

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Самарской области

Департамент образования городского округа Самара

МБОУ Школа «Яктылык» г.о.Самара

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО
учителей

Коновалова Г.С.
Протокол №12 от «30»
августа 2024 г.

ПРОВЕРЕНО

Заместитель директора
по УВР

Фахуртдинов А.М.
Протокол №12 от «30»
августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
Школа "Яктылык" г.о.
Самара

Газизов Р.Р.
Протокол №12 от «30»
августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(ID 6543791)

КОРЭШ

для обучающихся 5-6 классов

Самара, 2024 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "КОРЭШ"

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.

Программа «Корэш» имеет физкультурноспортивную направленность и реализуется посредством освоения и

Программа необходима для подготовки спортсмена по национальной борьбе. За этот период ученик должен изучить основные приемы и тактику борьбы. В конце учебного года спортсмен должен иметь уровень подготовки для участия в соревнованиях районного масштаба.

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 площадок Сабантуя. Национальный праздник «Сабантуй» в Самарской области, 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.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "КОРЭШ"

Целью настоящей программы внеурочной деятельности по предмету "Корэш" является обеспечение комплексного подхода к физическому, нравственному и социальному развитию обучающихся. Основные направления деятельности включают:

Физическое развитие: Программа предусматривает повышение уровня физической подготовленности учащихся посредством развития силы, выносливости, ловкости и координации движений. Особое внимание уделяется укреплению здоровья и формированию правильной осанки.

Техническое мастерство: Обучающиеся осваивают технику борьбы Корэш, включая базовые приёмы и методы защиты. Курс направлен на формирование навыков применения полученных знаний в условиях соревнований, способствуя повышению спортивного мастерства.

Воспитание волевых качеств: Через систематические тренировки и соревнования участники приобретают уверенность в собственных силах, стойкость и целеустремленность. Программа ориентирована на развитие таких черт характера, как дисциплина, ответственность и самообладание.

Патриотическое и культурное воспитание: Значительное внимание уделено ознакомлению учащихся с историческими и культурными аспектами борьбы Корэш, что способствует формированию уважительного отношения к традициям татарского народа и Республики Татарстан. Программа нацелена на воспитание гордости за достижения отечественных спортсменов.

Социальная активность: Участники программы получают возможность развивать навыки командной работы и взаимодействия в коллективе. Активизация участия в школьной и местной общественной жизни способствует интеграции в социум и формированию активной гражданской позиции.

Профилактика вредных привычек: Регулярные занятия спортом способствуют популяризации здорового образа жизни, предупреждая развитие негативных зависимостей. Программа акцентирует внимание на важности осознанного отношения к собственному здоровью и благополучию.

Личностный рост: Курсы предусматривают создание условий для проявления лидерских качеств, улучшения навыков коммуникации и повышения уровня самодисциплины. Каждый ученик имеет возможность реализовать свой творческий и физический потенциал.

Задачи:

Обучающие:

1. Обучить технике и тактике и их взаимосвязь. Значение техники и тактики в совершенствовании мастерства спортсмена. Основные понятия о бросках, приемах, защитах, комбинациях, контрприемах. Понимать анализ техники защитных действий, контрприемов, комбинаций. Тактику борьбы. Тактические действия для подготовки проведения приемов: из равновесия, обманные действия. Тактику ведения схватки. Выбор стиля и темпа ведения схватки. Разбор техники и тактики схваток. Анализ тактики ведения борьбы основных соперников. 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.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КОРЭШ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Физическая культура. Понятие «здоровый образ жизни». Правильная осанка, общая физическая подготовка. Гигиена труда и отдыха.

Математика. Правила симметрии.Социальная практика. Правила поведения на занятиях и в общественных местах. Понятия о народных традициях и праздниках. Сотрудничество.Анатомия и физиология. На теоретических занятиях обучающиеся получают знания по физиологии и биомеханике осваиваемых специальных физических упражнений и нагрузке.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Используются традиционные и нетрадиционные формы обучения, на первых этапах обучения активно используются игровые методики, просмотр литературы.

Занятия осуществляются по нескольким формам:

Теоретические занятия (анализ литературных источников).

Практические общие занятия

Индивидуальные занятия.

