

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 ДООПЦ «Батыр»
_____ Н.С.Зиятдинов/
Приказ №61
от «01» сентября 2025 г.



Рабочая программа объединения

«Национальная борьба»

Возраст обучающихся: 9 – 18 лет

Автор-составитель:

педагог дополнительного образования

Макаров Эдуард Дмитриевич

с. Манзарас

Кукморский муниципальный район Республики Татарстан, 2025

Пояснительная записка.

Рабочая программа по национальной борьбе составлена для группы СФП- 5 года обучения. По программе отведено на занятия в неделю 12 часов. Всего за год – 456 часа.

Цель программы – формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения этого вида спортивной борьбы.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям, техническим и тактическим действиям;
- формирование общих представлений о национальной борьбе, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Учебное планирование

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий	4	4	-	Опрос
2.	Общие основы национальной борьбы	12	12	-	Опрос
3.	Общая физическая подготовка	86	-	86	Практическая работа
4.	Специальная физическая подготовка	90	-	90	Практическая работа
5.	Технико-тактическая подготовка.	60	-	60	Практическая работа
6.	Характерные ошибки и способы их устранения.	20	-	20	Практическая работа
7.	Защита от броска.	40	-	40	Практическая работа
8.	Техническая подготовка	52	-	52	Практическая работа
9.	Тактическая подготовка	52	10	42	Практическая работа
10.	Игровая подготовка	30	-	30	Практическая работа
11.	Контрольные и календарные игры	10	-	10	Практическая работа
	всего	456	26	430	

Требования к уровню подготовки учащихся:

К концу учебного года учащиеся должны владеть следующими знаниями:

- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий по национальной борьбе;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях по национальной борьбе.

Умениями:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях по национальной борьбе, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий по национальной борьбе.

Календарный учебный график для группы СФП 5 года обучения

№ урока	Тема урока	Кол-во час	Дата пров.	Фактд ата	Форма контроля
1-3	История возникновения национальной борьбы в Татарстане, форма борца. Соблюдение гигиены.	3	01.09		Опрос
4-6	Национальный праздник «Сабантуй» в Татарстане и её роль. Правила поведения учащихся на занятиях.	3	02.09		Опрос
7-9	Сведения о строении и функциях организма человека.	3	04.09		опрос
10-12	Оказание первой медицинской помощи при легких травмах.	3	05.09		ПР
13-15	Влияние физических упражнений на организм человека и закаливание борца.	3	08.09		ПР
16-18	Необходимость разминки в занятиях спортом. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях по национальной борьбе.	3	09.09		ПР
19-27	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.	9	11.09 12.09 15.09		ПР
28-30	Беговые упражнения.	3	16.09		ПР
31-36	Подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями).	6	18.09 19.09		ПР
37-42	Подготовительные упражнения для ног в борцовской стойке. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо.	6	22.09 23.09		ПР
43-48	Борцовская стойка с напарником.	6	25.09 26.09		ПР
49-54	Совершенствование всех трех (высокая, основная средняя стойка, низкая) стойка	6	29.09 30.09		ПР
55-57	Подвижные игры: «вытолкни из круга соперника», «вывести из равновесия партнера»	3	02.10		ПР
58-60	Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Прыжки через скамейку.	3	03.10		ПР
61-66	Передвижения в защитной стойке, работа ног, рук, и туловища.	6	06.10 07.10		ПР
67-75	Бросок и падение на ковер (с чучелом).	9	09.10 10.10 13.10		ПР
76-81	Движение рук и ног. Положение тела и движение ног.	6	14.10 16.10		ПР
82-84	Строение и функции организма человека.	3	17.10		Опрос

85-87	Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	3	20.10		Опрос
88-90	Правила ведения схватки, судейская жестикуляция и терминология.	3	21.10		ПР
91-93	Основы техники ведения борьбы и техническая подготовка.	3	23.10		ПР
94-96	Основы тактики ведения борьбы и тактическая подготовка.	3	24.10		ПР
97-99	Упражнения для развития различных двигательных качеств.	3	27.10		ПР
100-105	Упражнения для координации движений.	6	28.10 30.10		ПР
106-111	Упражнения для развития специальной выносливости.	6	31.10 03.11		ПР
112-114	Техническая подготовка национальной борьбе. Психологическая подготовка национальной борьбе.	3	04.11		ПР
115-117	Упражнение на перекладине (подтягивание, сгибание и разгибание ног в висе).	3	06.11		ПР
118-129	Бросок с зашагиванием за левую ногу.	12	07.11 10.11 11.11 13.11		ПР
130-141	Бросок с зашагиванием за правую ногу.	12	14.11 17.11 18.11 20.11		ПР
142-144	Подвижные игры: «вытолкни из круга соперника», «вывести из равновесия партнера», «Бой петухов».	3	21.11		ПР
145-156	Бросок прогибом через грудь.	12	24.11 25.11 27.11 28.11		ПР
157-162	Контроль техники броска с зашагиванием.	6	01.12 02.12		ПР
163-174	Бросок с подседом.	12	04.12 05.12 08.12 09.12		ПР
175-186	Бросок с подсадом.	12	11.12 12.12 15.12 16.12		ПР
187-192	Движение рук и ног во время выполнения приема с подсадом.	6	18.12 19.12		ПР
193-198	Подбив животом, движение головы и ног.	6	22.12 23.12		ПР

