

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования Иркутской области  
Управление образования администрации  
Иркутского районного муниципального образования  
МОУ ИРМО «Большеголоустненская ООШ»

РАССМОТРЕНО:  
на заседании МО классных  
руководителей  
Руководитель МО:  
\_\_\_\_\_  
Е. М. Рычкова  
Протокол № 7 от 04.08.2024 г.

СОГЛАСОВАНО:  
Заместитель директора по  
УВР:  
\_\_\_\_\_  
О. С. Обоева  
05.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО:  
И. о директора МОУ ИРМО  
«Большеголоустненская ООШ»:  
\_\_\_\_\_  
А. В. Шонов  
Приказ от 05.08.2024 г.  
№ 975-од



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
«БУХЭ БАРИЛДАН»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Уровень программы: базовый  
Возраст обучающихся: 6.6-17 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Пастухов Андрей Вячеславович  
педагог дополнительного образования

## Содержание программы

### *Раздел № 1 Комплекс основных характеристик программы*

|   |    |
|---|----|
| Пояснительная записка   | 3  |
| Цель и задачи программы                                       | 9  |
| Содержание программы: учебный план, содержание учебного плана | 10 |
| Планируемые результаты  | 15 |

### *Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий*

|                              |    |
|------------------------------|----|
| Календарный учебный график   | 16 |
| Условия реализации программы | 18 |
| Методические материалы       | 20 |
| Оценочные материалы          | 26 |
| Учет программы воспитания    | 27 |
| Список литературы            | 34 |

## **Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бухэ Барилдан» имеет физкультурно-спортивную направленность и позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное - воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бухэ Барилдан» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»
2. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ 273) (ред. от 02.07.2021);
3. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 30.12.2020) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
4. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции от 11.06.2021);
5. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
6. Распоряжение Правительства РФ от 23.01.2021 № 122-р «Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года»;
7. Постановление главного государственного врача Российской Федерации об утверждении санитарных правил С.П.2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 №28;
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

9. Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р) (далее - Концепция);

10. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);

11. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

12. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.21 № 652-н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

13. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Приказ №196) (редакция 30.09.2020);

14. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее- Целевая модель) в ред. от 02.01.2021 №38;

15. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

16. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

17. Приказ Минпросвещения РФ от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по ДОП».

18. Приказ Росстандарта от 03.12.2018 № 1050-ст «ГОСТ Р 7.0.100- 2018. Национальный стандарт Российской Федерации. Система стандартов по информации, библиотечному и

издательскому делу. Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления».

19. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 г. № 1598 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

20. Письмо Минобрнауки России от 30.11.2015 № 09-3388 «Методические рекомендации по организации лагерей и форумов, предусматривающих совместное пребывание детей с ограниченными возможностями здоровья и их сверстников».

21. Письмо министерства образования и науки РФ от 10.05.2018 № Пз713/09 «Об организации отдыха и оздоровления детей, находящихся в трудной жизненной ситуации».

22. Письмо от 18.08.2017 № 09-1672 Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ, которым утверждены Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности.

Методические рекомендации:

1. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09- 3242);

2. Методические рекомендации по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных

программ. (Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.08.2015 г.

№ АК-2563/05);

3. Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации

по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме от 28.06.2019 г. № МР-81/02вч от 28.09.2019.

4. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей. (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016).

5. Письмо Минобрнауки России от 02.02.2016 № ВК-163/07 «О

направлении методических рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями по подготовке и организации профессионального ориентирования обучающихся с инвалидностью и ОВЗ в инклюзивных школах»).

6. Письмо Минпросвещения РФ от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О

направлении методических рекомендаций по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

7. Примерная программа воспитания. Утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию

2.06.2020 г. (<http://form.instrao.ru> ).

### **Актуальность и новизна программы:**

Бурятская борьба «Бухэ Барилдан» приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, способствует формированию здорового образа жизни учащихся, знакомит их с новым для многих видом спорта – «Бухэ Барилдан», мотивирует на достижение успеха, даёт стимул в изучении культурно-спортивных традиций коренного населения Байкальского региона. *Новизна* программы «Бухэ Барилдан» заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим курсом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Занятия проводятся в игровой форме с большим количеством упражнений на координацию движений.

### **Отличительные особенности программы**

- оптимальные условия развития личности, обеспечивают гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностям обучающихся; - является действенным средством укрепления здоровья детей и подростков в общеобразовательной организации; -

формирует навыки собственной безопасности и культуры поведения при занятиях физической культурой и спортом; - обеспечивает развитие ведущих физических качеств и функциональных систем организма за счёт многофункциональности выполняемой деятельности; - является действенным средством подготовки обучающихся к выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) и подготовки юношей к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации. В содержании программы специфика бурятской борьбы с элементами единоборств, сочетается практически со всеми базовыми видами спорта в общеобразовательной организации, (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры и т.д.), предполагая доступность освоения учебного материала всем возрастным категориям обучающихся независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей. Многообразие форм движений, в том числе и сложно-координационных, способствует воспитанию основных физических качеств - быстроты, ловкости, гибкости, что является благоприятным для детей младшего, среднего и старшего школьного возраста.

Программа также обладает отличительными чертами по форме организации учебного процесса:

1) Особенность, которая касается участников: Участниками общеразвивающей программы «Бухэ Барилдан», могут быть обучающиеся от 6,6 до 17 лет;

2) Особенность, которая касается принципов реализации программы:

Содержание и материал программы спланированы по принципу дифференциации в соответствии с уровнями сложности, а также требованиями Санитарных правил СП 2.4.3648-20 и могут быть усложнены или упрощены.

**Принцип комплексности.** Предусматривает взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля.

**Принцип преемственности.** Прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок.

**Принцип вариативности.** Даёт определённую свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи тренер может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов.

**Спортивно-игровой принцип.** Благодаря ему учебный процесс строится с учётом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований.

### **Адресат программы**

Данная программа предназначена для обучающихся от 6,6 до 17 лет. Программа «Бухэ Барилдан» носит образовательно-развивающий характер, направлена на раскрытие индивидуальных психологических особенностей учащихся; имеет социально-гуманитарную направленность. Объединение включает учащихся разного возраста,

разного уровня знаний, умений и физических навыков. В этот период следует учитывать, что у обучающихся возникают глубокие, действенные, устойчивые интересы, развивается самостоятельность, исполнительность и дисциплинированность. Также в этом возрасте происходят существенные сдвиги в мыслительной деятельности: увеличивается объём внимания, памяти, происходит развитие наблюдательности. В этом возрасте ребята отличаются неустойчивостью в психоэмоциональном состоянии, неуравновешенностью характера, поэтому предметом заботы педагога является воспитание волевых качеств личности. Индивидуальный подход предполагает учёт особенностей возраста, типа нервной деятельности, темперамента, характера.

В работе с каждым участником программы педагогу следует найти ту психологическую установку в обучении, которая даёт возможность преодолевать им противоречия своего характера, различные трудности на жизненном пути.

