

Министерство образования и науки Республики Татарстан

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования  
Детский оздоровительно-образовательный (профильный) центр «Батыр» Кукморского  
муниципального района Республики Татарстан

Принята на заседании  
педагогического совета  
протокол № « 1 »  
от 01 сентября 2025 г.

Утверждаю:  
Директор МБУ ДО ДОО(П)Ц  
«Батыр»  
\_\_\_\_\_/Н.С.Зиятдинов/  
Приказ № 61  
от « 01 » сентября 2025 г.

## **Рабочая программа объединения**

### **«Национальная борьба»**

Возраст обучающихся: 14 – 17 лет

Автор-составитель:  
педагог дополнительного  
образования Ахьямов Т.Р.

с.Манзарас

Кукморский муниципальный район Республики Татарстан, 2025г

Кукморский муниципальный район Республики Татарстан, 2025г

### Пояснительная записка

Данная рабочая программа рассчитана для группы СФП-5 года обучения по национальной борьбе. Запланировано в неделю 12, в год 456 часа.

#### Цели:

1. научить выполнять технические приёмы
2. повысить уровень физического развития подростков.
3. подготовить спортивный резерв.
4. воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

#### Задачи:

- Учить правильно координировать свои движения
- Развивать самостоятельность
- Воспитывать интерес к совершенствованию своего физического здоровья
- Приобретение крепкого здоровья

#### Учебный план 5 года обучения(в группе СФП)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1	Инструктаж	2	2		опрос
2	Стойка	40		40	практическая работа
3	ОФП				
3.1	Развитие гибкости	60		60	практическая работа
3.2	Развитие быстроты	80		80	практическая работа
3.3	Развитие ловкости	80		80	практическая работа
3.4	Развитие выносливости	54		54	практическая работа
3.5	Развитие силы	60		60	практическая работа
3.6	Посещение соревнований	60		60	практическая работа
3.7	Разгрузка	20		20	практическая работа
	Всего	456	2	454	

#### Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате учащиеся должны:

- научиться планировать и контролировать спортивную подготовку,
- улучшить технико-тактическую подготовку,
- улучшить психологическую подготовку,
- в совершенстве владеть всеми изученными приемами,
- уметь заполнять протокол схватки,
- знать все правила борьбы,
- достойно выступать на муниципальных и республиканских соревнованиях,
- уметь оказать первую помощь при легких травмах.

### Календарный учебный график для группы СФП-5 года обучения

№ уро ка	Тема урока	Кол- во часов	Дата проведе ния по плану	Дата проведения фактически	Приме чание
1	Инструктаж, ОРУ. История возникновения национальной борьбы в Татарстане, в России и за рубежом.	3	03.09		
2	Контрольные нормативы.	3	04.09		
3	Гигиена, врачебный контроль самоконтроль	3	06.09		
4	Сведения о строении и функции организма человека.	3	07.09		
5	Завязывание кушака , стойка борца	3	10.09		
6	Правила ведения схватки, судейская жестикуляция и терминология.	3	11.09		
7	Ознакомление с приёмом «Через грудь»	3	13.09		
8	Упражнения для развития силы.	3	14.09		
9	Ознакомление с приёмом «Через грудь»	3	17.09		
10	Ознакомление с приёмом «Через грудь»	3	18.09		
11	Поднять соперника без сопротивления приёмом «Через грудь»	3	20.09		
12	Участие в товарищеских встречах своего микрорайона	3	21.09		
13	Спортивные игры	3	24.09		
14	Броски чучела приёмом «Через грудь»	3	25.09		
15	Упражнения для развития силы.	3	27.09		
16	Броски чучела приёмом «Через грудь»	3	28.09		
17	Эстафеты с разными мячами.	3	01.10		
18	Закрепление технического выполнения изученного приёма соперником	3	02.10		
19	Ознакомление приёмом «Зашаг»	3	04.10		
20	Ознакомление приёмом «Зашаг»	3	05.10		

