

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 Димитриевич

с. Манзарас

Кукморский муниципальный район Республики Татарстан, 2025

Рабочая программа по национальной борьбе составлена для группы СФП – 3 года обучения. По плану отведено на занятия в неделю 6 часов. Всего за год – 228 часов.

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	60	-	60	зачет
4.	Специальная физическая подготовка	44	-	44	Срез знаний
5.	Техническая подготовка	54	-	54	Практическая работа
6.	Тактическая подготовка	22	4	18	Практическая работа
7.	Игровая подготовка	28	-	28	Практическая работа
8.	Контрольные и календарные игры	4	-	4	Практическая работа
	всего	228	20	208	

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 - 3 года обучения

№ урока	Тема урока	Кол-во час	Дата пров.	Факт дата	Форма контроля
1-2	История возникновения национальной борьбы в Татарстане, форма борца. Национальный праздник «Сабантуй» в Татарстане и её роль. Правила поведения учащихся на занятиях. Соблюдение гигиены.	2	02.09		Опрос
3-4	Сведения о строении и функциях организма человека. Оказание первой медицинской помощи при легких травмах. Влияние физических упражнений на организм человека и закаливание борца.	2	04.09		опрос
5-6	Необходимость разминки в занятиях спортом. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях по национальной борьбе.	2	06.09		опрос
7-8	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.	2	09.09		ПР
9-10	Беговые упражнения.	2	11.09		ПР
11-12	Подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями).	2	13.09		ПР
13-14	Подготовительные упражнения для ног в борцовской стойке. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо.	2	16.09		ПР
15-16	Борцовская стойка с напарником.	2	18.09		ПР
17-18	Совершенствование всех трех (высокая, основная средняя стойка, низкая) стойка	2	20.09		ПР
19-20.	Подвижные игры: «вытолкни из круга соперника», «вывести из равновесия партнера»	2	23.09		ПР
21-22	Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Прыжки через скамейку.	2	25.09		ПР
23-24	Передвижения в защитной стойке, работа ног, рук, и туловища.	2	27.09		ПР
25-26	Бросок и падение на ковер (с чучелом).	2	30.09		ПР
27-28	Движение рук и ног. Положение тела и движение ног.	2	02.10		ПР
29-30	Строение и функции организма человека.	2	04.10		Опрос
31-32	Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	2	07.10		Опрос
33-34	Правила ведения схватки, судейская жестикуляция и терминология.	2	09.10		ПР
35-38	Основы техники ведения борьбы и техническая подготовка.	4	11.10 14.10		ПР

39-42	Основы тактики ведения борьбы и тактическая подготовка.	4	16.10 18.10		ПР
43-44	Упражнения для развития различных двигательных качеств.	2	21.10		ПР
45-46	Упражнения для координации движений.	2	23.10		ПР
47-50	Упражнения для развития специальной выносливости.	4	25.10 28.10		ПР
51-52	Техническая подготовка национальной борьбе. Психологическая подготовка национальной борьбе.	2	30.10		ПР
53-56	Упражнение на перекладине (подтягивание, сгибание и разгибание ног в висе).	4	01.11 04.11		ПР
57-60	Бросок с зашагиванием за левую ногу.	4	06.11 08.11		ПР
61-64	Бросок с зашагиванием за правую ногу.	4	11.11 13.11		ПР
65-66	Подвижные игры: «вытолкни из круга соперника», «вывести из равновесия партнера», «Бой петухов».	2	15.11		ПР
67-70	Бросок прогибом через грудь.	4	18.11 20.11		ПР
71-74	Контроль техники броска с зашагиванием.	4	22.11 25.11		ПР
75-78	Бросок с подседом.	4	27.11 29.11		ПР
79-82	Бросок с подсадом.	4	02.12 04.12		ПР
83-84	Движение рук и ног во время выполнения приема с подсадом.	2	06.12		ПР
85-88	Подбив животом, движение головы и ног.	4	09.12 11.12		ПР
89-94	Тактика борьбы. Тактические действия для подготовки проведения приемов: выведение из равновесия, обманные действия.	6	13.12 16.12 18.12		ПР
95-96	Контрольное испытание.	2	20.12		Зачет
97-100	Бросок с выводом за спину.	4	23.12 25.12		ПР
101-102	ОФП. Упражнения с гантелями, гириями.	2	27.12		ПР
103-108	Бросок прогибом с подбивом коленом.	6	30.12 08.01 10.01		ПР
109-114	Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного борца.	6	13.01 15.01 17.01		ПР
115-118	Бросок с поворотом спиной к сопернику.	4	20.01 22.01		ПР
119-122	Бросок маятниковым движением	4	24.01 27.01		ПР
123-124	Совершенствование инструкторских и судейских навыков.	2	29.01		ПР

125-130	Бросок вращением соперника вокруг себя.	6	31.01 03.02 05.02		ПР
131-136	Бросок скручиванием соперника	6	07.02 10.02 12.02		ПР
137-142	Повторение изученных приемов	6	14.02 17.02 19.02		ПР
143-144	Контрольное испытание.	2	21.02		Зачет
145-146	ОФП. Футбол.	2	24.02		ПР
147-148	Судейская практика.	2	26.02		ПР
149-152	Способ определения победителя. Продолжительность схватки и её построение.	4	28.02 03.03		ПР
153-158	Совершенствование техники и тактики борьбы.	6	05.03 07.03 10.03		ПР
159-162	Развитие двигательных способностей борцов.	4	12.03 14.03		ПР
163-164	Выполнение контрольных нормативов	2	17.03		Зачет
165-168	Развитие и совершенствование двигательных качеств у борцов в процессе спортивной тренировки.	4	19.03 21.03		ПР
169-170	Закаливание, режим и питание борца. Отдых и его значение для восстановительных процессов организма спортсмена.	2	24.03		
171-176	Совершенствование координации движений, быстроты реакции, ориентировки в пространстве.	6	26.03 28.03 31.03		ПР
177-182	Развитие специальных качеств: силы, скорости, ловкости, гибкости, выносливости.	6	02.04 04.04 07.04		ПР
183-188	Повторение и совершенствование изученных приемов.	6	09.04 11.04 14.04		ПР
189-190	Подвижные игры.	2	16.04		
191-192	Оценка приемов. Жесты арбитра. Судейская практика.	2	18.04		ПР
193-196	Запрещенные действия в борьбе.	4	21.04 23.04		ПР Опрос
197-200	Равновесие, угол устойчивости, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг.	4	25.04 28.04		ПР
201-202	Анализ техники защитных действий, контрприемов, комбинаций.	2	30.04		ПР

203-208	Тактика ведения схватки. Составление плана ведения схватки с учетом подготовленности соперника и своих возможностей.	6	02.05 05.05 07.05		ПР
209-210	Развитие тактического мышления в ходе тренировочных занятий и соревнований.	2	09.05		ПР
211-214	Применение некоторых элементов тактики и техники борьбы основных видов 18 единоборств (вольная, греко-римская, самбо, дзюдо), сходства и различия этих видов.	4	12.05 14.05		ПР
215-216	Упражнения с внешним сопротивлением (штангой, гантелями, гирями, на тренажерах, с партнером);	2	16.05		ПР
217-218	Расслабляющие упражнения.	2	19.05		ПР
219-224	Повторение и совершенствование изученных приемов.	6	21.05 23.05 26.05		ПР
225-226	ОФП. Урок-зачёт.	2	28.05		Зачет
227-228	ОФП. Подвижные игры.	2	30.05		ПР