно - тематический план 1 –го года обучения	12
5	Содержание программы первого года обучения	14
6	Ожидаемые результаты 1 –го года обучения	14
7	Учебно - тематический план 2 –го года обучения	15
8	Содержание программы второго года обучения	16
9	Ожидаемые результаты 2 –го года обучения	17
10	Учебно - тематический план 3 –го года обучения	18
11	Содержание программы третьего года обучения	19
12	Ожидаемые результаты 3 –го года обучения	20
13	План график воспитательной работы кружка «НАЦИОНАЛЬНАЯ БОРЬБА - КОРЭШ»	21
14	Методическое обеспечение программы	24
15	Список литературы	26
16	Приложение	27

## П о я с н и т е л ь н а я   з а п и с к а

### Нормативные документы, используемые при разработке программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности кружка «НАЦИОНАЛЬНАЯ БОРЬБА - КОРЭШ» 5-9 классов составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями), (ред.29.12.2022) «Об образовании в Российской Федерации» -статья 2 пункты 9, 10, 14; статья 10, пункт 7; статья 12 пункты 1, 2, 4, статья 23 пункты 3, 4; статья 28 пункт 2; статья 48 пункт 1; статья 75 пункты 1-5, статья 76;
2. План мероприятий на 2022-2024 годы (I этап) по реализации Концепции развития дополнительного образования детей (утвержден Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года N 678-р);
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”);
4. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р;
6. Концепция сокращения потребления алкоголя в Российской Федерации на период до 2030 года и дальнейшую перспективу (раздел I Плана мероприятий);
7. 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 3.09.2018 №10;
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
9. Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.);

10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
11. Конвенция ООН о правах ребенка (Принята [резолуцией 44/25](#) Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года);
- 
12. 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 28.09.2020 г. №28;
13. «Об утверждении Общих требований к определению нормативных затрат на оказание государственных (муниципальных) услуг в сфере образования, науки и молодежной политики, применяемых при расчёте объёма субсидии на финансовое обеспечение выполнения государственного (муниципального) задания на оказание государственных (муниципальных) услуг (выполнения работ) государственным (муниципальным) учреждением» (утверждены 26.03.2021 № 209);
14. Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ в новой редакции. / Сост. А.М.Зиновьев, Ю.Ю.Владимирова, Э.Г.Демина - Казань: РЦВР, 2023.- с.89.
- 
15. Устав МБУДО «ЦВР».
16. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 года №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
17. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 года № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»
18. Положение МБУДО ЦВР «О дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе педагога.

Программа работы объединения «НАЦИОНАЛЬНАЯ БОРЬБА - КОРЭШ» включает пояснительную записку, учебно-тематические планы работы на каждый год обучения.

Татарская борьба – один из популярнейших среди молодежи видов спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия борьбой в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных

спортсменов и их физической подготовленности; формирование жизненно важных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и оборонной деятельности; вооружение юных спортсменов специальными занятиями; формирование коммунистического мировоззрения; нравственное воспитание юных спортсменов; воспитание основных психических качеств; привитие навыков личной и общественной гигиены, подготовку инструкторов-общественников и судей по борьбе, педагогического и врачебного контроля.

Актуальность данной программы состоит в приобщении детей к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в профилактике заболеваний, вызванных злоупотреблением алкогольной продукцией, согласно Концепции сокращения потребления алкоголя в Российской Федерации на период до 2030 года; формированию мотивации к ведению здорового образа жизни, полезному проведению свободного времени и досуга, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья.

### **Сроки реализации программы**

В объединение (секцию) национальной татарской борьбы принимаются мальчики, желающие систематически заниматься борьбой, прошедшие обязательный медицинский контроль и допущенные к занятиям врачом. Начальный возраст занятий борьбой- 9-10 лет. Прием начинающих в секцию производится в начале учебного года, а занятия начинаются с 1 сентября. Однако это не исключает возможности приема и комплектования учебных групп на протяжении календарного года. Для проведения занятий создаются группы, количество которых зависит от общего числа занимающихся, их возраста, спортивной подготовленности и наличия материально-технической базы. В зависимости от возраста и спортивной подготовленности выделяются следующие группы: подготовительная для детей младшего школьного возраста 9-15 лет; спортивно-оздоровительная, начальной подготовки, учебно-тренировочные, группы спортивного совершенствования, спортивного мастерства.

### **Цель занятий**

Цель программы национальной борьбы «Корэш» способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Изложенный в программе материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся;
- воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов, готовых к трудовой деятельности и защите Родины;
- обучение технике и тактике борьбы, подготовка квалифицированных юных спортсменов;
- подготовка грамотных инструкторов и судей по борьбе.

### **Сроки реализации программы**

Программа рассчитана на 3 года, предназначена для подростков 11-15 лет. Объединение могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта. Количество учащихся в группах 15 человек. Продолжительность занятий – 4 часа в неделю. Форма занятий - групповая.

Программа реализуется с сентября по май включительно.

**Цели занятий** -приобщение учащихся к здоровому образу жизни, профилактика формирование сборной команды школы для участия в первенстве района по волейболу.

и задачи программы:

#### **Задачи:**

##### **образовательные**

- 1 - формирование знаний и умений по организации самостоятельных занятий по «Корэш» ;
- 2 - совершенствование технико-тактических действий игры в «Корэш»;

##### **оздоровительные:**

- 1 - повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- 2 - совершенствование двигательных функций и повышение общей работоспособности;
- 3 - развитие основных физических качеств;
- 4 - укрепление здоровья;
- 5 - совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций.

**воспитательные:** воспитание трудолюбия, целеустремленности, чувства коллективизма.



## Методическое обеспечение программы

Подготовка борца осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений. Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

### Матрица дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Уровни	Критерии	Формы и методы диагностики	Методы и педагогические технологии	Результаты
<b>Стартовый</b>	<b>Предметный:</b> 1. Познакомить учащихся с историей. 2. Познакомить детей с правилами. 3. Обучить правильно бороться	Метод наблюдения, анализ выполненных работ	Методы: словесные, наглядные, практические	Познакомить учащихся с историей. Обучение.
	<b>Метапредметные:</b> Привить интерес, воспитать трудолюбие, терпение.	Лонгитюдное наблюдение	Методы: - словесные (рассказ, объяснение) - наглядные (показ приемов) -практические (тренировка, самостоятельная работа)	Привитие интерес воспитание, трудолюбие, терпение,
	<b>Личностные:</b> Развить спортивные способности. Развить психических процессов. Развить образное мышление.	Лонгитюдное наблюдение	Методы: - словесные (рассказ, объяснение) - наглядные (показ приемов) -практические (тренировка, самостоятельная работа)	Развить спортивные способности. Развить психических процессов. Развить образное мышление
	<b>Предметный:</b> 1.Предварительный (совершенствование по программе); 2. Промежуточный (1 полугодие – декабрь, 2	1. Сдача контрольно-вступительных зачетов; 2. Повторение полученных	1.Сдача контрольно-вступительных зачетов; 2. Сдача нормативов.	3 уровневая шкала (высокий уровень, средний уровень, низкий уровень)
<b>Базовый</b>				

