

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Татарстан

Исполнительный комитет Дрожжановского муниципального района Республики Татарстан

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

"Новоильмовская средняя общеобразовательная школа"

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

*Жар* Карсакова Т.М.  
Протокол №1  
от «28» 08 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
школы по УВР  
*Долгов* Долгов И.П.  
Протокол №1  
от «28» 08 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "Новоильмовская СОШ"

*Мискин* Мискин В.А.  
Приказа №124-ОД  
от «29» 08. 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внекурортной деятельности  
**кружок «Вольная борьба»**  
для обучающихся 2 – 10 классов

село Новое Ильмово, 2025 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Научно-методической основой разработки программы явились концептуальные положения и идеи: Выготского Л.С. о развитии сознания в процессе интериоризации знаний и выделении переживаний ребенка как единицы изучения личности; Бабанского Ю.К., Гордин Л.Ю., Лихачев Б.Т., Ковалев А.Г., Коротов В.М. об единстве обучения, воспитания и самовоспитания, взаимосвязи урочных и внеурочных занятий, органическое единство которых способствует гармоническому развитию личности; А.Г. Асмолов, В.Г. Бочарова, Л.П. Буева, Д.П. Дербенев, Л.В. Мардахаев, А.В. Мудрик, Р.В. Овчарова, М.И. Рожков и др о различных аспектах проблемы влияния социальной среды на здоровье человека; А.И. Лучанкина, А.А. Сняцкого, И.И. Фришман, Е.Б. Штейнберга и др. о методических аспектах здоровьесберегающих технологий работы с детьми в клубных объединениях.

Программа дополнительного образования по вольной борьбе, соответствует закону Российской Федерации «Об образовании» от 13.01.1996.....

процесса (*Кузьмин М.Н.*), обеспечивающего новое качественное образование.

Переосмысление приоритетов образования нашло свое отражение, в национальной доктрине образования в РФ, Концепции модернизации Российского образования на период 2010 года и в ряде других законодательных и подзаконных актов года №12 ФЗ и Типовому положению об образовательном учреждении дополнительного образования от 22.02. 1997 года №223 требованиям Министерства образования утвержденным на заседании Научно-методического совета по дополнительному образованию детей от 03.06.2003 года.

В отличие от стандартных, представлена модель построения системы многолетней тренировки. К программе составлены: учебный методический план дополнительного образования по вольной борьбе, примерные планы - графики учебного процесса, варианты распределения занятий в недельном микроцикле в зависимости от периода и условий подготовки. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, что позволяет придерживаться единого стратегического направления в учебном занятии.

Современный этап модернизации общества ставит перед системой образования ряд задач, способствующих переходу России в гражданское, демократическое общество, гарантирующее реализацию прав, свобод и возможностей отдельной личности. Принципиально ставится вопрос о смещении общественных приоритетов в сторону развития человека, индивида, личности, расширения возможности его самодеятельности, его субъективной компетенции. В системе образования, которая готовит человека к жизни в гражданском обществе, ребенок должен рассматриваться не просто как субъект деятельности и объект многообразных общественных отношений, но, прежде всего как суверенная, самостоятельная, свободная, толерантная и ответственная личность, осознающая индивидуальную, личностную ценность жизни и здоровья. Такое понимание целей образования требует переоценки всех компонентов педагогического процесса (*Кузьмин М.Н.*), обеспечивающего новое качественное образование. Переосмысление приоритетов образования нашло свое отражение в Национальной доктрине образования в РФ, Концепции модернизации Российского образования на

период 2010 года и в ряде других законодательных и подзаконных актов.

