**Пояснительная записка**

Проблема здоровья подрастающего поколения вызывает тревогу государства и общественности, медицинских работников и педагогов, родителей и самих детей. Медицинская статистика многих поколений отмечает, что большинство болезней взрослых уходит корнями в детство, указывая особую роль школы в формировании как непосредственно здоровья ребёнка, так и его отношения к своему здоровью, реальным действиям и поступкам, создающим предпосылки для формирования навыков здорового образа жизни и достижения спортивных результатов. У всех народов и во все времена борьба служила мощным средством физического воспитания человека и подготовки его трудовой и военной деятельности. Особую значимость приобретает национальная борьба в наши дни, когда научно-технический прогресс всё более и более отдаляет человека от природы, делает его слабым и физический и духовно. Сами по себе бойцовские поединки очень увлекательное зрелище. Здесь можно показать свою удаль, силу, ловкость, смелость, хитрость. Национальная борьба с несколько совершенствованными правилами под названием «борьба на поясах» была включена в программу Универсиады-2013. Поэтому национальная борьба пользуется большой популярностью среди молодёжи не только в нашей стране, а за пределами территории России. По татарской национальной борьбе проводятся чемпионаты РТ, РФ. Есть спортсмены, занимающиеся на профессиональном уровне. Национальная борьба успешно решает свои основные задачи: сохранение и укрепление здоровья населения, профилактика правонарушений, развлекательные мероприятия.

Борьба, один из древнейших видов спорта, единоборство двух атлетов по определенным правилам с помощью специальных технических приемов. Цель борцовского поединка – заставить соперника коснуться ковра обеими лопатками и удержать его в таком положении не менее 2 секунд. Если за время схватки никому из соперников сделать это не удается, победителем признается спортсмен, набравший большее количество очков за удачно проведенные технические приемы.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и направлена на отбор одаренных детей в области физической культуры и спорта по виду спорта национальная борьба; создание условий для физического образования, воспитания и развития детей; формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта по виду спорта борьба; подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта; организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа рассчитана для работы с детьми 7 - 17лет, учебно – тренировочной группы 1-го года обучения. За учебный год по программе 72 часов.

**Цели программы**: Научить выполнять технические приёмы и тактические действия по национальной борьбе.

Повысить процесс формирования здорового образа жизни во внеурочное время.

Прививать любовь к национальным видам спорта.

**Задачи программы**:

Оздоровительные задачи:

* охрана жизни и укрепления здоровья;
* укрепление связочно-суставного аппарата;
* совершенствование деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной систем;
* способствовать правильному функционированию внутренних органов;
* увеличение жизненной емкости легких;
* совершенствование деятельности ЦНС.

**Образовательные задачи:**

Обеспечивать необходимой информацией для формирования стратегий и технологий, позволяющих сохранять и укреплять здоровье.

* формирование двигательных навыков и умений;
* развитие физических качеств (быстрота , ловкость, гибкость, сила, выносливость);
* привитие навыков гигиены ;
* сообщать знания, связанные с физическим воспитанием: о значении и технике физических упражнений, методике их проведения;
* научить выполнения приёмов национальной борьбы

**Воспитательные задачи:**

* воспитание положительных черт характера: организованность, дисциплинированность, скромность;
* формирование нравственных качеств: честность, взаимопомощь, умение заниматься в коллективе, уверенность в своих силах, настойчивость в преодоление трудностей, выдержка;
* воспитывать самостоятельность, сообразительность, находчивость.
* Формировать представление об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих.

**Требования к уровню знаний и умений.**

**Должен знать: правила соревнований и судейства;**

- Методы самоконтроля во время занятий физическими упражнениями

- Выбирать приёмы борьбы

**Должен уметь:**

- выполнять основные приёмы борьбы и использовать в поединке

- выполнять контрприёмы и использовать в поединке

**Ожидаемый результат:**

Спортсмены

1)умеют выполнять приёмы борьбы в поединке.

2) развивают физические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость, гибкость.

3) достигают спортивных результатов на уровне районных, республиканских и всероссийских соревнований;

4)владеют методами самоконтроля

5) становятся законопослушными и конкурентоспособными личностями.

