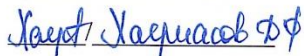


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Усть-Туркская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО



Протокол №1 от  
«30» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по  
УВР

 Аитова Э.Р.

«30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

МАОУ «Усть-Туркская  
СОШ»

 Юсупова И.Ф.

Приказ №123 от  
«30» августа 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности**  
**«Национальная борьба «Корэш»»**  
**для обучающихся 7-8 классов**

с. Усть-Турка 2024

## **Пояснительная записка**

Данная программа рассчитана на углубление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы, направленной на всестороннюю физическую подготовку и овладение основами техники борьбы «Корэш» и составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.10.2012 №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 31.12.2015 № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897»;
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 14 декабря 2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;
- Уставом школы МАОУ «Усть-Туркская СОШ».

**Цель рабочей программы:** обеспечивать укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие детей, привлечение к занятиям физической культуры и спортом через занятия борьбой «Корэш».

### **Основные задачи реализации программы:**

- формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям борьбой «Корэш»;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения борьбы;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;
- выявление задатков и способностей обучающихся для последующих занятий;
- подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы.

**Виды деятельности:** подвижные игры, учебная тренировка, учебно-тренировочные схватки, соревнования.

**Формы подведения итогов:** соревнования, показательные выступления, открытые занятия.

После первого года обучения учащиеся должны знать:

- нормы поведения в коллективе и в обществе;
- правила техники безопасности, единую спортивную квалификацию,
- гигиенические требования к занятиям борьбой, способы и основы закаливания и режим борца;

В ходе изучения курса учащиеся научатся:

- выполнять учебные задания на занятиях;
- правильно выполнить общеразвивающие упражнения;
- страховку и самостраховку;
- соблюдать основные правила личной гигиены на тренировках;
- оказать первую медицинскую помощь;

Получат возможность научиться:

- технике борьбы с колен и в стойке;
- элементам акробатики и гимнастики.
- развить основные физические качества (ловкость, силу, быстроту, гибкость и выносливость);
- использовать полученные навыки для дальнейших занятий борьбой «Корэш».

Рабочая программа внеурочной деятельности по национальной борьбе «Корэш» разработана учителем физической культуры Д.Ф.Хаernasовым.

### **Основная характеристика и место учебного курса в учебном плане.**

Рабочая программа разработана для 6, 9-ых классов в неделю по 1 часу. Программа составлена с учетом физического развития, возможностей спортивной базы и исходя из требований, предъявляемых к учащимся.

Группа формируется на основе начальной подготовки. Эта форма работы охватывает всех желающих. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и овладение основами техники борьбы «Корэш». Курс программы рассчитан на развитие двигательных умений и навыков, укрепление здоровья, сохранения психического равновесия учащихся, помощь в адаптации в школьную жизнь.

Основными формами спортивно-оздоровительной работы являются: групповые занятия; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований); участие спортсменов в соревнованиях различного ранга.

### **Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные и метапредметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

**Оздоровительные результаты** программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

## **Содержание программы внеурочной деятельности**

**История развития национальной борьбы «Корэш».** Национальная борьба «Корэш» имеет глубокие корни, ее история насчитывает около 1000 лет. Борьба - один из самых древних и любимых народом видов спорта, а для нашего народа борьба «Корэш» не только вид спорта, это наша традиция. Истоки ее зарождения уходят в глубину веков. Ещё в первобытно-общинном строе человеку приходилось вступать в единоборства. В этих поединках формировались определенные навыки, тактические уловки. Человек искал и находил такие способы единоборства, которые обеспечивали бы ему победу с наименьшим риском и наименьшей затратой сил. Так наряду с трудовыми навыками, накапливались и приемы борьбы, которые передавались из поколения в поколение. Когда впервые в 1959 году провели чемпионат России по национальной борьбе «Корэш», самые сильные борцы были представителями Татарстана и соседней республики Башкирии. После этого и закрепилось название татаро-башкирская национальная борьба «Корэш».

**Правила техники безопасности.** На занятиях, в учебно-тренировочных схватках, играх с элементами единоборств. Безопасность – важнейшее требование в любом виде спорта, а особенно в борьбе. Знать правила поведения на борцовском ковре.

**Единая спортивная классификация в спортивной борьбе.** Борьба как самостоятельный вид спорта. Разряды и звания в борьбе «Корэш». Разрядные требования к юношеским разрядам.

**Спортивная форма.** Борцовские штаны черного или темно-синего цвета, красная или синяя футболка, борцовки и обязательный атрибут национальной борьбы «Корэш» - кушаки.

**Место проведения занятий.** Борцовский зал, уложенный специальными «матами», борцовские манекены для отработки технических действий.

**Основные положения правил соревнований по борьбе «Корэш».** Организация и правила проведения соревнований. Способы проведения соревнований.

**Основы техники и тактики спортивной борьбы.** Понятие о технике борьбы «Корэш», тактике борьбы «Корэш». Взаимосвязь между приемами и комбинациями, ориентация на ковре во время учебно-тренировочных схваток.

**Физическая подготовка борца.** Необходимость физической подготовки. Спортивные игры как средство физической подготовки. Утренняя зарядка и тренировки. Активный отдых в выходные дни.

**Основы гигиены и первая доврачебная помощь.** Гигиенические требования к занятиям борьбой. Понятие о гигиене. Общие гигиенические требования в социально бытовых условиях и на тренировках. Умывание, закаливание, купание. Медицинское обследование борцов. Оказание первой медицинской помощи.

Содержание программы

Направление внеурочной деятельности	Направление раздела	Содержание курса	Формы	Виды
Физкультурно-спортивное	Единоборства	Спортивная борьба «Корэш»	Кружковая форма	Спортивно-оздоровительная деятельность и единоборства

**Национальная борьба «Корэш»** – одна из разновидностей борьбы, спортивного контактного единоборства двух спортсменов. Задача борцов – с отрывом ног от ковра положить соперника на лопатки с использованием определенных приемов с помощью кушака. Не разрешаются зацепы, подножки, подсечки. В соревнованиях участвуют борцы определенного возраста в сопоставимых весовых категориях. Начинающему борцу при освоении навыков ведения борьбы предпочтительна игровая форма подачи учебного материала, который содержит тактические элементы схватки и строится на базе определенных комплексов технических действий. На первых порах необходимо ознакомить обучающихся со стойкой борца, основными способами захватов, освобождения от них и способы тактической подготовки (теснение, выведения из равновесия, накрывания) с целью завоевать предпочтительную позицию для успешного проведения технических действий.

Творческое использование игрового материала позволяет охватить процесс начального постепенного овладения основами борьбы «Корэш», начиная с ее элементов и заканчивая учебно-тренировочной схваткой. Указанный подход благоприятно воздействует выявлению способных детей, делает учебный процесс более плодотворным и эмоциональным.

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.**

1. Лях В.И. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» 2012 г. «Просвещение».
2. Шулика Ю.А. Спортивная борьба для учащихся 2004 г. «Феникс».
3. Давлетшин В.Т., Хамидуллин Н.Х., Ибрагимов Я.Х. Татарча корэш. – Казань: «Слово», 2008 г.