

Министерство образования и науки Республики Татарстан  
Муниципальное бюджетное 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 года

Утверждаю:  
Директор МБУДО ДООПЦ «Батыр»  
/Н.С.Зиатдинов/  
Приказ №61  
от «01» сентября 2025г.



**Рабочая программа объединения**

**«Национальная борьба»**

Возраст обучающихся: 7 – 17 лет

Автор-составитель:  
педагог дополнительного  
образования  
Багаманов Ф.В.

с.Манзарас

Кукморский муниципальный район Республики Татарстан, 2025 год

## Пояснительная записка

Данная рабочая программа рассчитана для группы ОФП 1 года обучения по национальной борьбе. Запланировано в неделю 6, в год 228 часов.

### 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 первого года обучения(в группе ОФП)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1	Инструктаж	2	2		опрос
2	Стойка	20		20	практическая работа
3	ОФП				
3.1	Развитие гибкости	30		30	практическая работа
3.2	Развитие быстроты	36		36	практическая работа
3.3	Развитие ловкости	40		40	практическая работа
3.4	Развитие выносливости	20	1	20	практическая работа
3.5	Развитие силы	30		30	практическая работа
3.6	Посещение соревнований	40		40	практическая работа
3.7	Разгрузка	10		10	практическая работа
	Всего	228	3	228	

### 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 ОФП 1 года обучения**

№ занятия	Тема занятий	Количество часов	Дата проведения по плану	Дата проведения фактически	Форма контроля
1	Инструктаж по ТБ, ОРУ. История возникновения национальной борьбы в Татарстане, в России и за рубежом. Участие наших борцов в Универсиаде г. Казани.	2	02.09		
2	Выполнение входных контрольных нормативов.	2	04.09		
3	Сведения о строении и функциях организма человека.	2	05.09		
4	Завязывание кушака , стойка борца Правила ведения схватки, судейская жестикуляция и терминология.	2	09.09		
5-7	Ознакомление с приёмом «Через грудь»	6	11.09, 12.09		
8	Упражнения для развития силы.	2	16.09		
9	Поднять соперника без сопротивления приёмом «Через грудь»	2	18.09		
10	Участие в товарищеских встречах своего микрорайона	2	19.09		
11	Спортивные игры ОФП	2	23.09		
12	Броски чучела приёмом «Через грудь»	2	25.09		
13	Упражнения для развития силы.	2	26.09		
14	Эстафеты с разными мячами.	2	30.09		
15	Ознакомление приёмом «За шаг»	2	02.10		
16	Поднять соперника без сопротивления приёмом «За шаг»	2	03.10		
17	Броски чучела приёмом «За шаг»	2	07.10		
18	Закрепление технического выполнения изученного приёма соперником	2	09.10		
19	Ознакомление приёмом «С коленом»	2	10.10		
20	Спортивные игры	2	14.10		
21	Участие в товарищеских встречах своего микрорайона	2	16.10		
22	Поднять соперника без сопротивления приёмом «С коленом»	2	17.10		
23	Броски чучела приёмом «С коленом»	2	21.10		
24	Закрепление технического выполнения изученного приёма с соперником	2	23.10		
25	Эстафеты с разными мячами.	2	24.10		
26	Упражнение для развития выносливости	2	28.10		
27-28	Ознакомление с приёмом «Снизу»	4	30.10 31.10		
29	Поднять соперника без сопротивления приёмом «Снизу»	2	04.11		