**Годовой учебный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание  занятий | Кол-  во  часов |
| 1 | Теоретические  занятия | 4 |
| 2 | Общая физическая  подготовка | 20 |
| 3 | Специальная физическая  подготовка | 16 |
| 4 | Техническая подготовка | 17 |
| 5 | Тактическая подготовка | 8 |
| 6 | Инструкторская  и судейская практика | 2 |
| 7 | Контрольные испытания,  сдача нормативов | 2 |
| 8 | Участие в  соревнованиях | 3 |
|  | Всего часов: | 72 |

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п.** | **Тема занятия** | **Количество**  **часов** |
| **1.** | **Теоретическая подготовка.Правила по технике безопасности.Правила по национальной борьбе. Жесты судей.** | **4** |
| **2.** | **ОФП–кросс, упражнения на снарядах, упражнения с гантелями.** | **20** |
| **3.** | **СФП –акробатика,гимнастика,броски с манекеном, упражнения на гимнастических снарядах.** | **16** |
| **4.** | **Технико – тактическая подготовка:** | **25** |
|  | Бросок через грудь прогибом | 2 |
|  | Бросок через грудь с зависанием | 2 |
|  | Бросок через грудь с шагом вперед | 2 |
|  | Бросок с захватом плечевого пояса | 1 |
|  | Бросок прогибом с подсадом | 2 |
|  | Бросок прогибом сбоку | 1 |
|  | Бросок выкручиванием сбоку | 2 |
|  | Бросок с подсадом | 2 |
|  | Бросок через голову | 2 |
|  | Бросок наклоном вперед | 2 |
|  | Бросок наклоном с поворотом в левую сторону | 1 |
|  | Бросок скручиванием по ходу движения | 1 |
|  | Бросок скручиванием против хода движения | 1 |
|  | Бросок через спину | 1 |
|  | Бросок подбивом бедра | 1 |
| **5.** | **Контрольно-переводные испытания** | **2** |
| **6.** | **Соревнования сельские,районные,республиканские** | **3** |
| **7.** | **Инструкторская и судейская практика** | **2** |
|  | **Итого:** | **72** |

**Содержание программы:**

1. ***Общие основы национальной борьбы***

- Физическая культура и спорт в России.

- Развитие татарской национальной борьбы.

- Развитие борьбы в древние времена в мире.

- Национальный праздник «Сабантуй» и ее роль.

- Правила техники безопасности на тренировках.

- Основные сведения о спортивной квалификации.

Разряды, звания и порядок их присвоения.

- Совершенствование приема с прогибом.

- Движение рук и ног.

- Положение тело и движение ног.

- Подбив животом, движение головы и ног.

- Бросок и падение на ковер (с чучелом).

- Совершенствование приема с подбивом.

- Контроль техники броска с подбивом.

- Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

- Правила пожарной безопасности.

- Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

- Гигиенические требования к спортсменам.

- Техника и тактика ведения борьбы, их взаимосвязь.

- Контрольные нормативы.

- Подведение итогов года.

**2*. Общая физическая подготовка***

- Строевые упражнения: построение и перестроение на месте,

повороты на месте и в движении, размыкание в строю, ходьба и бег в

строю и т.д.

- Общеразвивающие гимнастические упражнения: упражнения с

отягощениями, сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание на перекладине висе и в висе прямым и обратным хватом руки.

- Упражнения для развития мышц туловища: наклоны вперед, в

стороны, назад с различными положениями и движениями рук,

круговые движения туловища, пригибания лежа на животе с

фиксированными руками и ногами, из положения лежа на спине

поднимания и опускания ног, поднимания туловища лежа на спине и на животе.

- Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата

ног: различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя,

выпады с пружинящими движениями, ходьба с перекатом с пятки на

носок,

- Упражнения на растягивания, расслабления и координации

движения: Ходьба и бег в различном темпе, правым и левым боком вперед.

- Упражнения с использованием элементов акробатики: кувырки

вперед, назад, в стороны, стойка на лопатках, на голове,

- Упражнение на гибкость: мост из положения лежа и стоя на коленях.

- Упражнения для формирования правильной осанки .

Эти упражнения должны включатся, так как в процессе занятий могут

развиваться различного рода искривления.

- Спортивные игры (футбол, баскетбол, пионербол).

- подвижные игры,

- Эстафеты

Оборудование: маты, гимнастические палки, шведская стенка, турник, скакалки, мячи, штанги, гири.

**3. Специальная физическая подготовка**

Направленность специальной физической подготовки в практике

борьбы точно связана с техника- тактическим разнообразием приемов,

выполняемых с различной амплитудой, разной скоростью и силой.

Качества и навыки необходимые борцу сила, быстрота, выносливость, скоростная выносливость, ловкость, гибкость, равновесие.

Для развития этих качеств используются следующие средства:

- упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, перекладина, гантели),

- подвижные игры и эстафеты (игры с мячом, с элементами сопротивления, с прыжками и метанием, вытолкни соперника из круга),

- спортивные игры, легкоатлетические упражнения (различные виды бега, прыжков).

