

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 – 4 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 - 4 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	01.09		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	03.09		опрос
5-6	Необходимость разминки в занятиях спортом. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях по национальной борьбе.	2	05.09		опрос
7-8	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.	2	08.09		ПР
9-10	Беговые упражнения.	2	10.09		ПР
11-12	Подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями).	2	12.09		ПР
13-14	Подготовительные упражнения для ног в борцовской стойке. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо.	2	15.09		ПР
15-16	Борцовская стойка с напарником.	2	17.09		ПР
17-18	Совершенствование всех трех (высокая, основная средняя стойка, низкая) стойка	2	19.09		ПР
19-20.	Подвижные игры: «вытолкни из круга соперника», «вывести из равновесия партнера»	2	22.09		ПР
21-22	Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Прыжки через скамейку.	2	24.09		ПР
23-24	Передвижения в защитной стойке, работа ног, рук, и туловища.	2	26.09		ПР
25-26	Бросок и падение на ковер (с чучелом).	2	29.09		ПР
27-28	Движение рук и ног. Положение тела и движение ног.	2	01.10		ПР
29-30	Строение и функции организма человека.	2	03.10		Опрос
31-32	Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	2	06.10		Опрос
33-34	Правила ведения схватки, судейская жестикуляция и терминология.	2	08.10		ПР
35-38	Основы техники ведения борьбы и техническая подготовка.	4	10.10 13.10		ПР

39-42	Основы тактики ведения борьбы и тактическая подготовка.	4	15.10 17.10		ПР
43-44	Упражнения для развития различных двигательных качеств.	2	20.10		ПР
45-46	Упражнения для координации движений.	2	22.10		ПР
47-50	Упражнения для развития специальной выносливости.	4	24.10 27.10		ПР
51-52	Техническая подготовка национальной борьбе. Психологическая подготовка национальной борьбе.	2	29.10		ПР
53-56	Упражнение на перекладине (подтягивание, сгибание и разгибание ног в висе).	4	31.10 03.11		ПР
57-60	Бросок с зашагиванием за левую ногу.	4	05.11 07.11		ПР
61-64	Бросок с зашагиванием за правую ногу.	4	10.11 12.11		ПР
65-66	Подвижные игры: «вытолкни из круга соперника», «вывести из равновесия партнера», «Бой петухов».	2	14.11		ПР
67-70	Бросок прогибом через грудь.	4	17.11 19.11		ПР
71-74	Контроль техники броска с зашагиванием.	4	21.11 24.11		ПР
75-78	Бросок с подседом.	4	26.11 28.11		ПР
79-82	Бросок с подсадом.	4	01.12 03.12		ПР
83-84	Движение рук и ног во время выполнения приема с подсадом.	2	05.12		ПР
85-88	Подбив животом, движение головы и ног.	4	08.12 10.12		ПР
89-94	Тактика борьбы. Тактические действия для подготовки проведения приемов: выведение из равновесия, обманные действия.	6	12.12 15.12 17.12		ПР
95-96	Контрольное испытание.	2	19.12		Зачет
97-100	Бросок с выводом за спину.	4	22.12 24.12		ПР
101-102	ОФП. Упражнения с гантелями, гирями.	2	26.12		ПР
103-108	Бросок прогибом с подбивом коленом.	6	29.12 08.01 12.01		ПР
109-114	Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного борца.	6	14.01 16.01 19.01		ПР
115-118	Бросок с поворотом спиной к сопернику.	4	21.01 23.01		ПР
119-122	Бросок маятниковым движением	4	26.01 28.01		ПР
123-124	Совершенствование инструкторских и судейских навыков.	2	30.01		ПР

125-130	Бросок вращением соперника вокруг себя.	6	02.02 04.02 06.02		ПР
131-136	Бросок скручиванием соперника	6	09.02 11.02 13.02		ПР
137-142	Повторение изученных приемов	6	16.02 18.02 20.02		ПР
143-144	Контрольное испытание.	2	23.02		Зачет
145-146	ОФП. Футбол.	2	25.02		ПР
147-148	Судейская практика.	2	27.02		ПР
149-152	Способ определения победителя. Продолжительность схватки и её построение.	4	02.03 04.03		ПР
153-158	Совершенствование техники и тактики борьбы.	6	06.03 09.03 11.03		ПР
159-162	Развитие двигательных способностей борцов.	4	13.03 16.03		ПР
163-164	Выполнение контрольных нормативов	2	18.03		Зачет
165-168	Развитие и совершенствование двигательных качеств у борцов в процессе спортивной тренировки.	4	20.03 23.03		ПР
169-170	Закаливание, режим и питание борца. Отдых и его значение для восстановительных процессов организма спортсмена.	2	25.03		
171-176	Совершенствование координации движений, быстроты реакции, ориентировки в пространстве.	6	27.03 30.03 01.04		ПР
177-182	Развитие специальных качеств: силы, скорости, ловкости, гибкости, выносливости.	6	03.04 06.04 08.04		ПР
183-188	Повторение и совершенствование изученных приемов.	6	10.04 13.04 15.04		ПР
189-190	Подвижные игры.	2	17.04		
191-192	Оценка приемов. Жесты арбитра. Судейская практика.	2	20.04		ПР
193-196	Запрещенные действия в борьбе.	4	22.04 24.04		ПР Опрос
197-200	Равновесие, угол устойчивости, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг.	4	27.04 29.04		ПР
201-202	Анализ техники защитных действий, контрприемов, комбинаций.	2	01.05		ПР

203-208	Тактика ведения схватки. Составление плана ведения схватки с учетом подготовленности соперника и своих возможностей.	6	04.05 06.05 08.05		ПР
209-210	Развитие тактического мышления в ходе тренировочных занятий и соревнований.	2	11.05		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	13.05 15.05		ПР
215-216	Упражнения с внешним сопротивлением (штангой, гантелями, гирями, на тренажерах, с партнером);	2	18.05		ПР
217-218	Расслабляющие упражнения.	2	20.05		ПР
219-224	Повторение и совершенствование изученных приемов.	6	22.05 25.05 27.05		ПР
225-226	ОФП. Урок-зачёт.	2	29.05		Зачет
227-228	ОФП. Подвижные игры.	2	29.05		ПР