### **Срок освоения, уровни и объем программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бухэ Барилдан» рассчитана на 1 год обучения.

Продолжительность составляет 136 часов (4 часа в неделю) в разновозрастной группе.

### **Формы обучения и виды занятий**

Форма обучения - очная.

Формы занятий: Форма обучения по программе – очная. Согласно Устава МЭЦ (раздел VI пункты 71, 72, 73) основной формой учебной и воспитательной работы по программе является групповое занятие с ярко выраженным индивидуальным подходом к каждому обучающемуся.

Виды занятий предусматривают лекции, практические занятия, мастер-классы, тренинги, выполнение самостоятельной работы, участие в турнирах и соревнованиях по бурятской борьбе, рукопашному бою, грэпплингу, тайскому боксу. При проведении занятий большое внимание уделяется развитию личностных качеств обучающихся, таких как выдержка, дисциплина, терпение, хладнокровие, находчивость, сосредоточенность, благородство, быстрота, выносливость, гибкость.

### **Режим занятий**

Занятия проводятся в разновозрастной группе.

Продолжительность учебного часа – 40 минут.



| № | Название программы | Дни недели           | Время занятий | Помещение      |
|---|--------------------|----------------------|---------------|----------------|
| 1 | Бухэ Барилдан      | Понедельник, четверг | 17.10 – 18.40 | Спортивный зал |

### **Цель и задачи программы**

Основной целью данной программы является содействие разностороннему развитию личности, самореализации, организация досуговой деятельности и привитие навыка здорового образа жизни посредством занятий борьбой.

#### *Задачи программы*

Воспитательные: - воспитать чувство патриотизма – чувство гордости за родной край, его наследие и достижения земляков; сформировать установку на здоровый образ жизни; - воспитать морально-волевые качества у обучающихся; - воспитать культуру общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности; - воспитать у обучающихся трудолюбие, стремление к победам, смелость, решительность и уверенность в себе; - сформировать коммуникативные качества личности обучающихся; - воспитать чувство ответственности.

Развивающие: - развить общие физические качества, необходимые для освоения техники и тактики бурятской борьбы и других видов единоборств; - сформировать у обучающихся умение двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости и координационных способностей).

Обучающие: - научить основам бурятской борьбы и других видов единоборств; - познакомить с основными элементами бурятской борьбы и другими видами единоборств; - сформировать у обучающихся систему элементарных знаний о здоровом образе жизни.

### **Учебный план**

| № п/п | Название раздела            | Всего | Теория | Практика | Формы аттестации     |
|-------|-----------------------------|-------|--------|----------|----------------------|
| 1     | Вводное занятие             | 3     | 3      | -        | Устный опрос         |
| 2     | Общая физическая подготовка | 21    | 3      | 10       | Практическое занятие |

|   |                                   |            |           |            |                                     |
|---|-----------------------------------|------------|-----------|------------|-------------------------------------|
| 3 | Специальная физическая подготовка | 21         | 3         | 10         | Практическое занятие                |
| 4 | Техническая подготовка            | 84         | 4         | 90         | Практическое занятие                |
| 5 | Итоговое занятие                  | 7          | -         | 7          | Анализ ошибок, практическое занятие |
|   | <b>Итого</b>                      | <b>136</b> | <b>13</b> | <b>117</b> |                                     |

## Содержание учебного плана

### 1. Вводное занятие (3 ч.)

Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях бурятской борьбой и единоборствами. Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом, во время и по окончании занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования техники, развития физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости). Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием. Физическая культура и спорт в Российской Федерации. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Характеристика бурятской борьбы, её место и значение в российской системе физического воспитания. История развития бурятской борьбы как вида спорта. Достижения бурятских борцов на мировой арене. Итоги и анализ выступлений борцов на соревнованиях различного ранга. Первые соревнования по бурятской борьбе в России. Влияние занятий борьбой и единоборствами на строение и функции организма спортсмена. Гигиена, закаливание, питание и режим борца. Правила соревнований по спортивной борьбе. Основы техники и тактики. Моральная и психологическая подготовка.

### 2. Общая физическая подготовка (21 ч.)

Теория: Значение физических упражнений Практика: Строевые упражнения: Общее понятие о строе и командах. Рапорт. Приветствие. Расчет на месте. Повороты на месте и в движении. Перестроение. Остановка во время движения шагом и бегом. Изменение скорости движения, изменение направления и т.д. Ходьба с изменениями направления;

«змейкой» и «зигзагом»; с изменением скорости движения; повороты в движении; перестроения из одной шеренги в 2, из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4 поворотом налево (направо) и другие. Общеразвивающие упражнения. Являются составной частью каждого занятия по физической подготовке, разминки перед борьбой. Основные упражнения головой, руками, ногами и туловищем. Согласованные движения руками, ногами, туловищем. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Поднимание и опускание рук в различных направлениях и последовательности – на координацию; переход из упора присев в упор лежа и обратно, в упор присев и - на гибкость. Движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Движения прямыми и согнутыми руками. Махи руками. Одновременные круговые движения рукам в различных плоскостях. Сгибание и разгибание рук в упоре сидя, сзади. Упражнения для развития мышц шеи и туловища. Упражнения по формированию правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук. Наклоны головы и туловища. Одновременное или попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на животе. Прогибание лежа на животе с последующим расслаблением. Прогибание лежа на животе. Из положения лежа на спине поочередное и одновременное поднимание и опускание ног; то же исходное положение – круговые движения ногами. Переходы в положение сидя из положения лежа на спине с различным положением рук (вдоль туловища, на поясе, за голову, вверх, с отягощениями в руках). Упражнения для развития мышц ног. Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя без опоры, в положении стоя с опорой на различные предметы; полуприседы и приседы на одной и обеих ногах; выпады вперед, назад, в стороны, выпады с пружинистыми движениями и поворотами. Круговые движения ногами сидя и лежа. Прыжки вперед, назад, в сторону. Прыжки вверх, в длину, в сторону на одной или обеих ногах. Подскоки на одной и двух ногах. Выпрыгивание вверх из положения упор присев. Ходьба на носках с высоким подниманием коленей, в полуприседе, в приседе, ходьба выпадами, ходьба и бег в гору. Упражнения на развитие гибкости и координации движений. Элементы акробатики. Кувырки назад, вперед, в сторону. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине, из положения стоя с помощью партнера. В парах упражнения для рук, плечевого пояса и туловища. Упражнения в равновесии. Чередование полу приседа со стойкой на носках с различными положениями рук. Прыжки из различных исходных положений, прыжки с закрытыми глазами с поворотом на 90 и 180°. Прыжки на одной ноге, боком, спиной вперед. Упражнения из других видов спорта: Акробатика: Кувырки вперед, назад, вперед-назад. Кувырки назад с переходом в стойку на руках; полет-кувырок в длину, в высоту, через препятствие (мешок, чучело, стул, веревочку) Парные кувырки вперед, назад и вперед-назад. Перевороты боком, вперед, назад. Подъем разгибом из положения лежа на спине. Кувырок вперед и подъем разгибом. Л/атлетика: Бег на короткие