21	Поднять соперника без сопротивления приёмом «За шаг»	3	08.10		
22	Броски чучела приёмом «За шаг»	3	09.10		
23	Закрепление технического выполнения изученного приёма соперником	3	11.10		
24	Ознакомление приёмом «С коленом»	3	12.10		
25	Спортивные игры	3	15.10		
26	Ознакомление приёмом «С коленом»	3	16.10		
27	Участие в товарищеских встречах своего микрорайона	3	18.10		
28	Поднять соперника без сопротивления приёмом «С коленом»	3	19.10		
29	Броски чучела приёмом «С коленом»	3	22.10		
30	Закрепление технического выполнения изученного приёма с соперником	3	23.10		
31	Броски чучела приёмом «С коленом»	3	25.10		
32	Эстафеты с разными мячами.	3	26.10		
33	Упражнение для развития выносливости	3	29.10		
34	Ознакомление с приёмом «Снизу»	3	30.10		
35	Ознакомление с приёмом «Снизу»	3	01.11		
36	Поднять соперника без сопротивления приёмом «Снизу»	3	02.11		
37	Закрепление технического выполнения изученного приёма с броском	3	05.11		
38	Закрепление технического выполнения изученных приёмов	3	06.11		
39	Сбивание со стойки	3	08.11		
40	Борьба с изученными приёмами	3	09.11		
41	Работа над ошибками	3	12.11		
42	Эстафеты с разными мячами.	3	13.11		
43	Участие в товарищеских встречах своего микрорайона	3	15.11		
44	Спортивные игры (Баскетбол, футбол, волейбол)	3	16.11		
45	Борьба с изученными приёмами	3	19.11		
46	Закрепление техническое выполнение изученных приёмов	3	20.11		

47	Броски с изученными приёмами на скорость	3	22.11		
48	Борьба с изученными приёмами	3	23.11		
49	Броски приёмом «За шаг» со связанными кушаками	3	26.11		
50	Броски приёмом «Снизу» со связанными кушаками	3	27.11		
51	Броски приёмом «С коленом» со связанными кушаками	3	29.11		
52	Борьба с изученными приёмами	3	30.11		
53	Спортивные игры	3	03.12		
54	Броски приёмом «Через грудь» со связанными кушаками	3	04.12		
55	Упражнения с чучелом и партнером (прыжок через чучело кувырком в перед).	3	06.12		
56	Эстафеты с разными мячами.	3	07.12		
57	Участие в товарищеских встречах своего микрорайона	3	10.12		
58	Борьба со связанными кушаками	3	11.12		
59	Спортивные игры баскетбол ,футбол , волейбол	3	13.12		
60	Ознакомление с приёмом «Перешаг»	3	14.12		
61	Сбивать со стойки против приёма «Снизу»	3	17.16		
62	Контрприём против приема «С коленом»	3	18.12		
63	Спортивные игры	3	20.12		
64	Контрприём против приема «Через грудь»	3	21.12		
65	Участие в товарищеских встречах своего микрорайона	3	24.12		
66	Борьба с изученными приёмами	3	25.12		
67	Эстафеты с разными мячами.	3	27.12		
68	Резкое остановка и бросаем соперника в противоположную сторону.	3	28.12		
69	Работа над ошибками	3	31.12		
70	Броски с изученными приёмами на скорость	3	08.01		
71	Упражнения для развития силовой выносливости.	3	10.01		
72	Броски изученными приёмами на скорость со связанными кушаками	3	11.01		
73	Поединок соревновательной интенсивности	3	14.01		
74	Многократное повторение приема	3	15.01		