<b>Продвинутый</b>	полугодие – май); 3. Итоговый по окончанию курса обучения;	знаний, приемов	3. Сдача нормативов двигательных способностей по специальной физической подготовке	
	<b>Метапредметные:</b> 1. Предварительный (совершенствование по программе) 2. Промежуточный (1 полугодие – декабрь, 2 полугодие – май); 3. Итоговый по окончанию курса обучения;	Лонгитюдное наблюдение, анализ выполненных работ	Выявление: 1. Информационно-коммуникативной компетентности; 2. Ценности здорового и безопасного образа жизни; 3. Освоение социальных норм, правил поведения;	3 уровневая шкала (высокий уровень, средний уровень, низкий уровень)
	<b>Личностные:</b> 1. Предварительный (совершенствование по программе) 2. Промежуточный (1 полугодие – декабрь, 2 полугодие – апрель-май); 3. Итоговый по окончанию курса обучения;	Лонгитюдное наблюдение, анализ выполненных работ	Выявление: 1. Информационно-коммуникативной компетентности; 2. Ценности здорового и безопасного образа жизни; 3. Освоение социальных норм, правил поведения;	3 уровневая шкала (высокий уровень, средний уровень, низкий уровень)
	<b>Предметный:</b> Закреплять знания второго года обучения; Уметь заниматься самостоятельно, так и в коллективе; Учить совершенствоваться.	1. Сдача контрольно-вступительных зачетов; 2. Повторение полученных знаний, приемов,	Методы: словесные (опрос-беседа рассказ с показом), наглядные, практические,	Закрепление знаний второго года обучения; 3 уровневая шкала (высокий уровень, средний уровень, низкий уровень)
	<b>Метапредметные:</b> Воспитать борцов. Освоение правил.	Лонгитюдное наблюдение, анализ выполненных работ	Методы: наглядные, практические, словесные (опрос-беседа рассказ с показом).	Воспитать к труду борцов 3 уровневая шкала (высокий уровень, средний уровень, низкий уровень)
	<b>Личностные:</b> Развить силовые способности. Развить психику борцов. Развить физическое	Лонгитюдное наблюдение, анализ выполненных работ	Методы: наглядные, практические, словесные (опрос-беседа рассказ с показом).	3 уровневая шкала (высокий уровень, средний уровень, низкий уровень)

	мышление.			
--	-----------	--	--	--

**Учебный (тематический) план дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы первого года обучения - стартовый уровень**

№	Название раздела, темы	Всего	Теория	Практика Раздел (модуль)	Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
<b>1. Теоретические знания (30 часов)</b>						
1.1	Введение. Физическая культура и спорт в России.	2	2	-	Беседа, практика	Опрос
1.2	История развития спорта	2	2	-	Беседа, практика	Опрос
1.3	Влияние физических упражнений на организм человека. Преимущества ведения здорового образа жизни, занятий спортом.	2	2	-	Беседа, практика	Опрос
1.4	Гигиена	2	2	-	Беседа, практика	Опрос
1.5	Техническая подготовка	22	22	-	Беседа, практика	Практич. работа
<b>2. Практические занятия</b>						
2.1	Техническая подготовка	22	-	22	Беседа, практика	Практич. работа
2.2	Тактическая подготовка	46	-	46	Беседа, практика	Практич. работа
2.3	Правила борьбы	2	2	-	Беседа, практика	Практич. работа
2.4	Общая физическая подготовка	22	-	22	Беседа, практика	Практич. работа
2.5	Специальная физическая подготовка	14	-	14	Беседа, практика	Практич. работа
2.6	Контрольные испытания	4	-	4	Беседа, практика	Зачет
2.7	Контрольные соревнования и судейская практика	2	1	1	Беседа, практика	Практич. работа
2.8	Соревнования. Учас тие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время борьбы	2	1	1	Беседа, практика	Практич. работа
<b>Итого часов 144</b>						

## Содержание программы первого года обучения стартового уровня

### 1. Физическая культура и спорт в России. (2 ч.)

Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

### 2. История развития татарской борьбы. (2 ч.)

Характеристика борьбы как средства физического воспитания молодежи. История возникновения борьбы. Развитие татарской борьбы (корэш) в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по борьбе (корэш) в России и в мире.

### 3. Влияние физических упражнений на организм человека. Ведение здорового образа жизни. (2 ч.)

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма. Преимущества ведения здорового образа жизни. Профилактика употребления алкоголя, его пагубные действия на организм человека.

### 4. Гигиена. (2 ч.)

Гигиена одежды и обуви при занятиях. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

### 5. Техническая подготовка. (22 ч.)

Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Специальные упражнения к национальной спортивной борьбе «Корэш»

1. Захват кушака.
2. Разучивание бросков прогибом.
3. Упражнения к броскам прогибом
4. Упражнения к броскам с зашагиванием.
5. Упражнения для изучения бросков прогибом.
6. Упражнения для укрепления мышц спины
7. Базовые приемы татаро-башкирской спортивной борьбы
8. Бросок прогибом через грудь.
9. Бросок прогибом с зашагиванием за левую ногу соперника
10. Бросок прогибом с зашагиванием за правую ногу соперника
11. Бросок с подседом
12. Бросок с подсадом.
13. Бросок с выводом за спину.

### 6. Тактическая подготовка. (22 ч.)

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.

### 7. Правила татарской борьбы. (2 ч.)

Правила. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

### 8. Общая физическая подготовка. (22 ч.)

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и

направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол,

Подвижные игры и эстафеты

9. Специальная физическая подготовка. (14 ч.)

Упражнение на гимнастической стенке, лестнице, канате, шесте, бревне, скамейке, брусьях, перекладине, кольцах, «коне» и др., задача которых развитие силы и координации движений.

- развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера

- игры и эстафеты с препятствиями.

10. Контрольные испытания. (2 ч.)

- Контрольные испытания по общей физической подготовке

- Контрольные испытания по технической подготовке

11. Контрольные игры и судейская практика. (2 ч.)

Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, главной судей.

12. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время борьбы. (2 ч.)

### **Ожидаемые результаты к концу первого года обучения**

1. Развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства;
2. Овладение теоретическими и практическими основами;
3. Участие в школьной борьбе, формирование сборной команды школы для участия в районных соревнованиях корэш;
4. Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях;
5. Решение проблемы занятости в свободное время, профилактика употребления алкоголя.
6. Содействие гражданскому, физическому и духовному развитию учащихся.

**Учебный (тематический) план дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы второго года обучения – базовый уровень**

№	Название раздела, темы	Всего	Теория	Практика Раздел (модуль)	Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
<b>1. Теоретические знания</b>						
1.1	Физическая культура и спорт в России	2	2	-	Беседа, практика	Опрос
1.2	История развития	2	2	-	Беседа, практика	Опрос
1.3	Влияние физических упражнений на организм человека. Ведение здорового образа жизни. Пагубное влияние алкоголя.	2	2	-	Беседа, практика	Опрос
1.4	Гигиена	2	2	-	Беседа, практика	Опрос
1.5	Техническая подготовка	22	22	-	Беседа, практика	Практич. работа
<b>2. Практические занятия</b>						
2.1	Техническая подготовка	22	-	22	Беседа, практика	Практич. работа
2.2	Тактическая подготовка	46	-	46	Беседа, практика	Практич. работа
2.3	Правила борьбы	2	2	-	Беседа, практика	Практич. работа
2.4	Общая физическая подготовка	22	-	22	Беседа, практика	Практич. работа
2.5	Специальная физическая подготовка	14	-	14	Беседа, практика	Практич. работа
2.6	Контрольные испытания	4	-	4	Беседа, практика	Зачет
2.7	Контрольные соревнования и судейская практика	2	1	1	Беседа, практика	Практич. работа
2.8	Соревнования. Учас тие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры	2	1	1	Беседа, практика	Практич. работа
<b>Итого часов 144</b>						



## Содержание программы второго года обучения базового уровня

### 1. Физическая культура и спорт в России. (2 ч.)

Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

### 2. История развития татарской борьбы. (2 ч.)

Характеристика борьбы как средства физического воспитания молодежи. История возникновения борьбы. Развитие татарской борьбы (корэш) в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по борьбе (корэш) в России и в мире.

### 3. Влияние физических упражнений на организм человека. (2 ч.)

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма. Ведение здорового образа жизни. Преимущества трезвого образа жизни. Пагубные действия алкоголя.

### 4. Гигиена. (2 ч.)

Гигиена одежды и обуви при занятиях. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

### 5. Техническая подготовка. (22 ч.)

Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Специальные упражнения к национальной спортивной борьбе «Корэш»

1. Захват кушака.

2. Разучивание бросков прогибом.

3. Упражнения к броскам прогибом

4. Упражнения к броскам с зашагиванием.

5. Упражнения для изучения бросков прогибом.

6. Упражнения для укрепления мышц спины

7. Базовые приемы татаро-башкирской спортивной борьбы

8. Бросок прогибом через грудь.

9. Бросок прогибом с зашагиванием за левую ногу соперника

10. Бросок прогибом с зашагиванием за правую ногу соперника

11. Бросок с подседом

12. Бросок с подсадом.

13. Бросок с выводом за спину.

### 6. Тактическая подготовка. (46 ч.)

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.

### 7. Правила татарской борьбы. (2 ч.)

Правила. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

### 8. Общая физическая подготовка. (22 ч.)

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и

направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставкой предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол,

Подвижные игры и эстафеты

9. Специальная физическая подготовка. (14 ч.)

Упражнение на гимнастической стенке, лестнице, канате, шесте, бревне, скамейке, брусьях, перекладине, кольцах, «конях» и др., задача которых развитие силы и координации движений.

- развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера

- игры и эстафеты с препятствиями.

10. Контрольные испытания. (4 ч.)

- Контрольные испытания по общей физической подготовке

- Контрольные испытания по технической подготовке

11. Контрольные игры и судейская практика. (2 ч.)

Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, главной судей.

12. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время борьбы. (2 ч.)

### **Ожидаемые результаты к концу второго года обучения**

1. Развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства;
2. Владеть навыками приёмов защиты
3. Участие в районных соревнованиях корэш;
4. Совершенствовать навыки нападающего удара.
5. Совершенствовать полученные навыки в учебной игре.
6. Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях;
7. Содействие гражданскому, физическому и духовному развитию учащихся.
8. Осознание ответственности за выбор здорового и трезвого образа жизни
8. Умение выполнять тактические и технические приёмы

**Учебный (тематический) план дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы третьего года обучения- продвинутый уровень**

№	Название раздела, темы	Всего	Теория	Практика Раздел (модуль)	Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
<b>1. Теоретические знания</b>						
1.1	Физическая культура и спорт в России	2	2	-	Беседа, практика	Опрос
1.2	История развития	2	2	-	Беседа, практика	Опрос
1.3	Влияние физических упражнений на организм человека. Здоровый образ жизни. Профилактика алкоголизма.	2	2	-	Беседа, практика	Опрос
1.4	Гигиена	2	2	-	Беседа, практика	Опрос
1.5	Техническая подготовка	22	22	-	Беседа, практика	Практич. работа
<b>2. Практические занятия</b>						
2.1	Техническая подготовка	22	-	22	Беседа, практика	Практич. работа
2.2	Тактическая подготовка	46	-	46	Беседа, практика	Практич. работа
2.3	Правила борьбы	2	2	-	Беседа, практика	Практич. работа
2.4	Общая физическая подготовка	22	-	22	Беседа, практика	Практич. работа
2.5	Специальная физическая подготовка	14	-	14	Беседа, практика	Практич. работа
2.6	Контрольные испытания	4	-	4	Беседа, практика	Зачет
2.7	Контрольные соревнования и судейская практика	2	1	1	Беседа, практика	Практич. работа
2.8	Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры	2	1	1	Беседа, практика	Практич. работа
<b>Итого часов 144</b>						

## Содержание программы третьего года обучения продвинутого уровня

### 1. Физическая культура и спорт в России. (2 ч.)

Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

### 2. История развития татарской борьбы. (2 ч.)

Характеристика борьбы как средства физического воспитания молодежи. История возникновения борьбы. Развитие татарской борьбы (корэш) в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по борьбе (корэш) в России и в мире.

### 3. Влияние физических упражнений на организм человека. (2 ч.)

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма. Профилактика употребления алкоголя, ведение здорового образа жизни.