дистанции (30,60 и 100м.); эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега и с места. Подвижные и спортивные игры: Перетягивание через черту, перетягивание в колоннах, перетягивание каната; выталкивание из круга, «тяни в круг», «бой петухов», борьба в квадратах. Игры с бегом на скорость: «пятнашки», эстафета прыжками, эстафета линейная, эстафета с преодолением полосы препятствий. Различные варианты эстафет. Основы боксерской подготовки, тайского бокса, рукопашного боя, фехтования на мягких мечях с защитной экипировкой на голову. Общая физическая подготовка проводится регулярно в течение всего годичного тренировочного цикла в виде коллективных занятий под руководством тренера или самостоятельно в виде домашних заданий. В зависимости от этапа подготовки дозировка отдельных средств постепенно увеличивается. В конце каждого учебного года проводятся контрольные тесты по ОФП со сдачей нормативов.

### 3. Специальная физическая подготовка (21 ч.)

Теория: Значение специальных физических упражнений. Практика: Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через 13 препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков. Упражнения на специальную гибкость: шпагаты, мостики, забегания. Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны; движения впередназад, в стороны, кругообразные; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках, поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера. Упражнения на мосту: вставание на мост, лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание. Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа,

из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад. Имитационные упражнения: имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения. Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за пояс, грудь; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, руки внизу, вверху, перед грудью; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног стоя лицом друг к другу, поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера. Специализированные игровые комплексы: Игры в касания. Сюжет игры, ее смысл — кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Если рассматривать использование игр применительно к борьбе, то это означает, прежде всего, заставить играющего не только наклоняться, быстро перемещаться вперед-назад, в разные стороны, выпрямляться и пр. в манере, характерной для спортивной борьбы, но и конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи. Подчеркивая значимость данного материала на начальных этапах обучения спортивной борьбе, исходим из следующих посылок. Известно, что существует несколько основных захватов, связанных с определенными зонами соприкосновения частей тела партнеров, соперником. В игре эти зоны можно ограничивать или расширять. Но для того, чтобы максимально приблизиться к поединку в борьбе, необходимо коснуться строго определенных точек (частей тела). Игры с опережением и борьбой за выгодное положение для формирования умений быстро находить и осуществлять атакующие решения из неудобных исходных положений: лежа на спине, на животе, на боку, ногами друг к другу — выйти наверх и прижать соперника лопатками к коврику; стоя на коленях, сидя, лежа — по сигналу встать и зайти за спину партнеру. Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях: в положении руки за спину, стоя на одной

ноге, толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия. Игры с прорывом через строй, из круга для формирования навыков единоборства и развития физических качеств.

#### 4. Техническая подготовка (84 ч.)

1. Освоение элементов техники и тактики. Основные положения в борьбе и рукопашном бое. Стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая, боксерская, стойка в фехтовании. Партер: высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост. Положения в начале и конце схватки, формы приветствия. Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата. Элементы маневрирования в стойке: передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево-вперед, направо-назад, направо-кругом на 180°. В партере: передвижение в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо, влево; подтягивания лежа на животе, отжимания волной в упоре лежа; повороты на боку вокруг вертикальной оси; передвижения вперед и назад, лежа на спине, с помощью ног; движения на мосту; лежа на спине, перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах. Спарринги по правилам тайского бокса и рукопашного боя. Маневрирования в различных стойках (левой-правой, высокой-низкой и т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений учащиеся самостоятельно «изобретают»), апробируют в действии способы решения поставленных задач — коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.). Защита от захвата ног – из различных стоек отбрасывание ног. 2. Техника бурятской борьбы. Приемы борьбы в партере. Перевороты скручиванием. Перевороты забеганием. Перевороты перекатом. Перевороты накатом. Борьба в стойке. Сваливание сбиванием. Захватом ног. Ситуация: соперники во фронтальной стойке. Защита: упираясь руками в голову или захватив её под плечо, отставить ноги назад, прогнуться. Бросок поворотом («мельница»). Захватом руки и одноименной ноги изнутри. Ситуация: атакуемый – в средней стойке; атакующий – в низкой. Защита: захватить руку, захватывающую ногу, упираясь рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад в сторону. Перевод рывком. С захватом одноименной руки с подножкой (подсечкой). Ситуация: борцы – в средней фронтальной стойке. Защита: опереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперед, рывком на себя освободить захваченную руку. 3. Тренировочные задания Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке. Осуществление захватов: предварительных, основных, ответных; захваты партнера, стоящего в разных стойках; сочетание захватов. Схватки с заданием: провести конкретный прием (другие не засчитываются); проводить только

связки (комбинации) приемов; провести прием или комбинацию за заданное время. Проведение соревнований.

## 5. Итоговые занятия (7 ч.)

Теоретическое тестирование. Выполнение нормативов.

### Планируемые результаты программы

#### Личностные

• овладеет навыками выполнения разнообразных физических упражнений, а также будет применять их в игровой и соревновательной деятельности; • научится максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении 5 тестовых упражнений по физической подготовке.

#### Метапредметные

• овладеет широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

• овладеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в тренировочной деятельности.

#### Предметные

• научится: характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

• Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

• Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

• Использовать игру и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

• Подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

• Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

• Тестировать показатели физического развития, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- Взаимодействовать со сверстниками в условиях тренировочной деятельности освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности
- Выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.**

### **Календарный учебный график**

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 утвержденным к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

### **Календарно-тематическое планирование**

| <b>№ п/п</b>  | <b>Тема занятия</b>   | <b>Кол-во часов</b> | <b>Дата</b> |
|---|---|---------------------|-------------|
| <b>Раздел 1. Вводное занятие (3 часа)</b>                     |   |                     |             |
| 1   | Введение в предмет. История развития Бухэ Барилдана.                                      | 1                   |             |
| 2   | Правила соревнований и судейство соревнований по бурятской борьбе.                        | 1                   |             |
| 3   | Техника безопасности на занятиях по бурятской борьбе.                                     | 1                   |             |
| <b>Раздел 2. Общая физическая подготовка (21 часов)</b>       |   |                     |             |
| 4-11  | Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств. | 8                   |             |
| 12-17   | Основы техники бурятской борьбы: - в стойке; - в партере                                  | 6                   |             |
| 18-24   | Сочетание способов перемещений по борцовскому ковру. Фехтование.                          | 7                   |             |
| <b>Раздел 3. Специальная физическая подготовка (21 часов)</b> |   |                     |             |
| 25-28   | Упражнения для быстроты и прыгучести  | 4                   |             |
| 29-32   | Падения и перекаты. Учебная борцовская игра   | 4                   |             |
| 33-36   | Упражнения для развития игровой ловкости. Учебная игра                                    | 4                   |             |
| 37-41   | Подвижные игры. Учебные спарринги по правилам тайского бокса.                             | 5                   |             |
| 42-43   | Упражнения для развития оптимальной выносливости и специальной гибкости. Учебная игра.    | 2                   |             |
| 44-45   | Контрольные нормативы   | 2                   |             |
| <b>Раздел 4. Техническая подготовка (84 часа)</b>             |   |                     |             |