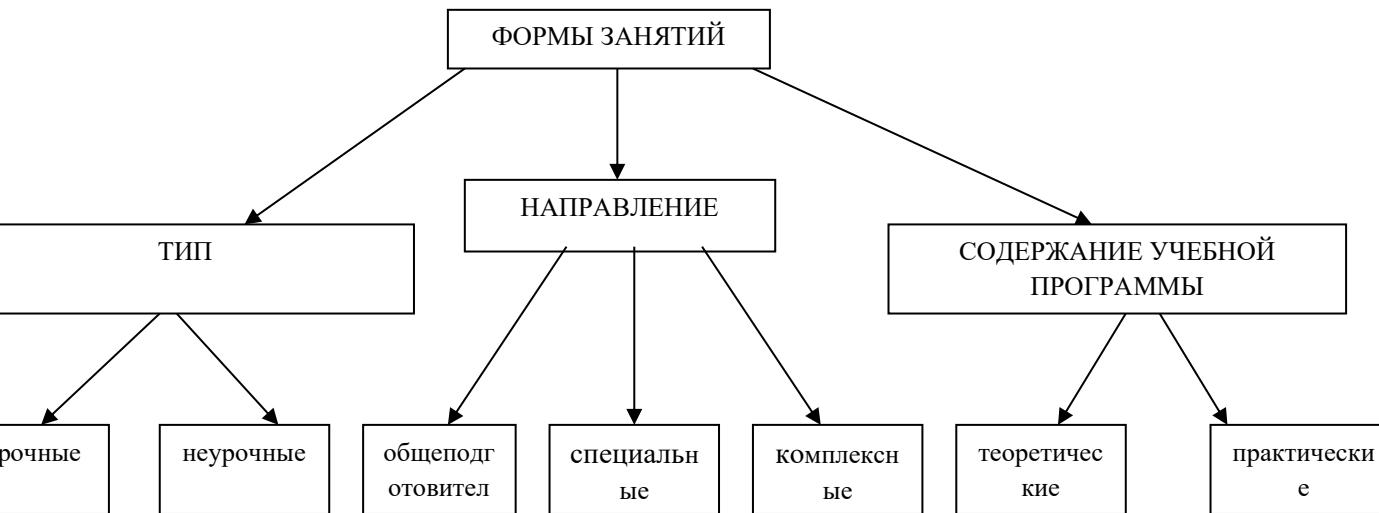
**Цель:** формирование физической культуры личности юношей в процессе овладения основами спортивной борьбы, способных удовлетворить потребности в крепком здоровье, ведение здорового образа жизни.

Достижению поставленной цели способствуют следующие **задачи**:

- *в обучении* – овладение знаниями и умениями, необходимыми для участия в городских и региональных соревнованиях по борьбе в соответствующей весовой и возрастной группе. На основе совокупности приобретенных знаний и навыков воспитанники должны выполнять разнообразные тактико – технические действия по применению полученных знаний и навыков в нестандартной обстановке; расширение двигательного опыта за счет разнообразных общеразвивающих, физических упражнений в различных формах занятий физической культурой, овладение современными системами физических упражнений;
- *в воспитании* - приоритетным в содержании воспитательной работы будут задачи, коммуникативного и коллективного воспитания, физического воспитания и нравственного воспитания, гармонизация физической и духовной сфер; формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье; расширение объема знаний о разнообразных формах соревновательной деятельности; использование этих форм для совершенствования индивидуальных физических и психических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации;
- *в развитии* – развитие познавательных, физических, нравственных способностей обучающихся путем использования их потенциальных возможностей способствует формированию личности воспитанника, поэтому важно приобщить его к здоровому образу жизни, развить в нем стремление к активному и содержательному проведению свободного времени. Следует развивать в нем умение творчески подходить к решению возникающих проблем, как во время занятий, соревнований – поможет ему в жизненном самоутверждению и самоопределении. Формирование навыков и умений использовать физическую культуру как средство воспитания подрастающего поколения.

Организация учебно-тренировочного процесса.

**Формы занятий** по спортивной борьбе определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (урочные и неурочные), направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретическое, практическое). Основные формы внеурочных практических занятий: дифференцированное обучение и воспитание, соревнования, экскурсии, походы, видео просмотры чемпионатов разных уровней, анализы соревнований.