### 4. Гигиена. (2 ч.)

Гигиена одежды и обуви при занятиях. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

### 5. Техническая подготовка. (22ч.)

Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Специальные упражнения к национальной спортивной борьбе «Корэш»

1. Захват кушака.
2. Разучивание бросков прогибом.
3. Упражнения к броскам прогибом
4. Упражнения к броскам с зашагиванием.
5. Упражнения для изучения бросков прогибом.
6. Упражнения для укрепления мышц спины
7. Базовые приемы татаро-башкирской спортивной борьбы
8. Бросок прогибом через грудь.
9. Бросок прогибом с зашагиванием за левую ногу соперника
10. Бросок прогибом с зашагиванием за правую ногу соперника
11. Бросок с подседом
12. Бросок с подсадом.
13. Бросок с выводом за спину.

### 6. Тактическая подготовка. (46 ч.)

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.

### 7. Правила татарской борьбы. (2ч.)

Правила. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

### 8. Общая физическая подготовка. (22 ч.)

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекуты, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол,

Подвижные игры и эстафеты

9. Специальная физическая подготовка. (14 ч.)

Упражнение на гимнастической стенке, лестнице, канате, шесте, бревне, скамейке, брусьях, перекладине, кольцах, «коне» и др., задача которых развитие силы и координации движений.

- развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера

- игры и эстафеты с препятствиями.

10. Контрольные испытания. (4 ч.)

- Контрольные испытания по общей физической подготовке

- Контрольные испытания по технической подготовке

11. Контрольные игры и судейская практика. (2 ч.)

Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, главной судей.

12. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время борьбы. (2 ч.)

### **Ожидаемые результаты к концу третьего года обучения**

1. Владеть навыками приёмов защиты
2. Участие в районных соревнованиях корэш;
3. Совершенствовать навыки нападающего удара.
4. Совершенствовать полученные навыки в учебной игре.
5. Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях;
6. Умение решать личные и социальные проблемы, улучшение духовно-нравственной культуры.
7. Умение выполнять тактические и технические приёмы.
8. Здоровый качественный образ жизни без влияния дурманящих средств.

**План график воспитательной работы кружка «НАЦИОНАЛЬНАЯ БОРЬБА - КОРЭШ»  
1 год обучения**

<b>Сентябрь</b>	
<b>№</b>	<b>Мероприятия</b>
1.	Инструктажи по технике безопасности
2.	Участие родительских собраний
3.	Участие в муниципальных соревнований
4	Сдача нормативов ГТО
<b>октябрь</b>	
<b>№</b>	<b>Мероприятия</b>
1.	Участие в муниципальных соревнований
2	Участие в товарищеских встречах
3	Обсуждение прошедших соревнований
<b>Ноябрь</b>	
<b>№</b>	<b>Мероприятия</b>
1.	Участие в муниципальных соревнований
2	Показательные выступления для родителей
3	Обсуждение прошедших соревнований
<b>Декабрь</b>	
<b>№</b>	<b>Мероприятия</b>
1.	Участие в муниципальных соревнований.
2	Просмотр соревнований на призы главы района
3	Обсуждение прошедших соревнований
<b>Январь</b>	
<b>№</b>	<b>Мероприятия</b>
1.	Инструктажи по технике безопасности
2.	Участие родительских собраний
3.	Участие в муниципальных соревнований
<b>Февраль</b>	
<b>№</b>	<b>Мероприятия</b>
1.	Участие в муниципальных соревнований
2	Участие в товарищеских встречах
3	Обсуждение прошедших соревнований
<b>Март</b>	
<b>№</b>	<b>Мероприятия</b>
1.	Участие в муниципальных соревнований
1.	Просмотр соревнований
2	Участие в товарищеских встречах
<b>Апрель</b>	
<b>№</b>	<b>Мероприятия</b>
1.	Участие в муниципальных соревнований
<b>Май</b>	
<b>№</b>	<b>Мероприятия</b>
1.	Участие в муниципальных соревнований
2	Сдача нормативов ГТО
3	Отчет о проделанной работе

## 2 год обучения

<b>Сентябрь</b>	
<b>№</b>	<b>Мероприятия</b>
1.	Инструктажи по технике безопасности
2.	Участие родительских собраний
3.	Участие в муниципальных соревнований
4.	Сдача нормативов ГТО
<b>октябрь</b>	
<b>№</b>	<b>Мероприятия</b>
1.	Участие в муниципальных соревнований
2.	Участие в товарищеских встречах
3.	Участие в республиканских соревнований
4.	Обсуждение прошедших соревнований
<b>Ноябрь</b>	
<b>№</b>	<b>Мероприятия</b>
1.	Участие в муниципальных соревнований
2.	Показательные выступления для родителей
3.	Обсуждение прошедших соревнований
4.	Приглашение на мастер класс знаменитого спортсмена
<b>Декабрь</b>	
<b>№</b>	<b>Мероприятия</b>
1.	Участие в муниципальных соревнований.
2.	Просмотр соревнований на призы главы района
3.	Обсуждение прошедших соревнований
<b>Январь</b>	
<b>№</b>	<b>Мероприятия</b>
1.	Инструктажи по технике безопасности
2.	Участие родительских собраний
3.	Участие в школьных соревнований
4.	Участие в муниципальных соревнований
<b>Февраль</b>	
<b>№</b>	<b>Мероприятия</b>
1.	Участие в муниципальных соревнований
2.	Участие в товарищеских встречах
3.	
<b>Март</b>	
<b>№</b>	<b>Мероприятия</b>
1.	Участие в муниципальных соревнований
1.	Просмотр соревнований
2.	Участие в товарищеских встречах
<b>Апрель</b>	
<b>№</b>	<b>Мероприятия</b>
1.	Обсуждение прошедших соревнований
2.	Участие в муниципальных соревнований
<b>Май</b>	
<b>№</b>	<b>Мероприятия</b>
1.	Участие в муниципальных соревнований
2.	Сдача нормативов ГТО