|        |   |   |  |
|--------|---|---|--|
| 46-49  | Работа в партере. Техника тайского бокса и рукопашного боя.       | 4 |  |
| 50-53  | Проходы в ноги. В одну ногу, в две ноги. Спортивные игры.         | 4 |  |
| 54-57  | Бросок через бедро. Игры.   | 4 |  |
| 58-61  | Проходы за спину. Игры.   | 4 |  |
| 62-65  | Защита от прохода в ноги. Игры.                                   | 4 |  |
| 66-69  | Бросок через плечо. Игры.   | 4 |  |
| 70-73  | Фехтование. Тайский бокс. Игры.                                   | 4 |  |
| 74-77  | Техника тайского бокса. Учебные легкие спарринги                  | 4 |  |
| 78-81  | Техника бурятской борьбы. Проходы в ноги, за спину, броски. Игры. | 4 |  |
| 82-85  | Спортивные борцовские игры.                                       | 4 |  |
| 86-89  | Борьба в партере по правилам грэпплинга.                          | 4 |  |
| 90-93  | Обучение к приему накат. Игры.                                    | 4 |  |
| 94-97  | Силовая подготовка. Игры.   | 4 |  |
| 98-101 | Схватки 2х2х2.  | 4 |  |

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| 102-105                                     | Обучение к приему мельница. Игры.   | 4 |  |
| 106-109                                     | Работа над ошибками.  | 4 |  |
| 110-113                                     | Броски со стойки.   | 4 |  |
| 114-117                                     | Игра Рэгби.   | 4 |  |
| 118-119                                     | Специальные упражнения для развития выносливости и гибкости.                  | 2 |  |
| 120-121                                     | Обучение приему «кочерга». Фехтование. Спортивные игры.                       | 2 |  |
| 122-123                                     | Борцовская игра в нападении   | 2 |  |
| 124-125                                     | Борцовская игра в защите  | 2 |  |
| 126-127                                     | Защита от проходов в ноги.  | 2 |  |
| 128-129                                     | Защита от прохода в ноги подсечкой. Игры                                      | 2 |  |
| <b>Раздел 5. Итоговое занятие (7 часов)</b> |   |   |  |
| 130-131                                     | Индивидуальные действия в защите по технике тайского бокса. Игры.             | 2 |  |
| 132-133                                     | Фехтование. Игры.   | 2 |  |
| 134-135                                     | Индивидуальные тактические действия в атаке по правилам тайского бокса. Игры. | 2 |  |
| 136   | Учебные спарринги по правилам рукопашного боя.                                | 1 |  |
| <b>Итого 136 часов</b>                      |   |   |  |

## Условия реализации программы

### Материально-технические:

- Спортивный зал, раздевалки и душевые для учащихся и тренеров преподавателей. Оборудование и экипировка: ковер борцовский, маты гимнастические, канат, гантели, штанга, скакалки, шведская стенка, мячи. Место проведения тренировочных занятий должно соответствовать установленным санитарно-эпидемиологическим и гигиеническим требованиям, а также требованиям пожарной безопасности.

### Кадровое обеспечение

- Пастухов Андрей Вячеславович, педагог дополнительного образования, без категории. Стаж работы – 7 лет. Педагог обладает знаниями различных методов, форм, приемов и средств организации деятельности учащихся при освоении дополнительных общеобразовательных программ соответствующей направленности. Знает методы, приемы и способы формирования благоприятного психологического климата и обеспечения условий для сотрудничества обучающихся. Понимает мотивы поведения учащихся, их образовательные потребности и запросы.

## Информационно-методическое обеспечение

Список литературных источников, рекомендуемых при реализации Программы:

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. – М.: ФиС.1977, с. 207.
2. Андрис Э. Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. – ТИП, 1979, № 2. 3. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борца. – М.: Дивизион, 2010.
4. Гаврилова Е.А. Безопасный спорт. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 1977.
6. Гожин В.В., Малков О.Б. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах. – М.: ФиС, 2008.
7. Дмитриев А.В., Гунина Л.М. Спортивная нутрициология. – М.: Спорт, 2020.
8. Иванов И.И., Кузнецов А.С., Самургашев Р.В., Шулика Ю.А., Карданов М.Н. Греко-римская борьба. Р-на-Д.: Феникс 2004.
9. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Основы методики обучения в спортивной борьбе. – М., 2019
10. Махачкеев, Александр В.. Бүхэ барилдаан. Особенности бурятской национальной борьбы = Особенности бурятской национальной борьбы [Текст] / Александр Махачкеев, Тамара Нагуслаева. — Улан-Удэ : НоваПринт, 2011. — 153, [2] с. : ил., цв. ил., портр. : 22 см.; ISBN 978-5-91121-046-5.
11. Азбука борца бүхэ барилдаан / Ж. Д. Дугданов, М. Л. Дамбиев. - Улан-Удэ : НоваПринт, 2014. - 71 с. : цв. ил.; 29 см.; ISBN 978-5-91121-098-4 : 1000 экз.
12. Борисова М.М., Ашхотов А.В. Основные элементы спочана (безопасное фехтование) в системе дополнительного образования детей дошкольного возраста - <https://sdo-journal.ru/journal/articles/borisova-m-m-ashkhotov-a-v-osnovnye-elementy-spochana-bezopasnoe-fekhtovanie-v-sisteme-dopolnitelnog/>
13. Авилов Владимир Иванович, Харахордин Сергей Егорович "Основы армейского рукопашного боя. Ударная и защитная техника".  
Издательство: Профит-Стайл, 2023 г., 180 стр.

14. Тайский бокс. Учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры. Автор: Коллектив Авторов. 7 книга из 11 в серии «Боевые искусства и спортивные единоборства. Учебные пособия. 1990–2020 гг.»

### **Методические указания**

1. Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСП»; сост.: Е.А. Гаврилова – Москва: 2021. – 63 с. ([https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13\\_adaptivnyai\\_sport\\_2\\_gavrilova.pdf](https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13_adaptivnyai_sport_2_gavrilova.pdf))
2. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСП»; сост.: Е.В. Федотова– Москва: 2022. – 81 с. ([https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1\\_fedotova\\_razrabotka\\_i\\_utverzhdnie.pdf](https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1_fedotova_razrabotka_i_utverzhdnie.pdf))

### **Интернет-ресурсы**

1. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] ([www.gto.ru](http://www.gto.ru)).
2. Официальный интернет-сайт федерации Бухэ Барилдан [электронный ресурс] <https://l.sport-rb.ru/buhe>
3. Официальный интернет-сайт федерации тайского бокса России [электронный ресурс] <http://rmtf.ru>
4. Официальный интернет-сайт федерации рукопашного боя [электронный ресурс] <https://arbrf.ru>
5. . Официальный интернет-сайт федерации Спочан [электронный ресурс] <https://sportchanbara.ru>
6. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] (<http://www.minsport.gov.ru/>).
7. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] (<http://www.rusada.ru/>).
8. Официальный интернет-сайт ВАДА [электронный ресурс] (<http://www.wada-ama.org/>).

