

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  
от «1» сентября 2023г.  
протокол №1

Утверждаю:  
Директор МБУ ДО ДОО(П)Ц «Батыр»  
/Н.С.Зиятдинов/  
«01» сентября 2024г.  
Приказ № 61



**Рабочая программа объединения**

**«Национальная борьба»**

**ОФ П-1**

Автор-составитель:  
педагог дополнительного образования  
Р.И.Шагеев

с. Мамашир

Кукморский муниципальный район Республики Татарстан, 2025 год

Пояснительная записка.

Рабочая программа по национальной борьбе составлена для группы СФП- 4. Запланировано в неделю 2 занятия по 3 часа, в год -228 занятий.

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.

#### Учебный план для группы СФП-4

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1	Инструктаж	2	2		опрос
2	Стойка	30		30	практическая работа
3	<b>ОФП</b>				
3.1	Развитие гибкости	25		25	практическая работа
3.2	Развитие быстроты	45		45	практическая работа
3.3	Развитие ловкости	45		45	практическая работа
3.4	Развитие выносливости	25	3	22	практическая работа
3.5	Развитие силы	25		25	практическая работа
3.6	Посещение соревнований	20		20	практическая работа
3.7	Разгрузка	11		11	практическая работа
	Всего	228	5	223	

#### 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

№ занятия	Тема занятий	Кол-во часов	Дата проведения по плану	Дата проведения фактически	форма контроля
1-3	Вводный инструктаж по мерам безопасности для обучающихся. Инструкция по охране труда при проведении занятий по национальной борьбе	3	2.09		Опрос
4-6	История возникновения национальной борьбы в Татарстане, форма борца	3	4.09		Опрос
7-9	Сведения о строении и функциях организма человека.	3	9.09		теория
10-12	Оказание первой медицинской помощи при легких травмах.	3	11.09		ПР
13-15	Изучение истории борьбы. Знакомство с знаменитыми борцами, района, республики. ТБ на занятиях борьбы.	3	16.09		теория
16-18	ОФП. Упражнения для головы, рук, ног и туловища. Правила соревнований.	3	18.09		теория
19-21	Строевые упражнения. Тренировка с манекеном.	3	23.09		ПР
22-24	Упражнения для развития силы. Отрыв соперника от ковра и бросок через грудь.	3	25.09		ПР
25-27	Упражнения для рук и плечевого сустава. Имитация броска через грудь.	3	30.09		ПР
28-30	Тестирование – бег 30 м, прыжки в длину с места. Бросок манекена через грудь.	3	02.10		ПР
31-33	Тестирование – подтягивание. Игра в футбол. Отработка приемов с манекеном.	3	07.10		ПР
34-36	Развитие выносливости – бег. Правила Овладения кушака «Борцовская стойка»	3	09.10		ПР
37-39	ОФП со скакалками. Отталкивание руками, стоя друг против друга.	3	14.10		ПР
40-42	Подвижные игры игра в баскетбол. Футбол. Бросок через грудь.	3	16.10		ПР
43-45	Устойчивость в взаимоотношениях с соперником. Перетягивание из положения сидя, ноги врозь.	3	21.10		ПР
46-48	ОФП – упражнения для шеи. Бросок через грудь. Выталкивание из ковра.	3	23.10		ПР
49-51	Упражнения (ОФП) для рук, ног, плечевого сустава стоя и лежа. Бросок через грудь манекен.	3	28.10		ПР
52-54	Понятия в национальной борьбе. Бросок через грудь.	3	30.10		Опрос
55-57	Упражнения для ног. Борьба на кушаках.	3	15.10		Опрос
58-60	Правила соревнований. Заход с грудью.	3	04.11		ПР
61-63	Упражнения для туловища. Бросок через грудь.	3	06.11		ПР
64-66	Инвентарь и оборудование для борьбы. Упражнения с отягощениями. Тренировка с манекеном.	3	11.11		ПР
67-69	Упражнения на ловкость. Упражнения для укрепления моста.	3	13.11		ПР
70-72	Упражнения со скакалкой. Упражнение в положении на мосту с партнером.	3	18.11		ПР
73-75	Игра в баскетбол – развитие выносливости и быстроты. Отработка приемов с манекеном.	3	20.11		ПР
76-78	Режим борца. Упражнения на мосту с набивным мячом. Броски набивного мяча.	3	25.11		ПР