3	Отчет о проделанной работе
---	----------------------------

**3 год обучения**

<b>Сентябрь</b>	
<b>№</b>	<b>Мероприятия</b>
1.	Инструктажи по технике безопасности
2.	Участие родительских собраний
3.	Участие в муниципальных соревнований
4	Сдача нормативов ГТО
5	Обсуждение прошедших соревнований
<b>октябрь</b>	
<b>№</b>	<b>Мероприятия</b>
1.	Участие в муниципальных соревнований
2	Участие в товарищеских встречах
3	Участие в республиканских соревнований
4	Обсуждение прошедших соревнований
5	Участие в кроссе наций
<b>Ноябрь</b>	
<b>№</b>	<b>Мероприятия</b>
1.	Участие в муниципальных соревнований
2	Показательные выступления для родителей
3	Обсуждение прошедших соревнований
4	Приглашение на мастер класс знаменитого спортсмена
<b>Декабрь</b>	
<b>№</b>	<b>Мероприятия</b>
1.	Участие в муниципальных соревнований.
2	Просмотр согреваний на призы главы района
3	Обсуждение прошедших соревнований
<b>Январь</b>	
<b>№</b>	<b>Мероприятия</b>
1.	Инструктажи по технике безопасности
2.	Участие родительских собраний
3	Участие в школьных соревнований
4	Участие в муниципальных соревнований
<b>Февраль</b>	
<b>№</b>	<b>Мероприятия</b>
1.	Участие в муниципальных соревнований
2	Участие в товарищеских встречах
<b>Март</b>	
<b>№</b>	<b>Мероприятия</b>
1.	Участие в муниципальных соревнований
1.	Просмотр соревнований
2	Участие в товарищеских встречах
<b>Апрель</b>	
<b>№</b>	<b>Мероприятия</b>
1	Обсуждение прошедших соревнований
2.	Участие в муниципальных соревнований
<b>Май</b>	
<b>№</b>	<b>Мероприятия</b>
1.	Участие в муниципальных соревнований
2	Сдача нормативов ГТО



**Методическое обеспечение программы**

<b>№</b>	<b>Раздел или тема занятия</b>	<b>Материалы, оборудование</b>	<b>Дидактический информационный, справочный материалы, на различных носителях</b>
<b>1 год обучения (теория)</b>			
1	Физическая культура и спорт в России	Кабинет, компьютер, проектор, колонки.	Наглядный материал
2	История развития национальной борьбы	Плакаты, презентации	Интернет ресурсы
3	Влияние физических упражнений на организм человека	Кабинет, компьютер, проектор, колонки.	Интернет ресурсы
4	Гигиена и здоровье борца	Плакаты, презентации	Сайты интернет
5	Техническая подготовка	Плакаты, презентации	Фрагменты источников
<b>1 год обучения (практика)</b>			
6	Техническая подготовка	Схемы, манекен	Литература, схемы, справочные материалы
7	Тактическая подготовка	Схемы, манекен	Литература, схемы, справочные материалы
8	Правила борьбы	Оборудование и инвентарь	Интернет ресурсы
9	Общая физическая подготовка	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Наглядный материал
10	Специальная физическая подготовка	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, манекен	Наглядный материал
11	Контрольные испытания	Таблица, тест,	Интернет ресурсы
12	Контрольные игры и судейская практика	Таблица, тест, манекен	Наглядный материал
13	Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры	Оборудование и инвентарь	Наглядный материал
<b>2 год обучения (теория)</b>			
1	Физическая культура и спорт в России	Кабинет, компьютер, проектор, колонки.	Наглядный материал
2	История развития.	Плакаты, презентации	Интернет ресурсы
3	Влияние физических упражнений на организм человека	Кабинет, компьютер, проектор, колонки.	Интернет ресурсы
4	Гигиена	Плакаты, презентации	Сайты интернет
5	Техническая подготовка	Плакаты, презентации	Фрагменты источников
<b>2 год обучения (практика)</b>			

6	Техническая подготовка	Схемы, манекен	Литература, схемы, справочные материалы
7	Тактическая подготовка	Схемы, манекен	Литература, схемы, справочные материалы
8	Правила борьбы	Оборудование и инвентарь	Интернет ресурсы
9	Общая физическая подготовка	Таблицы, схемы, карточки, манекен	Наглядный материал
10	Специальная физическая подготовка	Схемы, манекен	Литература, схемы, справочные материалы
11	Контрольные испытания	Схемы, манекен	Литература, схемы, справочные материалы
12	Контрольные соревнования и судейская практика	Оборудование и инвентарь	Интернет ресурсы
13	Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры	Оборудование и инвентарь	Наглядный материал
<b>3 год обучения (теория)</b>			
1	Физическая культура и спорт в России	Кабинет, компьютер, проектор, колонки.	Наглядный материал
2	История развития	Плакаты, презентации	Интернет ресурсы
3	Влияние физических упражнений на организм человека	Кабинет, компьютер, проектор, колонки.	Интернет ресурсы
4	Гигиена	Плакаты, презентации	Сайты интернет
5	Техническая подготовка	Плакаты, презентации	Интернет ресурсы
<b>3 год обучения (практика)</b>			
6	Техническая подготовка	Схемы, манекен	Литература, схемы, справочные материалы
7	Тактическая подготовка	Схемы, манекен	Литература, схемы, справочные материалы
8	Правила борьбы	Оборудование и инвентарь	Интернет ресурсы
9	Общая физическая подготовка	Таблицы, схемы, карточки, манекен	Наглядный материал
10	Специальная физическая подготовка	Схемы, манекен	Литература, схемы, справочные материалы
11	Контрольные испытания	Схемы, манекен	Литература, схемы, справочные материалы
12	Контрольные соревнования и судейская практика	Оборудование и инвентарь	Интернет ресурсы
13	Соревнования. Участие в соревнованиях различного	Оборудование и инвентарь	Наглядный материал

	уровня. Судейство во время игры		
--	---------------------------------	--	--

### Список литературы для учителя

1. Абзалов Р.А. Теория физической культуры. –Казань, 2002.
2. Сто уроков борьбы самбо. Под.ред. Е.М.Чумакова. – М.: ФиС, 1977.
3. Смами Шиванада. Йога и сила мысли. – СПб., 2000.
4. Пирогов И. Оздоровительное дыхание. – М.: РИПОКЛАССА, 2000.
5. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца. Учебное пособие. – М., 1996.
6. Давлетшин В.Т., Ахмадиев М.Г. Национальная спортивная борьба«Көрэш». Методическое пособие. – Казань, 2003.
7. Давлетшин В.Т. Упражнения с кушаком как средство спортивной подготовки борца. Методическое пособие. –Казань, 2005.
8. Ахмадиев М.Г., Кадиров М.К. Татаро-башкирская спортивная борьба«Көрэш». Правила соревнований. – Казань, 2005.
9. Ахмадиев М.Г. Базовые приёмы татаро – башкирской спортивной борьбы. – Казань, 2000.
10. Ахмадиев М.Г. Специальные упражнения к татаро-башкирской спортивной борьбе. – Казань, 2000.
11. Ахмадиев М.Г. Основные термины в татаро-башкирской спортивной борьбе // Сб. научно-метод. статей – Казань, 1999.
12. Муртазин Р.Г. Башкирская спортивная борьба корэш. Правила соревнований.
- 13 Борьба на поясах В.Т. Давлетшин Казань, 2010
- 14.Татар корэше СэхэбетдиновМ.М. Казань, 1991