### **Методические материалы.**

#### **Формы, методы и средства обучения**

Дополнительная общеобразовательная программа «Бухэ Барилдан» предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных волевых и физических

качеств; - формирование различных двигательных навыков; - способность переносить большие физические и психические нагрузки.

Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Программа предполагает последовательное ознакомление учащихся с базовыми правилами и понятиями игры, поэтому основной технологией является системно-деятельностный подход и игровая технология. Программа дополнительного образования «Бухэ Барилдан» опирается на следующие принципы: 1. Принцип логичного и последовательного освоения материала, от простого к сложному, от частного к целому. 2. Принцип соответствия подачи учебного материала психологическим возрастным особенностям учащихся. 3. Принцип демократичности: участие всех детей в выполнении практической части программы в равной мере. 4. Принцип смены деятельности: создание возможности переключения с одного вида деятельности на другой в рамках одного занятия. 5. Принцип творческой индивидуальности: творческая индивидуальность – это характеристика личности, которая в самой полной мере реализует, развивает свой творческий потенциал.

### **Методы воспитания.**

Методы формирования сознания, организации деятельности и формирования опыта поведения, методы стимулирования (награждение) реализуются педагогом через Метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение).

Метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей).

Метод упражнений (приучения). Методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом индивидуальных и возрастных особенностей детей). Также к воспитательным средствам относятся:

личный пример и педагогическое мастерство тренера; высокая организация тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; дружный коллектив; система морального стимулирования; наставничество опытных спортсменов.

### **Педагогические технологии.**

В своей работе педагог использует технологию коллективного взаимообучения (А.Г.Ривин, В.К.Дьяченко), которая способствует не только сплочению коллектива и взаимодействию в командной работе, но личностному развитию каждого обучающегося.

А также игровую технологию (Пидкасистый П.И., Эльконин Д.Б.), которая обладает средствами, активизирующими и интенсифицирующими деятельность учащихся. В их основу данной технологии положена педагогическая игра как основной вид деятельности, направленный на усвоение общественного опыта.

### **Здоровьесберегающие технологии.**

Использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности детей, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности, способствуют формированию следующих принципов:

1. Принцип «Не навреди!»
2. Принцип сознательности и активности.
3. Принцип непрерывности здоровьесберегающего образовательного процесса.
4. Принцип систематичности и последовательности.
5. Принцип доступности и индивидуальности.
6. Всестороннего и гармоничного развития личности.
7. Системного чередования нагрузок и отдыха.
8. Постепенного наращивания оздоровительных мероприятий.
9. Возрастной адекватности здоровьесберегающего воспитательно-образовательного процесса

### **Формы учебных занятий.**

Учебно-тренировочные занятия (групповые и индивидуальные);

просмотр видеофильмов; участие в соревнованиях различного уровня (тренировочные, школьные, районные); подвижные игры; эстафеты; квалификационные испытания.

### **Описание алгоритма учебного занятия.**

Основным способом обучения бурятской борьбе «Бухэ Барилдан», является физкультурное занятие. Оно проводится по традиционной схеме и состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной. Каждое практическое занятие состоит из трех частей: - подготовительной, куда включаются упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т. д.); - основной, в которой выполняются упражнения в равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, проводятся подвижные и спортивные игры; - заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры. В конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания. В подготовительную часть входит разминка, ее цель: разогреть мышцы, повысить настроение ребенка, активизировать его внимание,

подготовить его организм к нагрузкам основной части занятия, размять различные группы мышц для предотвращения растяжений и травм. Обучающиеся выполняют комплекс упражнений на гибкость и подвижность суставов, а также упражнения, непосредственно готовящие их к основной части. Разминке посвящается 10-20 мин. Итак, прежде чем приступать к занятиям непосредственно по единоборствам, проводится разминка. Разминка необходима для всех частей тела, так как разогревая все суставы и связки, мы предотвращаем возможные травмы, а также даем определенную нагрузку для развития определенной группы мышц. При этом соблюдаются основные положения разминки, ее динамика. Начинать разминку лучше всего с бега, так как при этом разогревается все тело. Есть несколько вариантов разминочного бега: - бег на выносливость (задается фиксированное время, ребенок бежит в произвольном темпе, не переходя на шаг); - бег с ускорениями (задается фиксированное количество кругов, которые должен пробежать ребенок: одну четверть окружности дети пробегают с ускорением, во время бега в медленном темпе учащиеся восстанавливают дыхание для следующего ускорения); - бег в «рваном» темпе (дети бегут в медленном темпе; затем, по хлопку тренера они ускоряют движение, пока педагог не хлопнет еще раз, после чего они опять переходят на медленный бег); число ускорений и их длительность определяет тренер, исходя из возможности детей; - бег с различными элементами движений: - с движением приставными шагами правым и левым боком; - с движением спиной вперед; - с подскоками и приседаниями во время бега; - с движением «веревочкой» правым и левым боком. Движения задаются учителем по необходимости. При общей разминке соблюдается принцип последовательности: разминается сначала шея, плечевые суставы, руки, затем тазобедренный сустав, ноги, затем идут специальные силовые упражнения и т.д. При разминке (в частности, детей младшего возраста) используется игровой метод. Учащиеся легко усваивают в игровой форме различные движения, необходимые для дальнейших занятий теннисом. Особенно полезны различные игры в мяч, в которых приобретаются "хватательные" и силовые навыки и навыки ловли (например, гандбол, рэгби, «вышибала», игра «отними мяч» и т. д.). Для большей эффективности разминки в нее включаются различные соревновательные элементы. Используя соревнования в специальных упражнениях (соревнования на скорость, на выносливость, на быстроту реакции, на ловкость), педагог стимулирует активность детей и их развитие, а также ускоряет приобретение ими навыков определения своих сильных и слабых сторон. При разминке проводятся индивидуальные, парные и коллективные упражнения; в ходе одного занятия возможно их комбинирование. При этом важно задействовать все мышцы, для чего необходимо каждый раз делать упор на иную мышечную группу (в каждом конкретном упражнении большую нагрузку получает одна определенная группа мышц). Для индивидуальной разминки имеется несколько специальных упражнений: 1. Для шейных позвонков: - круговое вращение головой; - опускание головы с максимально

