

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 № 01
«01» сентября 2025 г.



Рабочая программа объединения

"Национальная борьба"

Возраст обучающихся: 8 – 17 лет

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Фаттахов Динар Зуфарович

с.Манзарас

Кукморский муниципальный район Республики Татарстан, 2025

Пояснительная записка

Проблема здоровья подрастающего поколения вызывает тревогу государства и общественности, медицинских работников и педагогов, родителей и самих детей. Медицинская статистика многих поколений отмечает, что большинство болезней взрослых уходит корнями в детство, указывая особую роль школы в формировании как непосредственно здоровья ребёнка, так и его отношения к своему здоровью, реальным действиям и поступкам, создающим предпосылки для формирования навыков здорового образа жизни и достижения спортивных результатов. У всех народов и во все времена борьба служила мощным средством физического воспитания человека и подготовки его трудовой и военной деятельности. Особую значимость приобретает национальная борьба в наши дни, когда научно-технический прогресс всё более и более отдаляет человека от природы, делает его слабым и физический и духовно. Сами по себе бойцовские поединки очень увлекательное зрелище. Здесь можно показать свою удачу, силу, ловкость, смелость, хитрость. Национальная борьба с несколько совершенствованными правилами под названием «борьба на поясах» включена в программу Универсиады-2013. Поэтому национальная борьба пользуется большой популярностью среди молодёжи не только нашей республики, а за пределами территории России. По татарской национальной борьбе проводятся чемпионаты РТ, РФ. Есть спортсмены, занимающиеся на профессиональном уровне. Национальная борьба в республике Татарстан успешно решает свои основные задачи: сохранение и укрепление здоровья населения, профилактика правонарушений, развлекательные мероприятия. Рабочая программа составлена для группы ОФП - 1 года обучения. По программе отведено на занятия в неделю 6 часов. Всего за год – 228 часа.

Цели программы:

- а) Научить выполнять технические приёмы
- б) Способствовать укреплению здоровья обучающихся
- в) Совершенствование проф.мастерства в избранном виде спорта

Задачи программы:

Оздоровительные задачи:

- охрана жизни и укрепления здоровья;
- укрепление связочно-суставного аппарата;
- укрепление 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 выполнению 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.

Учебно-тематический план в группе ОФП - 1

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1	Инструктаж	3	3		опрос
2	Стойка	30		30	практическая работа
3	ОФП				
3.1	Развитие гибкости	40		40	практическая работа
3.2	Развитие быстроты	40		40	практическая работа
3.3	Развитие ловкости	40		40	практическая работа
3.4	Развитие выносливости	15	1	14	практическая работа
3.5	Развитие силы	20		20	практическая работа
3.6	Посещение соревнований	30		30	практическая работа
3.7	Разгрузка	10		10	практическая работа
	Всего	228	4	224	

Содержание

Техника безопасности: Инструктаж о правилах поведения спортсмена во время занятий

Техническая подготовка: Ознакомление с приёмом «Черезгрудь», Броски чучела приёмом «Через грудь», Поднимание соперника без сопротивления приёмом «Через грудь», Ознакомление приёмом «Зашаг» в право, Броски чучела приёмом «За шаг», Поднимание соперника без сопротивления приёмом «За шаг», Ознакомление приёмом «С коленом», Броски чучела приёмом «С коленом», Поднимание соперника без сопротивления приёмом «С коленом», Ознакомление с приёмом «Снизу», Поднимание соперника без сопротивления приёмом «Снизу», Ознакомление приёмом «Зашаг» в лево, Броски чучела приёмом «За шаг» в лево, Поднимание соперника без сопротивления приёмом «За шаг» в лево, Ознакомление приёмом -сбивание со стойки, Сбивание со стойки;

Разгрузка: Мини-футбол, баскетбол, волейбол.

ОФП: ОРУ, Упражнения для развития ловкости, Упражнения для развития гибкости, Упражнения для развития быстроты, Упражнения для развития выносливости, Упражнения для развития силы;

Тестирование: Тестирование развития физических качеств

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.
- 2) развивают физические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость, гибкость.
- 3) владеют методами самоконтроля
- 4) становятся законопослушными и конкурентоспособными личностями

Календарно-тематическое планирование

№	Темы	Кол. часов	План. дата	Фак. дата	Примеч.
1-2	Инструктаж . История возникновения национальной борьбы в Татарстане, форма борца. Национальный праздник «Сабантуй» в Татарстане и её роль. Правила поведения учащихся на занятиях.	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. Контрольные нормативы.	2	04.09		Опрос ПР
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. Беговые упражнения.	2	09.09		ПР
9-10	Подготовительные упражнения для ног в борцовской стойке. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо.	2	11.09		ПР
11-12	Борцовская стойка с напарником.	2	13.09		ПР
13-14	Упражнения для развития ловкости	2	16.09		ПР
15-16	Упражнения для развития гибкости	2	18.09		ПР
17-18	Упражнения для развития	2	20.09		ПР