- упражнения имитация броска (визуально).

- упражнения с чучелом.

Оборудование: борцовский ковёр, полотенца, манекены, кушаки, гири, гантели, скакалки, гимнастические палки, снаряды и мячи.

**4. Техническая подготовка**

**Упражнения для изучения броска (чучелом, манекеном) - прогибом.**

1. Борцы с кушаками в средней стойке. Атакующий подбивает

правым плечом, резко переходит на нижнюю стойку. Из этого

положения атакующий прижимает плотнее к себе партнера.

2. Такое же упражнение с последующим отрывом партнера от

ковра.

3. Такое же упражнение в движении.

4. Борец, слегка присев и немного подав таз вперед, падает назад.

5. Такие же упражнения с манекеном(теория).

**Характерные ошибки и способы их устранения.**

1. Во время выполнения рывка - подбив, атакующий подгибает

колени вперед и тем самым гасит свои усилия. В этом случае

следует применять упражнения в выбрасывании манекена вверх -

за себя сразу из положения первоначальной стойки за счет

резкого выпрямления ног и рывка руками.

2. Ослабление захвата в момент рывка - подбив. Для устранения

ошибки следует выделить это действие как главное, обратив

внимание на сведение локтей в захвате.

3. Преждевременный поворот грудью к ковру затрудняет

опрокидывание соперника в направлении спиной к ковру. В этом

случае целесообразно, чтобы борцы выполнили поворот по

звуковому сигналу тренера. Рекомендуется также использовать

зрительный ориентир.

**Защита от броска прогибом.**

1. Вести схватку в низкой стойке.

2. Сковать действия противника захватом пояса полотенцем и

прижать его к себе.

3. Упереться предплечьем в грудь атакующего, при этом несколько

опуститься вниз и отвести таз от противника.

Оборудование: плакаты, манекены, кушаки, мультимедиа.

**5. Тактическая подготовка** (теория,просмотр видеоматериала,практика).

- Уметь почувствовать ходы соперника.

- Следить за ногами соперника.

- Уметь подловить момент атаки.

- Почувствовать соперника на ковре.

- Делать быстрый прорыв.

**Защита**

- Противодействие сопернику (не дать оторвать себя с ковра).

- Сохранить борцовскую стойку (не падать, не ложится, не ставать на колени, не сесть на ковер).

- Уметь ходить в разные стороны (вперед, назад, влево, в право).

- Уметь делать встречный ход.

- Уметь овладеть личной защитой.

**6. Инструкторская и судейская практика**

- Овладение запланированными приемами техники на уровне умений и навыков.

- Овладение индивидуальными и тактическими действиями.

- Овладение основами тактики и техники приема.

- Воспитание навыков соревновательной деятельности по национальной борьбы.

**7. Контрольно переводные испытания**

- Контрольные броски чучело на проверку усвоения технических приемов.

- Подготовительные учебные схватки (оторви соперника с ковра).

- Показательные выступления с приглашением родителей.

- Судейская практика

**Ожидаемые результаты**

**К концу первого года обучения учащиеся должны:**

- расширят представление о национальной борьбы

- научатся правильно распределять нагрузки в режиме дня;

- улучшат свои нравственные и волевые качества;

- пополнят технико-тактический арсенал национальной борьбы;

- соблюдение норм поведения страховки ;  
- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;

- правила поведения в коллективе и в обществе;  
- умение выполнять задания на занятиях;  
- соблюдение основных правил личной гигиены на тренировках.  
- получат теоретические сведения о национальной борьбе, правилах ведении борьбы;

- улучшат общую физическую подготовку;

- освоит упражнения ОФП;

- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;

- должен знать все борцовские стойки;

- научится ведение борьбы: на месте и в движении сохраняя стойку;

- научится при срыве атаки вернутся в исходное положение основной стойки борца;

- научится выполнять броски с чучело (манекеном);

- знать правила судейства соревнований.

**Учебно – методическая литература.**

1. Татаро – Башкирская спортивная борьба «Көрәш», Хамидуллин Н.Х. – Казань: РЦИМ 2002г.
2. Татарча көрәш. - В.Т.Дәүләтшин – Казан: «Сүз” нәшрияты, 2008 ел.
3. Татар көрәше. – М.М.Сәхәбетдинов – Казан, Татар китап нәшрияты., 1991ел.
4. Правила судейства соревнований по Татаро – башкирской спортивной борьбе – М.Г.Ахмадиев, Казан – 1997г.