

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 г.

Утверждаю:  
Директор МБУДО ДОО(П)Ц «Батыр»  
/Н.С.Зиятдинов/

Приказ №61  
«01» сентября 2025 г.



**Рабочая программа объединения**

**"Национальная борьба"**

Возраст обучающихся: 7 – 17 лет

Автор-составитель:  
педагог дополнительного образования  
Ваккасов Миннерахман Фалахетдинович

с.Манзарас

Кукморский муниципальный район Республики Татарстан, 2025

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по национальной борьбе составлена для группы СФП- 4. Запланировано в неделю 3 занятия по 3 часа, в год -342 часа.

**Цели программы:** Научить выполнять технические приёмы

**Задачи программы:**

Оздоровительные задачи:

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

Образовательные задачи:

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

Воспитательные задачи:

- воспитание положительных черт характера: организованность, дисциплинированность, скромность;
- формирование нравственных качеств: честность, взаимопомощь, умение заниматься в коллективе, уверенность в своих силах, настойчивость в преодолении трудностей, выдержка;
- воспитывать самостоятельность, сообразительность, находчивость.

**Требования к уровню знаний и умений.**

**Должен знать:**

- Методы самоконтроля во время занятий физическими упражнениями
- Выбирать приёмы борьбы

**Должен уметь:**

- выполнять основные приёмы борьбы и использовать в поединке
- выполнять контрприёмы и использовать в поединке

**Ожидаемый результат:**

## Спортсмены

- 1) умеют выполнять приёмы борьбы в поединке.
- 2) развивают физические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость, гибкость.
- 3) Достигают спортивных результатов на уровне районных соревнований
- 4) Владеют методами самоконтроля
- 5) становятся законопослушными и конкурентоспособными личностями

### Календарный учебный график для группы СФП-4

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения по плану	Дата проведения фактически	Форма контроля
1-3	Теория Инструктаж, ОРУ	3	01.09		опрос
4-6	Теория Контрольные нормативы Спорт игры	3	03.09.		опрос
7-9	Контрольные нормативы Спорт игры	3	05.09.		ПР
10-18	ОФП Спорт игры	3-3-3	08.09.10. 09. 12.09		ПР
19-27	ОФП Спорт игры	3-3-3	15.09.17. 09. 19.09.		ПР
28-39	ОФП Спорт игры	3-3-3-3	22.09.24. 09. 26 09.28. 09.		ПР
40-42	1) ознакомление с приемом «прогиб»	3	30. 09.		ПР
43-45	1) теория 2) ознакомление с приемом «зашаг» 3) подвижные игры	3	01.10.		ПР
46-48	1) ознакомление с приемом «перешаг» 2) подвижные игры	3	03.10.		ПР
49-54	Правильное постановка ноги и положение тело при выполнении приема «Прогиб»	3-3	06.10.08. 10.		ПР
55-60	Правильное движение ноги, подбив, движение головы и ноги при выполнении приема «Прогибом»	3-3	10.10. 13.10.		ПР
61-69	Совершенствование, закрепление технического выполнения изученного приема «Прогиб» с соперником	3-3-3	15.10. 17.10.20. 10.		ПР
70-75	Учебная борьба с изученным приемом	3-3	22.10.24. 10.		ПР

76-78	Ознакомление с приемом «Зашаг»	3	27.10.		ПР
70-81	Правильное постановка ноги и положение тело при выполнении приема «Зашаг»	3	29.10.		ПР
82-84	Контрольные схватки и подвижные игры	3	31.10.		ПР
85-87	Правильное движение ноги, подбив, движение головы и ноги при выполнении приема «Зашагом»	3	03.11.		ПР
88-90	Правильное приземление после броска с чучелом зашаг	3	05.11.		ПР
91-93	Контрольные схватки и подвижные игры	3	07.11.		ПР
94-105	Совершенствование, закрепление технического выполнения изученного приема «Зашаг» с соперником контрольные схватки	3-3-3-3	10.11. 12.11. 14.11.17. 11.		ПР
106-108	Учебная борьба с изученным приемом	3	19.11.		ПР
109-111	Основы техники и тактики ведения борьбы подвижные игры	3	21.11.		ПР
112-114	Специальная подготовка подвижные игры	3	24.11.		ПР
115-117	Учебная борьба с изученным приемом	3	26.11.		ПР
118-120	Контрольные схватки подвижные игры	3	28.11.		ПР
121-126	Правильное постановка ноги и положение тело при выполнении приема «Перешаг»	3-3	01.12.03. 12.		ПР
127-129	Контрольные схватки подвижные игры	3	5.12.		ПР
130-132	Правильное движение ноги, подбив, движение головы и ноги при выполнении приема «Перешагом»	3	08.12.		ПР
133-135	Правильное приземление после броска с чучелом	3	10.12.		ПР
136-138	Контрольные схватки соревновательной интенсивности	3	12.12.		ПР
139-150	Закрепление технического выполнения изученного приема соперником контрольные схватки	3-3-3-3	15.12. 17.12. 19.12. 22.12.		ПР
151-153	Учебная борьба с изученным приемом	3	24.12.		ПР
154-156	Ознакомление с приёмом «Через бедро»	3	26.12		ПР
157-159	Контрольные схватки подвижные игры	3	29.12.		ПР