30	Закрепление технического выполнения изученного приёма с броском	2	07.11		
31	Закрепление технического выполнения изученных приёмов	2	11.11		
32	Сбивание со стойки	2	13.11		
33-34	Борьба с изученными приёмами	4	14.11 18.11		
35	Работа над ошибками	2	20.11		
36	Эстафеты с разными мячами.	2	21.11		
37	Участие в товарищеских встречах своего микрорайона	2	25.11		
38-39	Спортивные игры (Баскетбол, футбол, волейбол)	4	27.11 28.11		
40	Закрепление техническое выполнение изученных приёмов	2	2.12		
41	Броски с изученными приёмами на скорость	2	4.12		
42	Борьба с изученными приёмами	2	5.12		
43-44	Броски приёмом «За шаг» со связанными кушаками	4	9.12 11.12		
45-46	Броски приёмом «Снизу» со связанными кушаками	4	12.12 16.12		
47	Броски приёмом «С коленом» со связанными кушаками	2	18.12		
48	Участие в товарищеских встречах своего микрорайона	2	19.12		
49-50	Броски приёмом «Через грудь» со связанными кушаками	4	23.12 25.12		
51	Упражнения с чучелом и партнером (прыжок через чучело кувырком в перед).	2	26.12		
52	Эстафеты с разными мячами.	2	30.12		
53	Спортивные игры	2	8.01		
54	Борьба со связанными кушаками	2	9.01		
55	Спортивные игры баскетбол, футбол, волейбол	2	13.01		
56-57	Ознакомление с приёмом «Перешаг»	4	15.01 16.01		
58-59	Сбивать со стойки против приёма «Снизу»	4	20.01 22.01		
60-61	Контрприём против приема «С коленом»	4	23.01 27.01		
62	Спортивные игры	2	29.01		
63-64	Контрприём против приема «Через грудь»	4	30.01 3.02		
65	Участие в товарищеских встречах своего микрорайона	2	5.02		
66	Борьба с изученными приёмами	2	6.02		
67	Эстафеты с разными мячами.	2	10.02		
68	Резкое остановка и бросаем соперника в противоположную сторону.	2	12.02		
69	Работа над ошибками	2	13.02		
70-71	Броски с изученными приёмами на скорость	4	17.02 19.02		

72	Упражнения для развития силовой выносливости.	2	20.02		
73	Броски изученными приёмами на скорость со связанными кушаками	2	24.02		
74	Поединок соревновательной интенсивности	2	26.02		
75	Многократное повторение приема мельницей	2	27.02		
76	Спортивные игры	2	3.03		
77	Работа над ошибками	2	5.03		
78	Спортивные игры баскетбол, волейбол, футбол.	2	6.03		
79	Оценка соперника, выбор приёма.	2	10.03		
80-81	Тактика ведения борьбы при преимуществе в баллах	4	12.03 13.03		
82	Участие в товарищеских встречах своего микрорайона	2	17.03		
83	Эстафеты с разными мячами.	2	19.03		
84	Тактика против соперников разного роста	2	20.03		
85	Психическая устойчивость перед схваткой	2	24.03		
86	Психическая устойчивость после проигрыша	2	26.03		
87	Борьба соревновательной интенсивности	2	27.03		
88	Обучить приему с зависанием	2	31.03		
89	Постановка ноги, подбив и приземление	2	2.04		
90	Многократное повторение приема с зависанием	2	3.04		
91	Совершенствование прима с зависанием.	2	7.04		
92	Отрыв соперника от ковра и вращение по часовой (или против часовой).	2	9.04		
93	Резкое останова и бросаю соперника в противоположную сторону.	2	10.04		
94	Многократное повторение приема мельницей.	2	14.04		
95-96	Подвижные игры: «бой петухов», «бой всадника»	4	16.04 17.04		
97	Упражнения для развития быстроты	2	21.04		
98	Совершенствование прима мельницей.	2	23.04		
99	Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты	2	24.04		
100	Довести до автоматизма прием с зависанием	2	28.04		
101	Упражнения для формирования правильной осанки	2	30.04		
102	Обучить приему «мельница»	2	1.05		
103-104	Совершенствование приемов (прогиб, зашаг, перешаг, прием через бедро, прием с подсадой, прием с коленом, прием мельница).	4	5.05 8.05		
105-106	Защита от броска мельницей Вести схватку в низкой стойке.	4	12.05 14.05.		
107-108	Сковать действия противника захватом пояса полотенцем и прижать его к себе.	4	15.05		

109	Упереться предплечьем в грудь атакующего, при этом несколько опуститься вниз и отвести таз от противника.	2	19.05		
110	Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении	2	21.05		
111	Выполнение итоговых контрольных нормативов	2	22.05		
112	Броски с изученными приемами	2	26.05		
113	Школьный Сабантуй	2	28.05,		
114	Итоговое занятие.	2	29.05		