### Список литературы для ученика

- 1.Приемы татаро-башкирской спортивной борьбы-Муртазин Х.М.
- 2.Сахабутдинов М.М.Татарская борьба
3. Бугович Н.А. Очерки о воспитании спортсменов
4. Р.А. Абзалов “Психология спорта”, Москва,2001г
5. С.Шмаков “Правила соревнований”, Казань 2005г.
6. Н.Безбородова “Игры к самовоспитанию”,Санкт-Петербург 1999г.
7. О.В.Белоножкина “Спортивные оздоровительные мероприятия в школе”, Казань 2008г, издательство “Магариф”.

Приложение

**Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы на 1-ый год обучения**

№п/п	Месяц	Дни недели	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1-2	Сентябрь	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	Введение. История возникновения «корэш». Преимущества ведения здорового образа жизни.	Спортзал	Опрос
3-4	Сентябрь	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	Правила. Маты и инвентарь.	Спортзал	Опрос
5-6	Сентябрь	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	Техническая подготовка. Основные положения борцов: низкая стойка, средняя стойка, высокая стойка.	Спортзал	Практич. работа
7-8	Сентябрь	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	Техническая подготовка. Основные положения борцов: низкая стойка, средняя стойка, высокая стойка.	Спортзал	Практич. работа
9-10	Октябрь	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	Тактические действие. Захват кушака.	Спортзал	Практич. работа
11-12	Октябрь	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	Тактические действие. Разучивание бросков прогибом.	Спортзал	Практич. работа
13-14	Октябрь	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	Тактические действие. Разучивание бросков прогибом.	Спортзал	Практич. работа
15-16	Октябрь	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	Специальная физическая подготовка.	Спортзал	Практич. работа
17-18	Ноябрь	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	Техническая подготовка. Основные положения борцов: низкая стойка.	Спортзал	Практич. работа
19-20	Ноябрь	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	Техническая подготовка. Основные положения борцов: средняя стойка.	Спортзал	Практич. работа
21-22	Ноябрь	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	Контрольные игры и испытания. Челночный бег. Прыжки через скакалку. Бег в течении 6-ти минут.	Спортзал	Практич. работа
23-24	Ноябрь	Вторник		Беседа,	2	Техническая подготовка. Основные положения	Спортзал	Практич.

		Четверг		практика		борцов: высокая стойка		работа
25-26	Декабрь	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	Общая физическая подготовка. Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.	Спортзал	Практич. работа
27-28	Декабрь	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	Техническая подготовка. Упражнения к броскам прогибом	Спортзал	Практич. работа
29-30	Декабрь	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	Техническая подготовка. Упражнения к броскам прогибом	Спортзал	Практич. работа
31-32	Декабрь	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	Специальная физическая подготовка..	Спортзал	Практич. работа
33-34	Январь	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	Техническая подготовка. Упражнения к броскам с зашагиванием.	Спортзал	Практич. работа
35-36	Январь	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	Общая физическая подготовка. Подвижные игры и эстафета.	Спортзал	Практич. работа
37-38	Январь	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	Тактическая подготовка. Базовые приемы татаро-башкирской спортивной борьбы.	Спортзал	Практич. работа
39-40	Январь	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	Тактические действие. Бросок прогибом через грудь	Спортзал	Практич. работа
41-42	Февраль	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	Общая физическая подготовка. Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища.	Спортзал	Практич. работа
43-44	Февраль	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	Тактические действие. Бросок прогибом через грудь	Спортзал	Практич. работа
45-46	Февраль	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	Тактические действие. Бросок прогибом через грудь	Спортзал	Практич. работа
47-48	Февраль	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие координационных способностей.	Спортзал	Практич. работа

49-50	Март	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	Тактика защиты.	Спортзал	Практич. работа
51-52	Март	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	Техническая подготовка. Упражнения для изучения бросков прогибом.	Спортзал	Практич. работа
53-54	Март	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	Техническая подготовка. Упражнения для изучения бросков прогибом.	Спортзал	Практич. работа
55-56	Март	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	Техническая подготовка. Упражнения для изучения бросков прогибом.	Спортзал	Практич. работа
57-58	Апрель	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие координационных способностей.	Спортзал	Практич. работа
59-60	Апрель	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	Техническая подготовка. Упражнения для укрепления мышц спины.	Спортзал	Практич. работа
61-62	Апрель	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	Техническая подготовка. Упражнения для укрепления мышц спины.	Спортзал	Практич. работа
63-64	Апрель	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	Общая физическая подготовка.	Спортзал	Практич. работа
65-66	Май	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	Тактическая подготовка. Бросок прогибом с зашагиванием за левую ногу соперника.	Спортзал	Практич. работа
67-68	Май	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	Тактическая подготовка. Бросок прогибом с зашагиванием за левую ногу соперника.	Спортзал	Практич. работа
69-70	Май	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	Техника нападения.. Техническая подготовка.  Общая физическая подготовка. Подвижные игры и эстафета.	Спортзал	Практич. работа
71-72	Май	Вторник		Беседа, практика	2	Техника нападения.	Спортзал	Практич. работа

		Четверг				Техническая подготовка. Общая физическая подготовка.		
--	--	---------	--	--	--	---	--	--

**Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы на 2-ой год обучения**

№п/п	Месяц	Дни недели	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1-2	Сентябрь	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	Правила поведения учащихся на занятиях. Общеразвивающие упражнения на все группы мышц Правила ведения схватки, судейская жестикация и терминология. Беговые упражнения. Тактическая подготовка. Бросок с выводом за спину	Спортзал	Опрос
3-4	Сентябрь	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	Сведения о строении и функциях организма человека. Оказание первой медицинской помощи при легких травмах. Влияние физических упражнений на организм человека и закаливание борца. Пагубное влияние алкоголя. Ведение здорового образа жизни.	Спортзал	Опрос
5-6	Сентябрь	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	Необходимость разминки занятиях спортом. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях по национальной борьбе.	Спортзал	Практич. работа
7-8	Сентябрь	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с	Спортзал	Практич. работа