сильным давлением на грудь; - запрокидывание головы назад; - «написание» подбородком букв воображаемого алфавита. 2. Для рук и плечевых суставов: - рывковые движения руками (горизонтальные): локти согнуть – локти разогнуть; те же движения с одновременным поворотом туловища; - рывковые движения руками в вертикальном положении (одна рука – вверх, другая – вниз); - вращение кистями рук; - круговые вращения руками; - сцепление рук «замочком» на спине; - плечевые вращения. 3. Для разминки тазобедренных суставов и позвоночника: - наклоны вперед и назад, прогнувшись; - наклоны в стороны (с помощью и без помощи рук); - круговое вращение корпуса; - круговые вращения таза; - упражнения для малышей, например «дровосек» и «самолет». 4. Для разминки ног: - приседания; - пружинить на одной ноге, сделав на нее выпад, со сменой ног прыжком (возможен вариант просто поворота на 180 для смены ноги в выпаде); - пружинить, сидя на одной ноге, вторая нога отведена в сторону; - перекачивание с одной ноги на другую (для усложнения упражнения при переходе с одной ноги на другую надо встать, не отрывая ног от пола); - махи ногами (правая нога к левой руке); - вращение ноги в голеностопном суставе; - прыжки на правой и левой ноге, на двух ногах, - упражнения со скакалкой. 5. Для мышц живота и укрепления пресса: - исходное положение – сидя на полу: удержание ног на весу, руки находятся в упоре на кистях; - руки в упоре на кистях, ноги на весу: скрещивание ног «ножницами», горизонтальными и вертикальными, - руки в упоре на кистях, ноги на весу: сгибание и разгибание колен, не кладя ноги на пол (одновременно правая и левая ноги и попеременно правая и левая ноги); - движение ногами «велосипед»; - упражнение «березка»; - из положения лежа, руки за головой: движение в положение "носом-к-коленке", держа руки за головой и не отрывая ног от пола (усложнить это упражнение можно, проделав его сидя на скамейке, когда партнер держит ступни прижатыми к полу – это уже вариант парного упражнения); - из положения лежа, руки вдоль туловища: поднять прямые ноги под прямым углом или опустить их за голову (усложнить это упражнение можно, используя лавочку, лежа на ней и держась руками за нее выше головы); - из положения лежа, ноги подняты под прямым углом: опустить прямые ноги в сторону, не отрывая плечи от пола; - стоя на коленях, садимся на пол поочередно справа и слева от пяток, удерживая ноги на полу и не дотрагиваясь до пола руками; - выполнение «уголков» на шведской стенке (поднятие ног под прямым углом из положения виса). 6. Силовые упражнения: - подтягивание; - прыжки «кенгуру» (колени к груди); - упражнение «пляски вприсядку»; - прыжки со скакалкой; - выпрыгивание вверх из полного приседа; - отжимание (от лавочки, от пола). 7. Варианты парных упражнений: - руки положить на плечи партнеру, ногами отойти как можно дальше друг от друга: одновременное прогибание тела и давление руками на плечи партнера; - стоя боком к партнеру, правую руку положить на правое плечо партнера: одновременные махи ногами, удержание равновесия; - упражнение «тачка»: один из партнеров двигается на



руках, а другой придерживает его за ноги; - прыжки в полном приседе с перекидыванием друг другу мяча; прыжки боком, положив руки на плечи партнеру; - стоя спиной друг к другу и захватив руками руки партнера, одновременно присесть и встать, не разгибая рук; - исходное положение то же: приподнимать друг друга, перекачивая партнера на спину. 8. Варианты коллективных упражнений и игр: - прыжки в полном приседе; - многоскоки; - бег с забрасыванием голени назад, с высоко поднятыми коленями, бег с высоким подниманием бедра; - движение «гусиным шагом»; - игра «белые медведи»; - эстафеты с использованием вышеописанных упражнений; - беговые игры с мячом. Основная часть тренировки направлена на освоение техники и тактики борьбы, развитие специальных физических и морально-волевых качеств. Основная часть занятия включает в себя три элемента: - выполнение общеразвивающих упражнений; - обучение ребят основным движениям и навыкам единоборств; - подвижных игр. Необходимо уметь подбирать и правильно чередовать движения на физкультурном занятии. Без этого ребенок не сможет успешно овладеть необходимыми двигательными навыками и техникой бухэ барилдана.

Заключительный этап занятия включает подведение итогов, анализ работы на тренировке каждого учащегося, делаются соответствующие выводы и рекомендации. Кроме объяснений и упражнений для активизации деятельности обучающихся на занятиях используются такие формы, как дидактические игры и разгадывание кроссвордов. Для проверки усвоения техники и тактики единоборств, знаний правил, уровня психологической подготовки регулярно проводятся соревнования. Очень важно контролировать уровень физической нагрузки во время занятий. О реакции организма ребенка на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: учащийся начинает отвлекаться, появляется слабость, отдышка, бледнеет или краснеет лицо, нарушается координация движений. В этих случаях необходимо постепенно снижать индивидуальную нагрузку. Более объективную и точную характеристику физической нагрузки дает подсчет пульса ребенка на протяжении всего занятия. После вводной части пульс не должен участиться более чем на 20-25%, после основной – не более чем на 50%, после подвижной игры он может возрасти на 70-90% и даже на 100%. Через 1-2 минуты после занятия частота пульса должна вернуться к исходному уровню и не превышать его более чем на 15-20%. В зависимости от типа конкретного занятия (сообщения и усвоения новых знаний; повторения и обобщения полученных знаний; применения знаний, умений и навыков; закрепления знаний, выработки умений и навыков; комбинированное) изложенные этапы могут по-разному комбинироваться, какие-либо из них могут не иметь места.

## **Оценочные материалы**

Контрольно-оценочная деятельность в рамках промежуточной и итоговой аттестации.

Целью промежуточной аттестации является:

- проверка соответствия общей физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы;
- диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

Основными критериями оценки являются : регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических и умений по основам физической подготовки. Для детей 7 лет оценивается индивидуальная динамика уровня физической подготовленности без учета контрольных нормативов. Сдача контрольных нормативов проводится во время учебно-тренировочного занятия, полностью посвященного определению уровня физической подготовленности.

Оценка уровня знаний по теоретической подготовке.

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса одновременно со всей группой. Учащимся задаются вопросы на которые они должны дать краткий однозначный ответ. Оценивание происходит по системе : «зачет» или «не зачет».

Тестовые задания для оценки уровня физической подготовки.

Уровень физической подготовки оценивается по показателям быстроты передвижения, динамической силы и прыгучести.

Быстрота передвижения оценивается по времени пробегания «елочкой» к 6 набивным мячам (медицинболам), расположенным на волейбольной площадке. Местом старта служит набивной мяч (медицинбол) «А», расположенный за серединой лицевой линии. В исходном положении высокого старта ступни ног за линией по команде «Марш!» учащийся касается рукой стартового мяча и начинает движение к мячу 1. Коснувшись рукой мяча, он возвращается к мячу «А» и после касания его направляется к мячу 2 и т. д. Учитывается лучший результат из двух попыток.