199-207	Тактика борьбы. Тактические действия для подготовки проведения приемов: выведение из равновесия, обманные действия.	9	25.12 26.12 29.12		ПР
208-210	Контрольное испытание.	3	30.12		Зачет
211-222	Бросок с выводом за спину.	12	08.01 09.01 12.01 13.01		ПР
223-231	ОФП. Упражнения с гантелями, гирями.	9	15.01 16.01 19.01		ПР
232-243	Бросок прогибом с подбивом коленом.	12	20.01 22.01 23.01 26.01		ПР
244-249	Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного борца.	6	27.01 29.01		ПР
250-261	Бросок с поворотом спиной к сопернику.	12	30.01 02.02 03.02 05.02		ПР
262-273	Бросок маятниковым движением	12	06.02 09.02 10.02 12.02		ПР
274-279	Совершенствование инструкторских и судейских навыков.	6	13.02 16.02		ПР
280-291	Бросок вращением соперника вокруг себя.	12	17.02 19.02 20.02 23.02		ПР
292-303	Бросок скручиванием соперника	12	24.02 26.02 27.02 02.03		ПР
304-315	Повторение изученных приемов	12	03.03 05.03 06.03 09.03		ПР
316-318	Контрольное испытание.	3	10.03		Зачет
319-321	ОФП. Футбол.	3	12.03		ПР
322-324	Судейская практика.	3	13.03		ПР
325-327	Способ определения победителя. Продолжительность схватки и её построение.	3	16.03		ПР
328-342	Совершенствование техники и тактики борьбы.	15	17.03 19.03 20.03		ПР

			23.03 24.03		
343-351	Развитие двигательных способностей борцов.	9	26.03 27.03 30.03		ПР
352-357	Выполнение контрольных нормативов	6	31.03 02.04		Зачет
358-363	Развитие и совершенствование двигательных качеств у борцов в процессе спортивной тренировки.	6	03.04 06.04		ПР
364-366	Закаливание, режим и питание борца.	3	07.04		
367-369	Отдых и его значение для восстановительных процессов организма спортсмена.	3	09.04		
370-375	Совершенствование координации движений, быстроты реакции, ориентировки в пространстве.	6	10.04 13.04		ПР
376-381	Развитие специальных качеств: силы, скорости, ловкости, гибкости, выносливости.	6	14.04 16.04		ПР
382-393	Повторение и совершенствование изученных приемов.	12	17.04 20.04 21.04 23.04		ПР
394-396	Подвижные игры.	3	24.04		
397-399	Оценка приемов. Жесты арбитра. Судейская практика.	3	27.04		ПР
400-402	Запрещенные действия в борьбе.	3	28.04		ПР Опрос
403-405	Равновесие, угол устойчивости, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг.	3	30.04		ПР
406-408	Анализ техники защитных действий, контрприемов, комбинаций.	3	01.05		ПР
409-414	Тактика ведения схватки. Составление плана ведения схватки с учетом подготовленности соперника и своих возможностей.	6	04.05 05.05		ПР
415-417	Развитие тактического мышления в ходе тренировочных занятий и соревнований.	3	07.05		ПР
418-426	Применение некоторых элементов тактики и техники борьбы основных видов 18 единоборств (вольная, греко-римская, самбо, дзюдо), сходства и различия этих видов.	9	08.05 11.05 12.05		ПР
427-435	Упражнения с внешним сопротивлением (штангой, гантелями, гириями, на тренажерах, с партнером);	9	14.05 15.05 18.05		ПР
436-438	Расслабляющие упражнения.	3	19.05		ПР

439-447	Повторение и совершенствование изученных приемов.	9	21.05 22.05 25.05		ПР
448-453	ОФП. Урок-зачёт.	6	26.05. 28.05		Зачет
454-456	ОФП. Подвижные игры.	3	29.05		