						гантелями).		
9-10	Октябрь	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	Борцовская стойка с напарником. Передвижения в защитной стойке, работа ног, рук, и туловища	Спортзал	Практич. работа
11-12	Октябрь	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	Совершенствование всех трех (высокая, основная средняя стойка, низкая) стойка Бросок и падение на ковер (с чучелом).	Спортзал	Практич. работа
13-14	Октябрь	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	Подвижные игры: «вытолкни из круга соперника», «вывести из равновесия партнера» Строение и функции организма человека.	Спортзал	Практич. работа
15-16	Октябрь	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Прыжки через скамейку. Движение рук и ног. Положение тела и движение ног.	Спортзал	Практич. работа
17-18	Ноябрь	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	Спортзал	Практич. работа
19-20	Ноябрь	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	Правила ведения схватки, судейская жестикуляция и терминология. Упражнения для координации движений.	Спортзал	Практич. работа
21-22	Ноябрь	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	Основы техники ведения борьбы и техническая подготовка. Упражнения для развития специальной выносливости	Спортзал	Практич. работа
23-24	Ноябрь	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	Основы тактики ведения борьбы и тактическая подготовка. Техническая подготовка национальной борьбе. Психологическая подготовка национальной борьбе.	Спортзал	Практич. работа



25-26	Декабрь	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	Упражнение на перекладине (подтягивание, сгибание и разгибание ног в висе Бросок прогибом через грудь.).	Спортзал	Практич. работа
27-28	Декабрь	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	Бросок с зашагиванием за левую ногу. Контроль техники броска с зашагиванием	Спортзал	Практич. работа
29-30	Декабрь	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	Бросок с зашагиванием за правую ногу. Бросок с подседом	Спортзал	Практич. работа
31-32	Декабрь	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	Подвижные игры: «вытолкни из круга соперника», «вывести из равновесия партнера», «Бой петухов». Бросок с подсадом	Спортзал	Практич. работа
33-34	Январь	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	Движение рук и ног во время выполнения приема с подсадом. Бросок с выводом за спину.	Спортзал	Практич. работа
35-36	Январь	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	Подбив животом, движение головы и ног. ОФП. Упражнения с гантелями, гириями	Спортзал	Практич. работа
37-38	Январь	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	Тактика борьбы. Тактические действия для подготовки проведения приемов: выведение из равновесия, обманные действия.	Спортзал	Практич. работа
39-40	Январь	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	Контрольное испытание Бросок прогибом с подбивом коленом.	Спортзал	Практич. работа
41-42	Февраль	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного борца	Спортзал	Практич. работа
43-44	Февраль	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	Бросок с поворотом спиной к сопернику.	Спортзал	Практич. работа
45-46	Февраль	Вторник		Беседа, практика	2	Бросок маятниковым движением	Спортзал	Практич. работа

		Четверг						
47-48	Февраль	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	Совершенствование инструкторских и судейских навыков. Бросок вращением соперника вокруг себя Повторение изученных приемов	Спортзал	Практич. работа
49-50	Март	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	ОФП. Футбол. Развитие двигательных способностей борцов.	Спортзал	Практич. работа
51-52	Март	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	Судейская практика. Выполнение контрольных нормативов	Спортзал	Практич. работа
53-54	Март	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	Способ определения победителя. Продолжительность схватки и её построение Развитие и совершенствование двигательных качеств у борцов в процессе спортивной тренировки.	Спортзал	Практич. работа
55-56	Март	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	Совершенствование техники и тактики борьбы. Закаливание, режим и питание борца. Отдых и его значение для восстановительных процессов организма спортсмена. Ведение здорового образа жизни.	Спортзал	Практич. работа
57-58	Апрель	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	Совершенствование координации движений, быстроты реакции, ориентировки в пространстве. Оценка приемов. Жесты арбитра. Судейская практика.	Спортзал	Практич. работа
59-60	Апрель	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	Развитие специальных качеств: силы, скорости, ловкости, гибкости, выносливости. Запрещенные действия в борьбе. Анализ техники	Спортзал	Практич. работа

						защитных действий, контрприемов, комбинаций.		
61-62	Апрель	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	Повторение и совершенствование изученных приемов. Равновесие, угол устойчивости, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг.	Спортзал	Практич. работа
63-64	Апрель	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	Подвижные игры.	Спортзал	Практич. работа
65-66	Май	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	Тактика ведения схватки. Составление плана ведения схватки с учетом подготовленности соперника и своих возможностей.	Спортзал	Практич. работа
67-68	Май	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	Развитие тактического мышления в ходе тренировочных занятий и соревнований.	Спортзал	Практич. работа
69-70	Май	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	Применение некоторых элементов тактики и техники борьбы основных видов 18 единоборств (вольная, греко-римская, самбо, дзюдо), сходства и различия этих видов. Повторение и совершенствование изученных приемов.	Спортзал	Практич. работа
71-72	Май	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	Упражнения с внешним сопротивлением (штангой, гантелями, гирями, на тренажерах, с партнером); Расслабляющие упражнения.	Спортзал	Практич. работа

**Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы на 3-ий год обучения**

№п/п	Месяц	Дни недели	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1-2	Сентябрь	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	Инструктаж по ТБ. Строение организма человека, его функции.  Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями).	Спортзал	Опрос
3-4	Сентябрь	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	Комплекс упражнений по ОФП. Опускание на «мост». Иммитационные упражнения, Подтягивание в висе. Прыжки в длину с места. Учебная игра футбол.	Спортзал	Опрос
5-6	Сентябрь	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	Влияние физических упражнений на организм. Гигиена, закаливание, режим и питание борца. Оказание первой медицинской помощи, массаж. Преимущества ведения здорового образа жизни. Пагубное влияние алкоголя.	Спортзал	Практич. работа
7-8	Сентябрь	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	Комплекс упражнений по ОФП. Упражнения на развитие специальной силовой подготовки. Броски манекена. Бег на 30м, броски манекена на время. Учебная игра футбол.	Спортзал	Практич. работа