160-162	Правильное постановка ноги и положение тело при выполнении приема через бедро	3	09.01.		ПР
163-165	Контрольные схватки подвижные игры	3	12.01.		ПР
166-168	Правильное движение ноги, подбив, движение головы и ноги при выполнении приема «через бедро»	3	14.01.		ПР
169-171	Правильное приземление после броска с чучелом через бедро	3	16.01.		ПР
172-174	Основы техники и тактики ведения борьбы контрольные схватки	3	19.01.		ПР
175-186	Совершенствование закрепление технического выполнения изученного приема «через бедро» соперником контрольные схватки	3-3-3-3	21.01.23. 01. 26.01. 28.01.		ПР
187-189	Учебная борьба с изученным приемом подвижные игры	3	30.01		ПР
190-192	Контрольные схватки соревновательной интенсивности подвижные игры	3	02.02.		ПР
193-195	Ознакомление приемом с «подсадом» подвижные игры	3	04.02.		ПР
196-198	Правильное постановка ноги и положение тело при выполнении приема с «подсадом»	3	06.02.		ПР
199-204	Контрольные схватки подвижные игры	3-3	09.02.11. 02.		ПР
205-210	Правильное движение ноги, подбив, движение головы и ноги при выполнении приема с «подсадом»	3-3	13.02.16. 02.		ПР
211-214	Правильное приземление после броска с чучелом	3	18.02.		ПР
215-226	Совершенствование закрепление технического выполнения изученного приема с «подсадом» соперником контрольные схватки	3-3-3-3	20.02. 23.02. 25.02. 27.02		ПР
227-229	Учебная борьба с изученным приемом «подсадом»	3	02.03.		ПР
230-232	Основы техники и тактики ведения борьбы подвижные игры	3	04.03.		ПР
233-235	Ознакомление приемом с	3	06.03.		ПР

	«зависанием» подвижные игры				
236-238	Правильное постановка ноги и положение тело при выполнении приема с «зависанием»	3	09.03.		ПР
239-241	Контрольные схватки соревновательной интенсивности подвижные игры	3	11.03.		ПР
242-244	Правильное движение ноги, подбив, движение головы и ноги при выполнении приема с «зависанием»	3	13.03.		ПР
245-247	Правильное приземление после броска с чучелом «зависанием»	3	16.03.		ПР
248-250	Контрольные схватки соревновательной интенсивности подвижные игры	3	18.03.		ПР
251-262	Совершенствование закрепление технического выполнения изученного приема с «зависанием» соперником контрольные схватки	3-3-3-3	20.03.23. 03. 25.03.27. 03.		ПР
263-265	Контрольные броски подвижные игры	3	30.03.		ПР
266-268	Контрольные схватки подвижные игры	3	01.04.		ПР
269-271	Учебная борьба применяя прием «прогиб», «зашаг»	3	03.04.		ПР
272-274	Ознакомление приемом с «коленом»	3	06.04.		ПР
275-277	Контрольные схватки соревновательной интенсивности подвижные игры	3	08.04.		ПР
278-280	Правильное постановка ноги и положение тело при выполнении приема с «коленом»	3	10.04.		ПР
281-283	Правильное приземление после броска с чучелом с «коленом»	3	13.04.		ПР
284-286	Контрольные схватки соревновательной интенсивности подвижные игры	3	15.04.		ПР
287-301	Совершенствование закрепление технического выполнения изученного приема с «коленом», соперником контрольные схватки	3-3-3-3-3	17.04.20. 04. 22.04.24. 04. 27.04		ПР
302-304	Контрольные схватки соревновательной интенсивности спортивные игры	3	29.04.		ПР
305-307	Повтор приема прогиб, спорт игры	3	01.05		ПР
308-310	Повтор приема зашагиванием	3	04.05.		ПР

	спорт игры				
311-313	Контрольные схватки соревновательной интенсивности спортивные игры	3	06.05.		ПР
314-316	Повтор приема перешагиванием спорт игры	3	08.05.		ПР
317-319	Повтор приема через бедро, спорт игры	3	11.05.		ПР
320-322	Контрольные схватки соревновательной интенсивности, спортивные игры	3	13.05.		ПР
323-325	Повтор приема с подсадом, спорт игры	3	15.05.		ПР
326-328	Повтор приема с коленом спортивные игры	3	18.05.		ПР
329-331	Контрольные схватки соревновательной интенсивности, спортивные игры	3	20.05.		ПР
332-334	Учебная борьба применяя прием с изученными приемами (свободный прием) спортивные игры	3	22.05.		ПР
335-337	Повторение всех пройденных приемов спорт игры	3	25.05.		ПР
338-340	Контрольные нормативы спорт игры	3	27.05.		ПР
341-342	Теория спорт игры	3	29.05.		опрос