79-81	Упражнения с набивными мяча. Отрыв соперника от ковра, бросок через грудь.	3	27.11		ПР
82-84	Подвижные игры с мячом. Эстафеты. Отработка приемов с соперником.	3	2.12		ПР
85-87	Упражнения для развития силы. Лазание по канату.	3	4.12		ПР
88-90	Упражнение на гимнастических снарядах. Бросок через грудь.	3	9.12		ПР
91-93	Упражнение на гимнастической стенке. Выполнения упражнений с партнером.	3	11.12		ПР
94-96	ОФП. Упражнения с манекеном. Бросок прогибом через грудь.	3	16.12		ПР
97-99	Упражнения с длинной скакалкой. Отработка приемов с партнером.	3	18.12		ПР
100-102	Развитие силы. Игра «Бой всадник». Бросок прогибом.	3	23.12		ПР
103-105	Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения с партнером.	3	25.12		ПР
106-108	Полноценное питание. Развитие выносливости. Бросок прогибом через грудь.	3	30.12		ПР
109-111	Борьба на коленях	3	8.01		ПР
112-114	Упражнения для развития выносливости. Правила овладения кушака «Борцовская стойка»	3	13.01		Зачет
115-117	Развитие силы. Подтягивание. Бросок прогибом через грудь	3	15.01		ПР
118-120	Правила овладения кушака. Упражнение с партнёром	3	20.01		ПР
121-123	Упражнение для ног и туловища. Техника захвата кушаком соперника	3	22.01		ПР
124-126	Развитие быстроты. Игры с элементами легкой атлетики. Бросок манекена прогибом за 30 сек.	3	27.01		ПР
127-129	Развитие морально-волевых качеств. Отработка приемов с партнёром	3	29.01		ПР
130-132	Упражнения с отягощениями. Упражнения для рук, плечевого сустава. Отрыв соперника от ковра, бросок через грудь	3	3.02		ПР
133-135	Правила соревнований. Развитие ловкости. Бросок соперника прогибом через грудь	3	5.02		ПР
136-138	Роль комплекса ГТО в развитии ФК и спорта. Содержание нормативов ГТО. ОФП - развитие выносливости	3	10.02		ПР
139-141	Успехи татарских спортсменов на крупных международных соревнованиях	3	12.02		ПР
142-144	Эстафета. Акробатические упражнения. Бросок через грудь	3	17.02		ПР
145-147	Место и значение спортивной борьбы. Упражнения на гимнастических снарядах. Борьба в партере за выгодное положение.	3	19.02		Зачет
148-150	Профилактика травматизма. Развитие силы. Подвижные игры.	3	24.02		ПР
151-153	Упражнения с гантелями. Бросок манекена на точность и быстроту	3	26.02		ПР
154-156	Учебно-тренировочная схватка 2х2 мин. Развитие ловкости	3	3.03		ПР
157-160	Сдача нормативов ГТО (подтягивание). Упражнение на гибкость. Бросок с зашагиванием в левую сторону	3	5.03		ПР
161-163	Краткие сведения о строении и функциях организма. Развитие силы, гибкости – упражнения в парах.	3	10.03		ПР
164-166	ОФП – прыжковые упражнения для ног, упр. туловища. Опорный прыжок через препятствия, козла. Бросок с зашагиванием.	3	12.03		Зачет
167-169	Весовые категории борца, продолжительность схватки. Бросок через грудь	3	17.03		ПР
170-172	ОФП – упражнения для развития выносливости. Отработки изученных приемов с партнером.	3	19.03		ПР
173-175	Броски манекена. Учебно-тренировочная схватка	3	24.03		ПР
176-178	Комплекс упражнений с набивными мячами (вес – 1, 2, 3 кг). Акробатика	3	26.03		ПР

179-181	Взаимосвязь ОФП с овладением нормативов комплекса ГТО. Бросок манекена на скорость	3	31.03		ПР
182-184	Развитие силы. Отработка приемов с партнером	3	2.04		ПР
185-187	Личная гигиена борца. Отрыв соперника от ковра и бросок через грудь	3	7.04		ПР
188-190	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Бросок с переступанием	3	9.04		ПР
191-193	Развитие ловкости. Игры, эстафеты. Игра мини-футбол	3	14.04		ПР Опрос
194-196	Выдающиеся борцы – победители различных соревнований. Упражнения в парах на сопротивление	3	16.04		ПР
197-199	Учебно- тренировочная схватка. Игра в баскетбол	3	21.04		ПР
200-202	Комплекс ГТО (нормативы). Психологическая подготовка. Требование регулярного посещения занятий.	3	23.04		ПР
203-205	Имитационные упражнения. Упражнения в выполнении приемов борьбы или отдельных частей приемов без партнера.	3	28.04		ПР
206-208	Беговые упражнения, развития выносливости. Бросок через грудь.	3	30.04		ПР
209-211	Упражнения на гибкость, «борцовская стойка». Бросок с прогибом.	3	5.05		ПР
212-213	Правила соревнований (результаты встречи – баллы). Тренировка с манекеном.	2	7.05		ПР
214-215	Упражнения для развития силы. Отрыв соперника от ковра и бросок через грудь	2	12.05		ПР
216-217	Борьба на кушаках - 2х2 мин. Упражнения в парах	2	14.05		Зачет
218-219	Развитие ловкости. Бросок соперника через плечо	2	19.05		ПР
220-223	Подвижные игры «Бой петухов», «Перетягивание через черту». Бросок через плечо	3	21.05		ПР
224-226	Упражнение с набивными мячами, борьба в партере	3	26.05		ПР
227-228	ОФП. Урок-зачёт.	3	28.05		ПР

### Список литературы

#### Список литературы, используемый педагогом:

1. Абзалов Р.А. Теория физической культуры. Казань, издательство «Матбугатйорты», 2002
2. Чусов Ю.Н.. Закаливание школьников. Москва. Просвещение.2002.
3. В.Т. Давлетшин. Татарча көрәш. Казан. «Сүз нәшрияте».2008.
4. Ю.А. Барышников. Уроки физической культуры в 9-10 классах.Москва.Просвещение.2004.
5. Б.М.Шиян. Теория и методика физического воспитания.М., Просвещение,2008.

6. В.И. Филипович. Теория и методика гимнастики. М., Просвещение, 2005.

**Список рекомендуемой литературы для детей и родителей:**

1. Абзалов Р.А. Теория физической культуры. Казань, издательство «Матбугат йорты», 2002
2. Чусов Ю.Н. Закаливание школьников. Москва. Просвещение. 2002.
3. В.Т. Давлетшин. Татарча көрәш. Казан. «Сүз нәшрияте». 2008.
4. Ю.А. Барышников. Уроки физической культуры в 9-10 классах. Москва. Просвещение. 2004.
5. Б.М. Шиян. Теория и методика физического воспитания. М., Просвещение, 2008.