9-10	Октябрь	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	ОФП и СФП. Места занятий и инвентарь. Правила и организация соревнований. Техническая и тактическая подготовка.	Спортзал	Практич. работа
11-12	Октябрь	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	Комплекс упражнений по ОФП. Упражнения на развитие выносливости. Бросок перешагиванием. Действия борца в нападении и в защите.	Спортзал	Практич. работа
13-14	Октябрь	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	Комплекс упражнений по ОФП. Упражнение на развитие быстроты действий. Захват соперника. Бросок прогибом. Действие борца в нападении и в защите. Тренировочная схватка. Учебная игра футбол.	Спортзал	Практич. работа
15-16	Октябрь	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	Строение организма человека, его функции. Влияние физических упражнений на организм. Гигиена, закаливание, режим и питание борца	Спортзал	Практич. работа
17-18	Ноябрь	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	Комплекс упражнений по ОФП. Упражнение на развитие ловкости. Отрыв соперника от ковра и бросок через грудь. Действие борца в нападении и в защите. Тренировочная схватка. Учебная игра баскетбол.	Спортзал	Практич. работа
19-20	Ноябрь	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	Оказание первой медицинской помощи, массаж. ОФП и СФП. Места занятий и инвентарь.	Спортзал	Практич. работа
21-22	Ноябрь	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	Комплекс упражнений по ОФП. Упражнение на развитие быстроты.	Спортзал	Практич. работа

						Прием: бросок соперника через плечо. Действие борца в нападении и в защите. Тренировочная схватка. Учебная игра баскетбол.		
23-24	Ноябрь	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	Правила и организация соревнований. Техническая и тактическая подготовка	Спортзал	Практич. работа
25-26	Декабрь	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	Комплекс упражнений по ОФП. Упражнение на развитие выносливости. Бросок через грудь. Действие борца в нападении и в защите. Тренировочная схватка. Учебная игра баскетбол.	Спортзал	Практич. работа
27-28	Декабрь	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	Комплекс упражнений по ОФП. Упражнение на развитие ловкости. Заход с грудью. Бросок с переступанием. Действие борца в нападении и в защите. Тренировочная схватка. Учебная игра баскетбол, мини-футбол	Спортзал	Практич. работа
29-30	Декабрь	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	Строение организма человека, его функции. Влияние физических упражнений на организм. Гигиена, закаливание, режим и питание борца	Спортзал	Практич. работа
31-32	Декабрь	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	Комплекс упражнений по ОФП. Упражнение на развитие быстроты. Бросок с подсадом через грудь. Действие борца в нападении и в защите. Тренировочная схватка. Учебная игра баскетбол, мини-футбол	Спортзал	Практич. работа
33-34	Январь	Вторник		Беседа, практика	2	Оказание первой медицинской помощи,	Спортзал	Практич. работа

		Четверг				массаж. ОФП и СФП. Места занятий и инвентарь.		
35-36	Январь	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	Комплекс упражнений по ОФП. Упражнение на развитие выносливости. Бросок с наклоном вперед . Действие борца в нападении и в защите. Тренировочная схватка. Учебная игра баскетбол, мини-футбол	Спортзал	Практич. работа
37-38	Январь	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	Правила и организация соревнований. Техническая и тактическая подготовка	Спортзал	Практич. работа
39-40	Январь	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	Комплекс упражнений по ОФП. Упражнение на развитие ловкости. Бросок с наклоном в сторону . Действие борца в нападении и в защите. Тренировочная схватка. Учебная игра баскетбол, мини-футбол	Спортзал	Практич. работа
41-42	Февраль	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	Комплекс упражнений по ОФП. Упражнение на развитие быстроты. Бросок в сторону. Бросок с наклоном. . Действие борца в нападении и в защите. Тренировочная схватка. Учебная игра баскетбол, мини-футбол	Спортзал	Практич. работа
43-44	Февраль	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	Физкультура и спорт в РФ и РТ. Спортивная национальная борьба в России.	Спортзал	Практич. работа
45-46	Февраль	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	Комплекс упражнений по ОФП. Упражнение на развитие выносливости. Бросок с использованием приема	Спортзал	Практич. работа

						соперника. Действие борца в нападении и в защите. Тренировочная схватка. Учебная игра баскетбол, мини-футбол		
47-48	Февраль	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях. Морально психологическая подготовка борца.	Спортзал	Практич. работа
49-50	Март	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	Комплекс упражнений по ОФП. Упражнение на развитие ловкости. Нападение с наклонами в сторону. Действие борца в нападении и в защите. Тренировочная схватка. Учебная игра баскетбол, мини-футбол	Спортзал	Практич. работа
51-52	Март	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	Воспитание нравственных и волевых качеств. Основы техники и тактики борьбы. Физическая подготовка борца.	Спортзал	Практич. работа
53-54	Март	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	Комплекс упражнений по ОФП. Упражнение на развитие быстроты. Бросок соперника с перешагиванием . Действие борца в нападении и в защите. Тренировочная схватка. Учебная игра баскетбол, мини-футбол	Спортзал	Практич. работа
55-56	Март	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	Комплекс упражнений по ОФП. Упражнение на развитие выносливости. Прием полу присев.	Спортзал	Практич. работа



						Бросок с наклоном . Действие борца в нападении и в защите. Тренировочная схватка. Учебная игра баскетбол, мини-футбол		
57-58	Апрель	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	Физкультура и спорт в РФ и РТ. Спортивная национальная борьба в России.	Спортзал	Практич. работа
59-60	Апрель	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	Комплекс упражнений по ОФП. Упражнение на развитие ловкости. Прием: бросок соперника через плечо. Бросок через грудь. Действие борца в нападении и в защите. Тренировочная схватка. Учебная игра баскетбол, мини-футбол	Спортзал	Практич. работа
61-62	Апрель	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях. Морально психологическая подготовка борца.	Спортзал	Практич. работа
63-64	Апрель	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	Комплекс упражнений по ОФП. Упражнение на развитие быстроты. . Отрыв соперника от ковра и бросок через грудь. Заход с грудью Действие борца в нападении и в защите. Тренировочная схватка. Учебная игра баскетбол, мини-футбол	Спортзал	Практич. работа
65-66	Май	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	Воспитание нравственных и волевых качеств. Основы техники и тактики борьбы. Физическая подготовка борца.	Спортзал	Практич. работа
67-68	Май	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	Комплекс упражнений по ОФП. Упражнение на развитие выносливости . Бросок с переступанием Бросок с подсадом через	Спортзал	Практич. работа

						грудь. Действие борца в нападении и в защите. Тренировочная схватка. Учебная игра баскетбол, мини-футбол		
69-70	Май	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	Комплекс упражнений по ОФП. Упражнение на развитие силы, быстроты. Бросок с наклоном вперед Бросок с наклоном в сторону . Действие борца в нападении и в защите. Тренировочная схватка. Учебная игра баскетбол, мини-футбол	Спортзал	Практич. работа
71-72	Май	Вторник Четверг		Беседа, практика	2	Физкультура и спорт в РФ и РТ. Спортивная национальная борьба в России.	Спортзал	Практич. работа