	быстроты				
19-20	Подвижные игры: «вытолкни из круга соперника», «вывести из равновесия партнера»	2	23.09		ПР
21-22	Спортивные игры (Баскетбол, футбол, волейбол)	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	Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	2	02.10		Опрос
29-30	Правила ведения схватки, судейская жестикуляция и терминология.	2	04.10		ПР
31-32	Основы техники ведения борьбы и техническая подготовка.	2	07.10		ПР
33-34	Основы тактики ведения борьбы и тактическая подготовка.	2	09.10		ПР
35-36	Упражнения для координации движений.	2	11.10		ПР
37-38	Упражнения для развития специальной выносливости.	2	14.10		ПР
39-40	Техническая подготовка национальной борьбе. Психологическая подготовка национальной борьбе.	2	16.10		ПР
41-42	Ознокомление приемом «Через грудь»	2	18.10		ПР
43-44	Броски чучела приёмом «Через грудь»	2	21.10		ПР
45-46	Броски соперника приёмом «Через грудь»	2	23.10		ПР
47-48	Поднимание соперника без сопротивления приёмом «Через грудь»	2	25.10		ПР
49-50	Ознакомление приёмом «Зашаг» в право.	2	28.10		ПР
51-52	Бросок с зашагиванием за правую ногу.	2	30.10		ПР
53-54	Бросок с зашагиванием за правую ногу.	2	01.11		ПР
55-56	Бросок с зашагиванием за	2	04.11		ПР

	правую ногу.				
57-58	Спортивные игры (Баскетбол, футбол, волейбол)	2	06.11		ПР
59-60	Ознакомление приёмом «Зашаг» в лево.	2	08.11		ПР
61-62	Бросок с зашагиванием за левую ногу.	2	11.11		ПР
63-64	Бросок с зашагиванием за левую ногу.	2	13.11		ПР
65-66	Бросок с зашагиванием за левую ногу.	2	15.11		ПР
67-68	Упражнения для развития быстроты	2	18.11		ПР
69-70	Упражнения для развития силы.	2	20.11		ПР
71-72	Подвижные игры: «вытолкни из круга соперника», «вывести из равновесия партнера», «Бой петухов».	2	22.11		ПР
73-74	Упражнения для развития выносливости	2	25.11		ПР
75-76	Ознакомление приёмом , бросок прогибом через грудь.	2	27.11		ПР
77-78	Бросок прогибом через грудь.	2	29.11		ПР
79-80	Бросок прогибом через грудь.	2	02.12		ПР
81-82	Бросок прогибом через грудь.	2	04.12		ПР
83-84	Контроль техники броска с зашагиванием.	2	06.12		ПР
85-86	Контроль техники броска с прогибом.	2	09.12		ПР
87-88	Тактика борьбы. Тактические действия для подготовки проведения приемов: выведение из равновесия, обманные действия.	2	11.12		ПР
89-90	ОФП. Упражнения с гантелями, гирями.	2	13.12		ПР
91-92	Ознакомление приёмом «С коленом» Броски чучела приёмом «С коленом»	2	16.12		ПР
93-94	Поднимание соперника без сопротивления приёмом «С коленом»	2	18.12		ПР

95-96	Бросок прогибом с подбивом коленом.	2	20.12		ПР
97-98	Бросок прогибом с подбивом коленом.	2	23.12		ПР
99-100	Спортивные игры (Баскетбол, футбол, волейбол)	2	25.12		ПР
101-102	Упражнения для развития выносливости.	2	27.12		ПР
103-104	Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного борца.	2	30.12		ПР
105-106	Совершенствование стойку борца .	2	08.01		ПР
107-108	Бросок вращением соперника вокруг себя.	2	10.01		ПР
109-110	Бросок скручиванием соперника	2	13.01		ПР
111-112	Повторение изученных приемов	2	15.01		ПР
113-114	Ознакомление с приёмом «Снизу»	2	17.01		ПР
115-116	Поднимание соперника без сопротивления приёмом «Снизу»	2	20.01		ПР
117-118	Спортивные игры (Баскетбол, футбол, волейбол)	2	22.01		ПР
119-120	Способ определения победителя. Продолжительность схватки и её построение.	2	24.01		ПР
121-122	Совершенствование техники и тактики борьбы.	2	27.01		ПР
123-124	Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного борца.	2	29.01		ПР
125-126	Развитие двигательных способностей борцов.	2	31.01		ПР
127-128	Упражнения для развития выносливости	2	03.02		ПР
129-130	Упражнения для развития силы. Упражнение на перекладине (подтягивание, сгибание и разгибание ног в висе).	2	05.02		ПР
131-132	Упражнения для развития ловкости.	2	07.02		ПР