Динамическая сила оценивается посредством броска набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке с места. В исходном положении набивной мяч удерживается двумя руками на уровне пояса. По команде «Можно!», обучающийся из полуприседа взмахом рук с мячом выпрыгивает и заносит мяч за голову, после чего выполняет бросок. Учитывается лучший результат из трех попыток.

## Учет программы воспитания

С 1 сентября 2020 года вступил в силу Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся». В соответствии с данным Федеральным законом в образовательных организациях всех уровней предлагается ввести механизм организации воспитательной работы, которая войдет в состав образовательных программ. В такие программы планируется включить рабочую программу воспитания и календарный план.

«Воспитание - деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде". (Статья 2, пункт 2)

«Образовательная программа - комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты) и организационно-педагогических условий, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных компонентов, оценочных и методических материалов, а также в предусмотренных настоящим Федеральным законом случаях в виде рабочей программы воспитания, календарного плана воспитательной работы, форм аттестации". (Ст. 2, п.9). В соответствии с Федеральным законом № 304-ФЗ предложено ввести механизм организации воспитательной работы, который входит в состав образовательных/общеобразовательных программ (рабочая программа воспитания и календарный план).

Актуальность программы. Воспитание представляет собой многофакторный процесс, т. к. формирование личности происходит под влиянием семьи, образовательных учреждений, среды, общественных организаций, средств массовой информации, искусства, социально-экономических условий жизни и др. К тому же воспитание является долговременным и непрерывным процессом, результаты которого носят очень отсроченный и неоднозначный характер (т. е. зависят от сочетания тех факторов,

которые оказали влияние на конкретного ребенка). Роль дополнительного образования в укреплении воспитательной составляющей, это особая образовательная сфера, которая имеет собственные приоритетные направления и содержание воспитательной работы с обучающимися.

Педагогическая целесообразность. Разработка и реализация плана мероприятий воспитательной программы решает основную идею комплексного подхода в образовательно-воспитательном процессе обучения, предполагая применение нестандартных форм и методов работы с детьми, т.к. воспитывающая деятельность детского объединения дополнительного образования имеет две важные составляющие – индивидуальную работу с каждым обучающимся и формирование детского коллектива.

Воспитывающая деятельность детского объединения (кружка, студии) дополнительного образования имеет две важные составляющие – индивидуальную работу с каждым обучающимся и формирование детского коллектива.

Организуя индивидуальный процесс, педагог дополнительного образования решает целый ряд педагогических задач:

- помогает ребенку адаптироваться в новом детском коллективе, занять в нем достойное место;
- выявляет и развивает потенциальные общие и специальные возможности и способности обучающегося;
- формирует в ребенке уверенность в своих силах, стремление к постоянному саморазвитию;
- способствует удовлетворению его потребности в самоутверждении и признании, создает каждому «ситуацию успеха»;
- развивает в ребенке психологическую уверенность перед публичными показами (выставками, выступлениями, презентациями и др.);
- формирует у обучающегося адекватность в оценках и самооценке, стремление к получению профессионального анализа результатов своей работы;
- создает условия для развития творческих способностей.

Влиять на формирование и развитие детского коллектива в объединении дополнительного образования педагог может через:

- а) создание доброжелательной и комфортной атмосферы, в которой каждый ребенок мог бы ощутить себя необходимым и значимым;

б) создание «ситуации успеха» для каждого обучающегося, чтобы научить самоутверждаться в среде сверстников социально адекватным способом;

в) использование различных форм массовой воспитательной работы, в которых каждый обучающийся мог бы приобрести социальный опыт, пробуя себя в разных социальных ролях;

г) создание в творческом объединении (кружке, студии) органов детского самоуправления, способных реально влиять на содержание его деятельности.

Формы воспитательной работы.

Формы воспитывающей деятельности - это варианты организации конкретного воспитательного процесса, в котором объединены и сочетаются цель, задачи, принципы, закономерности, методы и приемы воспитания. Задача педагога заключается в том, чтобы правильно управлять этим процессом, строить его на основе уважения личности, признания его индивидуальности, прав и свобод. Педагог должен опираться на потенциальные личностные возможности, способствуя их развитию, и на внутреннюю активность детей.

Форм воспитательной работы существует огромное множество. Из всего многообразия форм, используемых педагогами, можно выделить несколько типов, которые различаются между собой по определенным признакам. Эти типы объединяют в себе различные виды форм, каждый из которых имеет бесконечное множество различных вариаций конкретных форм.

Это три основных типа: мероприятия, дела, игры. Они различаются по следующим признакам:

- по целевой направленности;

- по позиции участников воспитательного процесса; - по объективным воспитательным возможностям.

Мероприятия - это события, занятия, ситуации в коллективе, организуемые педагогами или кем-либо для обучающихся с целью непосредственного воспитательного воздействия на них. Характерные признаки: созерцательно-исполнительская позиция детей и организаторская роль взрослых или старших обучающихся. Виды форм: беседы, лекции, диспуты, дискуссии, экскурсии, культпоходы, посиделки, чаепития, конкурсы, развлекательные программы, соревнования, деловая, ролевая игра, тренинг и т.п.

Как определенный тип формы работы мероприятие выбирают:

- когда нужно решить просветительские задачи;
- когда необходимо обратиться к содержанию воспитательной работы, требующей высокой компетентности;
- когда организаторские функции слишком сложны для детей;
- когда стоит задача непосредственного обучения детей чему-либо;
- когда необходимы меры по укреплению здоровья детей, их физического развития, по выполнению режима дня, поддержанию дисциплины и порядка.

Дела - это общая работа, важные события, осуществляемые и организуемые членами коллектива на пользу и радость кому-либо, в том числе и самим себе. Характерные признаки: деятельно-созидательная позиция детей; их участие в организаторской деятельности; общественно значимая направленность содержания; самостоятельный характер и опосредованное педагогическое руководство.

Виды форм: трудовые десанты и операции, рейды, ярмарки, фестивали, самостоятельные концерты и спектакли, агитбригады, вечера, а также другие формы коллективных творческих дел.

По характеру реализации форм-дел различают три их подтипа:

- дела, в которых организаторскую функцию выполняет какой-либо орган или даже кто-то персонально;
- творческие дела, отличающиеся, прежде всего организаторским творчеством какой-либо части коллектива, которая задумывает, планирует и организует их подготовку и проведение;
- коллективные творческие дела (КТД), в организации которых и творческом поиске лучших решений и способов деятельности принимают участие все члены коллектива.

Среди всех форм воспитательной работы КТД обладают объективными наибольшими воспитательными возможностями, так как они:

- предоставляют возможность каждому ребенку внести свой личный вклад в общую работу, проявить свои личностные качества;
- обеспечивают активную реализацию и обогащение личного и коллективного опыта;
- способствуют укреплению коллектива, его структуры, содействуют разнообразию и мобильности внутриколлективных связей и отношений;

-эмоционально привлекательны для ребят, позволяют опираться на значимые для них содержание и способы организации деятельности в самых разных ситуациях воспитательного процесса.