	мельницей				
75	Спортивные игры	3	17.01		
76	Работа над ошибками	3	18.01		
77	Спортивные игры баскетбол, волейбол , футбол.	3	21.01		
78	Оценка соперника , выбор приёма .	3	22.01		
79	Участие в товарищеских встречах своего микрорайона	3	24.01		
80	Тактика ведения борьбы при преимуществе в баллах	3	25.01		
81	Эстафеты с разными мячами.	3	28.01		
82	Тактика против соперников разного роста	3	29.01		
83	Тактика против физически сильного соперника	3	31.01		
84	Тактика против технически сильного соперника	3	01.02		
85	Психическая устойчивость перед схваткой	3	04.02		
86	Психическая устойчивость после проигрыша	3	05.02		
87	Борьба соревновательной интенсивности	3	07.02		
88	Спортивные игры	3	08.02		
89	Обучить приему с зависанием	3	11.02		
90	Постановка ноги, подбив и приземление	3	12.02		
91	Многократное повторение приема с зависанием	3	14.02		
92	Совершенствование прима с зависанием.	3	15.02		
93	Участие в товарищеских встречах своего микрорайона	3	18.02		
94	Движение рук, ног и положение туловища.	3	19.02		
95	Отрыв соперника от ковра и вращение по часовой (или против часовой).	3	21.02		
96	Эстафеты с разными мячами.	3	22.02		
97	Резкое остановка и бросаем соперника в противоположную сторону.	3	25.02		
98	Многократное повторение приема мельницей.	3	26.02		
99	Упражнения для развития быстроты, прыгучести, гибкости, ловкости: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м	3	28.02		
100	Упражнение для развития выносливости	3	01.03		

101	Подвижные игры: «бой петухов», «бс всадника»	3	04.03		
102	Упражнения для развития быстроты	3	05.03		
103	Совершенствование прима мельницей.	3	07.03		
104	Эстафеты без предметов и с мячами.	3	08.03		
105	Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты.	3	11.03		
106	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	3	12.03		
107	Довести до автоматизма прием с зависанием	3	14.03		
108	Упражнения для формирования правильной осанки	3	15.03		
109	Обучить приему «мельница»	3	18.03		
110	Броски изученными приёмами на скорость со связанными кушаками	3	19.03		
111	Поединок соревновательной интенсивности	3	21.03		
112	Многократное повторение приема мельницей	3	22.03		
113	Спортивные игры	3	25.03		
114	Работа над ошибками	3	26.03		
115	Спортивные игры баскетбол, волейбол , футбол.	3	28.03		
116	Оценка соперника , выбор приёма .	3	29.03		
117	Участие в товарищеских встречах своего микрорайона	3	01.04		
118	Тактика ведения борьбы при преимуществе в баллах	3	02.04		
119	Эстафеты с разными мячами.	3	04.04		
120	Тактика против соперников разного роста	3	05.04		
121	Тактика против физически сильного соперника	3	08.04		
122	Тактика против технически сильного соперника	3	09.04		
123	Психическая устойчивость перед схваткой	3	11.04		
124	Психическая устойчивость после проигрыша	3	12.04		
125	Борьба соревновательной интенсивности	3	15.04		
126	Спортивные игры	3	16.04		
127	Обучить приему с зависанием	3	18.04		
128	Постановка ноги, подбив и приземление	3	19.04		
129	Многократное повторение приема с	3	22.04		

	зависанием				
130	Совершенствование прима с зависанием.	3	23.04		
131	Участие в товарищеских встречах своего микрорайона	3	25.04		
132	Движение рук, ног и положение туловища.	3	26.04		
133	Отрыв соперника от ковра и вращение по часовой (или против часовой).	3	29.04		
134	Эстафеты с разными мячами.	3	30.04		
135	Резкое остановка и бросаем соперника в противоположную сторону.	3	02.05		
136	Многократное повторение приема мельницей.	3	03.05		
137	Упражнения для развития быстроты, прыгучести, гибкости, ловкости: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м	3	06.05		
138	Упражнение для развития выносливости	3	07.05		
139	Подвижные игры: «бой петухов», «бой всадника»	3	09.05		
140	Упражнения для развития быстроты	3	10.05		
141	Совершенствование прима мельницей.	3	13.05		
142	Эстафеты без предметов и с мячами.	3	14.05		
143	Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты.	3	16.05		
144	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	3	17.05		
145	Довести до автоматизма прием с зависанием	3	20.05		
146	Упражнения для формирования правильной осанки	3	21.05		
147	Обучить приему «мельница»	3	23.05		
148	Контрольные нормативы	3	24.05		
149	Школьный Сабантуй.	3	27.05		
150	Совершенствование приемов (прогиб, зашаг, перешаг, прием через бедро, прием с подсадом, прием с коленом, прием мельница).	3	28.05		
151	Подведение итогов года	3	30.05		
152	Спортивные игры	3	31.05		