Общие занятия строятся по определенной структуре:

Вводная часть (подготовка детей к основной части, ОФП)

Основная часть (изучение технических элементов)

Заключительная часть (выполнение технических элементов)

Требования к знаниям и умениям обучающихся:

ОФП

Ознакомление приемами борьбы

Разработка приемов с манекеном

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

5 КЛАСС

1. Теоретическая подготовка (2 часа)

Теория. Цель, задачи программы корэш. Организация и направление деятельности объединения на первый год обучения. История развития борьбы корэш. Инструктаж по ТБ. Самостраховка и страховка. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях. Психологическая подготовка. Правила соревнований. Форма одежды. Врачебный контроль.

2. Общая физическая подготовка (6 часов)

Теория. Упражнения, направленные на развитие координационных способностей, гибкости, силовых и волевых возможностей организма. Практика. Упражнения на развитие силы – отжимание от пола, подтягивания на перекладине, отжимание на брусьях, приседания. Упражнения для развития: быстроты - бег 20 м, 60 м. Ловкости - челночный бег 3x10 м. Эстафета. Выносливости - кросс 1-3 км. Упражнения на развитие гибкости – махи ногами, выпады, мостик гимнастический.

3. Специальная физическая подготовка (12 часов)

Теория. Упражнений на развитие скоростно-силовых способностей, выносливости, укрепление различных групп мышц без отягощения организма, соответственно виду спорта. Практика. Упражнения для развития физических качеств: быстроты - проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу, выносливости - проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность (выполнение приемов длительное время - 1-2 минуты): силы - выполнение приемов на более тяжелых партнерах, гибкости - проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой, ловкости – элементы акробатики, упражнения с кушаком(имитационные).

4. Изучение и совершенствование техники и тактики корэш (10 часов)

Теория. Принципы техники и тактики борьбы корэш. Основные виды упражнений на развитие специальных силовых и волевых возможностей организма. Тактика ведения поединка. Правила соревнований. Моральная и психологическая подготовка к занятиям и поединкам. Психологическая подготовка к тренировочным и соревновательным поединкам по методике А.Н. Белкина и др. Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях. Врачебный контроль. История развития корэш как национальной борьбы. Практика. Упражнения для развития специальной силы, специальной гибкости, специальной координации. Упражнения на изучение технических действий. Основные стойки: фронтальная, боковая, левосторонняя, правосторонняя. Передвижение в стойках. Выполнение приемов: сбивание в партер, вытаскивание, уходы от него. Бросок через бедро. Ведение поединка «до отрыва» и с броском. Участие в соревнованиях. Анализ поединка, соревнований.

5. Психологическая подготовка (1 час)

Практика. Аутотренинг. Психологическая подготовка перед, во время и после соревнований. Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств. Выполнение идеомоторных упражнений под руководством педагога. Выполнение акробатических упражнений (кувырки, колесо, группировка и т.д.) с применением элементов аутотренинга с целью развития смелости у учащегося. Прием самостраховки.

6. Контрольно-передовые испытания (3 часа)

Теория. Зачет по теоретической подготовке (терминология).

Практика. Сдача нормативов (спец. техника на время: повторение изученных приемов со стойки за 30 секунд, «забегание на борцовском мосту»). Подтягивание на перекладине. Отжимание от пола. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Прыжок в длину с места.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- 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.

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 рефлексия;

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 КЛАСС

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;- освоение основ по виду спорта Корэш;- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;- знают технику безопасности на занятиях по Корэш, основу техники и тактики борьбы, правила соревнований ,упражнения специальной физической подготовки ,термины борьбы Корэш;

- умеют выполнять специальные упражнения для развития гибкости и координации движений; специальные упражнения, эстафеты, подвижные игры для развития ловкости;- владеют основными приемами техники и тактики Корэш;- свободно выполняют упражнения для отработки страховки и самоконтроля при падениях; специальные упражнения на «мосту»; имитационные упражнения с кушаком; упражнения с манекеном; подвижные игры с элементами борьбы;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта Корэш.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Теоретическая подготовка	2			
2	Общая физическая подготовка	6			
3	Специальная физическая подготовка	12			
4	Изучение и совершенствование техники и тактики Корэш	10			
5	Психологическая подготовка	1			
6	Контрольно-передовые испытания	3			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		0			

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		0			

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		0			

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		0			

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		0	0	0	

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		0	0	0	

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		0	0	0	

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		0	0	0	

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		0	0	0	