Игры - это воображаемая или реальная деятельность, целенаправленно организуемая в коллективе обучающихся с целью отдыха, развлечения, обучения. Характерные признаки: не несут в себе выраженной общественно полезной направленности, но полезны для развития и воспитания их участников; имеет место опосредованное педагогическое воздействие, скрытое игровыми целями.

Виды форм: деловые игры, сюжетно-ролевые, игры

на местности, спортивные игры, познавательные и др.

Для перечисленных типов форм можно привести

следующие отличия: мероприятия проводятся кем-то для кого-то с целью воздействия. Дела делаются для кого-то или для чего-то, в них имеет место продуктивная деятельность. Игры же самоценны, как способ интересно и увлекательно провести время в совместном отдыхе или обучении.

Таким образом, различные вариации форм воспитательной работы позволяют полнее использовать их потенциал и целенаправленно выбирать соответствующие варианты форм, учитывая их достоинства и недостатки.

Методы воспитывающей деятельности - способы взаимодействия педагога и обучающихся, ориентированные на развитие социально значимых потребностей и мотивации ребенка, его сознания и приемов поведения.

При осуществлении воспитательной работы, педагогами Центра дополнительного образования используются три группы методов по их месту в процессе воспитания:

- методы формирования сознания (методы убеждения) – объяснение, рассказ, беседа, диспут, пример;
- методы организации деятельности и формирования опыта поведения – приучение, педагогическое требование, упражнение, общественное мнение, воспитывающие ситуации;
- методы стимулирования поведения и деятельности – поощрение (выражение положительной оценки, признание качеств и поступков) и наказание (обсуждений действий и поступков, противоречащих нормам поведения).

Формы работы направлены на:

## 1. работу с коллективом обучающихся:

- формирование навыков по этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования (коммуникация и кооперация);
- обучение практическим умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого культурного, коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной общественно – полезной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

## 2. работу с родителями:

- организацию системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации);
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность объединения, клуба (организация и проведение открытых занятий для родителей, тематических и концертных мероприятий, походов в течение года);
- оформление информационных уголков для родителей по вопросам воспитания детей.

Принципы воспитания – это общие требования к воспитательному процессу, выраженные через нормы, правила, организацию и проведение воспитательной работы.

В воспитательной практике педагоги опираются на следующие принципы воспитания: • принцип связи воспитания с жизнью, социокультурной средой. В соответствии с этим принципом воспитание должно строиться в соответствии с требованиями общества, перспективами его развития, отвечать его потребностям;

• принцип комплексности, целостности, единства всех компонентов воспитательного процесса. В соответствии с этим принципом в воспитательном процессе должны быть согласованы между собой цели и задачи, содержание и средства; • принцип педагогического руководства и самостоятельной деятельности (активности) обучающихся. В соответствии с этим принципом педагог при организации воспитательного процесса должен предлагать те виды деятельности, которые будут стимулировать активность детей, их творческую свободу, но сохранять при этом руководящие позиции;



- принцип гуманизма, уважения к личности ребенка в сочетании с требовательностью к нему. В соответствии с этим принципом воспитательный процесс строится на доверии, взаимном уважении, авторитете педагога, сотрудничестве, любви, доброжелательности;
- принцип опоры на положительное в личности ребенка. В соответствии с этим принципом воспитания при организации воспитательного процесса педагог должен верить в стремление учащегося быть лучше, и сама воспитательная работа должна поддерживать и развивать это стремление;
- принцип воспитания в коллективе и через коллектив. В соответствии с этим принципом воспитание в группе, в процессе общения должно быть основано на позитивных межличностных отношениях;
- принцип учета возвратных и индивидуальных особенностей детей. Для реализации этого принципа педагогу необходимо знать типичные возрастные особенности обучающихся, а также индивидуальные различия детей в конкретной учебной группе;
- принцип единства действий и требований к ребенку в семье,

образовательном учреждении, социуме. В соответствии с этим принципом педагогу необходимо установить тесный контакт с семьей и договориться о согласованных действиях. Что же касается социума, то здесь педагогу можно порекомендовать, с одной стороны, максимально использовать возможности того региона, где расположено образовательное учреждение, с другой стороны, в ходе воспитательного процесса обсуждать вместе с детьми реальные события, происходящие в их жизни.

Воспитание в условиях системы дополнительного образования позволяет включить каждого ребенка в практическую творческую деятельность, соответствующую его склонностям. Содержание такой деятельности наполнено не только знаниями и умениями по профилю, но и полезным социальным опытом для жизни в настоящее время и в будущем.

### Список литературы

- список литературы, рекомендованной педагогам (коллегам) для освоения данного вида деятельности

1. Дашибальжиров Б.Д. Совершенствование физической и технико-тактической подготовленности борцов вольного стиля с учетом специфики бурятской национальной борьбы.

[https://rusneb.ru/catalog/000199\\_000009\\_003213759/](https://rusneb.ru/catalog/000199_000009_003213759/)

2. Заяшников С. И., Терехов О. А. «Тайский бокс. Учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры»  
<https://www.litres.ru/book/raznoe-4340152/tayskiy-boks-uchebnoe-posobie-dlya-vysshih-uchebnyh-zaveden-22879666/chitat-onlayn/>

3. Щитов Валерий - Бокс. Основы техники бокса

[https://royallib.com/book/shchitov\\_valeriy/boks\\_osnovi\\_tehniki\\_boksa.html](https://royallib.com/book/shchitov_valeriy/boks_osnovi_tehniki_boksa.html)

(Электронные ресурсы)

1. Спорт. Фитнес. Ножевой и палочный бой. Спочан

<https://rutube.ru/video/ba6283023dc50caed23984e75702a26c/>

2. Тайский бокс. Тренировка для начинающих.

<https://rutube.ru/video/b2724e78b556f8184d04e7e7a8f34b14/>

3. Рукопашный бой. Тренировки.

<https://rutube.ru/video/f5ee5c3328a83e29be1652b08fc3f8fc/>

4. Бухэ Барилдан. <http://spbdn.ru/nacionalnye-vidy-sporta-i-sportivnye-igry/burjatskaja-borba-buhje-barildaan/>

- список литературы, рекомендованной обучающимся для успешного освоения данной образовательной программы

1. Махачкеев А.В. Бухэ барилдаан. Особенности бурятской национальной борьбы

[https://rusneb.ru/catalog/000199\\_000009\\_006510802/](https://rusneb.ru/catalog/000199_000009_006510802/)

2. Гулгенов Цыденжаб Бальжинимаевич. Учебное пособие «Национальная борьба Бухэ барилдаан в процессе физического воспитания студентов вузе»