**методы контроля и управления образовательно-воспитательным процессом** - анализ результатов деятельности детей

Особое внимание в учебно-тренировочном процессе по спортивной борьбе уделяется воспитательной работе с учащимися. Занятия носят воспитательный характер и направлены на развитие и воспитание морально-нравственных качеств, трудолюбия, дисциплинированности, развивает их общественную активность.

*Продолжительность образовательно-воспитательного цикла – три года.*

Программа первого года – программа начального уровня. Программы второго и третьего годов обучения – программы совершенствования знаний и умений, повышения и укрепления здоровья, физических качеств.

#### **Режим занятий:**

Учебно-тематический план составлен исходя из учебной нагрузки 9 часов в неделю на протяжении трех лет обучения. Программа рассчитана, на учащихся 7-17 лет. Специальных требований к знаниям обучающихся при приеме в секцию по борьбе нет.

#### **Ожидаемые результаты:**

Первый год обучения:

- соблюдение норм поведения страховки и самостраховки в борцовском зале;
- правила техники безопасности;
- правила поведения в коллективе и в обществе;
- умение выполнять задания на занятиях;

- соблюдение основных правил личной гигиены на тренировках.

Второй год обучения:

- самостоятельность в действиях во время занятий по выполнению общефизических упражнений;
- понимание необходимости физических упражнений для всестороннего развития личности.

Третий год обучения:

- ответственность за свои действия;
- самостоятельность и взаимопомощь на занятиях, соревнованиях и в учебно-тренировочном процессе;
- оптимальный уровень коммуникативности;
- стремление к здоровому образу жизни, физическому совершенству, достижения спортивного результата.

Модель построения и тренировки борцов

Компоненты подготовки	Этап первого года подготовки	Этап второго года подготовки	Этап третьего года подготовки
Спортсмены	Новички 10-15 лет, годные по состоянию здоровья и допущенные врачом Группа начальной подготовки первого года обучения.		
Группы подготовки		Группа начальной подготовки второго года обучения.	Группа начальной подготовки третьего года обучения.
Тренер	Специалист, владеющие методами отбора, начальной подготовки и формирования мотивации и устойчивого интереса к регулярным систематическим занятиям спортивной борьбой.		
Технико-тактическая подготовка	Формирование основ ведения единоборства; овладение элементами техники и тактики вида борьбы, играми с элементами единоборств.	Совершенствование основ ведения единоборства; совершенствование овладение элементами техники и тактики вида борьбы, играми с элементами единоборств.	
Основные методы тренировки	Игровой, равномерный, повторный	Игровой, равномерный, повторный соревновательный интервальный	
Формы организации тренировочного процесса	Групповые учебные учебно-тренировочные, тренировочные занятия комплексной направленности 1года обучения.	Групповые учебные учебно-тренировочные, тренировочные занятия комплексной направленности 2 года обучения.	Групповые учебные учебно-тренировочные, тренировочные занятия комплексной направленности 3 года обучения.
Условия подготовки	Борцовский зал, с соответствующим оборудованием, специальное оборудование тренажеры, игровые площадки		