133-134	Спортивные игры (Баскетбол, футбол, волейбол)	2	10.02		ПР
135-136	Ознакомление приёмом - сбивание со стойки.	2	12.02		ПР
137-138	Сбивание со стойки.	2	14.02		ПР
139-140	Закаливание, режим и питание борца. Отдых и его значение для восстановительных процессов организма спортсмена.	2	17.02		ПР
141-142	Совершенствование координации движений, быстроты реакции, ориентировки в пространстве.	2	19.02		ПР
143-144	Развитие специальных качеств: силы, скорости, ловкости, гибкости, выносливости.	2	21.02		ПР
145-146	Бросок перешагиванием. Упражнения для развития выносливости.	2	24.02		ПР
147-148	Бросок с зашагиванием за левую ногу.	2	26.02		ПР
149-150	Бросок с зашагиванием за правую ногу.	2	28.02		ПР
151-152	Бросок с зашагиванием за правую ногу.	2	03.03		ПР
153-154	Подвижные игры: «вытолкни из круга соперника», «вывести из равновесия партнера», «Бой петухов».	2	05.03		ПР
155-156	Бросок вращением соперника вокруг себя.	2	07.03		ПР
157-158	Бросок прогибом с подбивом коленом.	2	10.03		ПР
159-160	Бросок скручиванием соперника	2	12.03		ПР
161-162	Тактика борьбы. Тактические действия для подготовки проведения приемов: выведение из равновесия, обманные действия.	2	14.03		ПР
163-164	Совершенствование техники и тактики борьбы.	2	17.03		ПР
165-166	Развитие двигательных способностей борцов.	2	19.03		ПР
167-168	Совершенствование координации движений, быстроты	2	21.03		ПР

	реакции, ориентировки в пространстве.				
169-170	Развитие специальных качеств: силы, скорости, ловкости, гибкости, выносливости.	2	24.03		ПР
171-172	Спортивные игры (Баскетбол, футбол, волейбол)	2	26.03		ПР
173-174	Упражнения для развития быстроты.	2	28.03		ПР
175-176	Бросок перешагиванием в лево и а право.	2	31.03		ПР
177-178	Бросок прогибом с подбивом коленом.	2	02.04		ПР
179-180	Бросок прогибом через грудь.	2	04.04		ПР
181-182	Подвижные игры: «вытолкни из круга соперника», «вывести из равновесия партнера», «Бой петухов».	2	07.04		ПР
183-184	Сбивание со стойки.	2	09.04		ПР
185-186	Упражнения для развития ловкости.	2	11.04		ПР
187-188	Упражнения для развития быстроты.	2	14.04		ПР
189-190	Упражнения для развития силы.	2	16.04		ПР
191-192	Упражнения для развития выносливости.	2	18.04		ПР
193-194	Спортивные игры (Баскетбол, футбол, волейбол)	2	21.04		ПР
195-196	Повторение и совершенствование изученных приемов.	2	23.04		ПР
197-198	Запрещенные действия в борьбе.	2	25.04		ПР
199-200	Анализ техники защитных действий, контрприемов, комбинаций.	2	28.04		ПР
201-202	Тактика ведения схватки. Составление плана ведения схватки с учетом подготовленности соперника и своих возможностей.	2	30.04		ПР
203-204	Развитие тактического мышления в ходе тренировочных занятий и соревнований.	2	02.05		ПР
205-206	Упражнения с внешним сопротивлением (штангой, гантелями, гириями, на	2	05.05		ПР

	тренажерах, с партнером)				
207-208	Расслабляющие упражнения.	2	07.05		ПР
209-210	Повторение и совершенствование изученных приемов.	2	09.05		ПР
211-212	Бросок прогибом через грудь.	2	12.05		ПР
213-214	Бросок прогибом с подбивом коленом.	2	14.05		ПР
215-216	Упражнения для развития выносливости. Сбивание со стойки.	2	16.05		ПР
217-218	Подвижные игры: «вытолкни из круга соперника», «вывести из равновесия партнера»	2	19.05		ПР
219-220	Спортивные игры (Баскетбол, футбол, волейбол)	2	21.05		ПР
221-222	Беговые упражнения.	2	23.05		ПР
223-224	Развитие гибкости, силы, выносливости, быстроты движений.	2	26.05		ПР
225-226	ОФП. Урок-зачёт. Контрольные нормативы.	2	28.05		Опрос
227-228	Подведение итогов учебного года. Тестирование развития физических качеств.	2	30.05		ПР