Цель подготовки	Привлечение детей к систематическим регулярным занятиям физической культуры и избранным видом спорта, формирование устойчивого интереса к занятиям спортивной борьбой.
Идейно-политическое и нравственное воспитание	Воспитание патриотизма чувства долга перед Родиной, коллективом; формирование активной жизненной позиции; формирование основ «спортивной» этики, закрепление ценностного отношения к спорту; привлечение спортсменов к активному практическому участию в жизни школы.
Теоретическая подготовка	Формирование знаний о виде спорта, его месте и значении в системе физического воспитания, правилах соревнований содержании и организации занятий по спортивной борьбе и углубление знаний о факторах, обеспечивающих спортивные достижения в видах борьбы, о системе многолетней подготовки борцов, о методах анализа спортивной подготовки.
Специально-психологическая подготовка	Повышение уровня мотивации к занятиям борьбой; воспитание волевых качеств и психологической устойчивости к специфическим занятиям.
Физическая подготовка	Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие на основе широкого применения обще подготовительных упражнений. Общая специальная физическая подготовка на основе оптимального сочетания специально-подготовительных упражнений с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств.
Средства восстановления	Педагогические – прогулки, пеший туризм, вело туризм, плавание, гребля, игры на свежем воздухе; физиотерапевтические – душ, баня.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п урока	Тема	Кол- во часов	Элементы содержания (дидактические) единицы	Вид Диагностики и контроля	Материально- техническое и информационно- техническое обеспечение	Дата	Коррек- ция
1	Техника безопасности по единоборству. Знания о физической культуре Овладение техникой страховки и самостраховки. Техникой приемов		Виды единоборств. Правила поведения уч-ся во время занятий Гигиена борца. Оказание первой медицинской помощи. Влияние занятий единоборствами на организм. Обеспечение техники безопасности на уроках по единоборству. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет.	Захваты и освобождение от захватов на результат	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские	02.09	
2	ОФП. Упражнения для развития координационных способностей		Гимнастика вольные упражнения Различные кувырки, прыжки, подъем разгибом. Упражнения на снарядах перекладина	Кувырки	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские	09.09.	
3	Обучение технических способностей в партере и в стойке. Индивидуальная работа с ребятами		Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.	Захват и освобождение от захватов	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские	16.09.	
4	СФП. Специальные упражнения для борца		Падения на бок, падения вперед на руки. Игры в касании	Группировку	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские	23.09.	
5	Обучение технических		Стойки и передвижения в стойке.	Захваты и	Маты	30.09.	

	способностей в партере и в стойке		Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.	освобождение от захватов	гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
6	ОФП. Упражнения для развития силовых качеств		Работа на тренажерах, с гантелями, с гирями, со штангой		Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские	07.10.	
7	Обучение технических способностей в партере и в стойке		В партере переворот накатом захватом туловища с рукой и без руки. Защита, контрприем. В стойке перевод рывком за руку, нырком. Защита, контрприем Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.	Правильный переворот подбив	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские	14.10.	
8	СФП. Специальные упражнения для борца		Акробатические упражнения Кондиционные упражнения Игры в атакующие захваты		Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские	21.10.	
9	Обучение технических способностей в партере и в стойке		Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.	Удержание на мосту захват побив переворот	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские	28.10	
10	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств		Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.		Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские	11.11.	
11	Обучение технических способностей в партере и в стойке		В партере переворот накатом захватом туловища с рукой и без руки. Защита, контрприем. В стойке перевод рывком за руку, нырком. Защита, контрприем Удержание на мосту для укрепления	Контрприем	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские	18.11.	

			мышц шеи.				
12	СФП. Специальные упражнения для борца		Игры в блокирующие захваты упражнения на борцовском мосту.		Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские	25.11.	
13	Обучение технических способностей в партере и в стойке		В партере переворот рычагом захватом шеи и руки из под плеча. Защита, контрприем В стойке перевод в партер вращением. Защита, контрприем Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.	Прием в партере Прием в стойке	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские	02.12	
14	ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной		Челночный бег , эстафетный бег, бег с ускорением.		Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские	09.12	
15	Обучение технических способностей в партере и в стойке		В партере переворот рычагом захватом шеи и руки из под плеча. Защита, контрприем В стойке перевод в партер вращением. Защита, контрприем Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.	Прием в партере Прием в стойке	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские	16.12.	
16	СФП. Специальные упражнения для борца		Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.		Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские	23.12.	
17	Обучение технических способностей в партере и в стойке		В партере переворот захватом рук с боку. Защита контрприем переворот скручиванием за себя захватом разноименной руки под плечо. В стойке перевод рывком захватом плеча и шеи сверху. Защита, контрприем перевод вертушкой, перевод рывком за туловище. Удержание на мосту для укрепления	Прием в партере Прием в стойке	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские	30.12.	

			мышц шеи				
18	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости		Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений		Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские	13.01	
19	Обучение технических способностей в партере и в стойке		В партере переворот захватом рук с боку. Защита контрприем переворот скручиванием за себя захватом разноименной руки под плечо. В стойке перевод рывком захватом плеча и шеи сверху. Защита, контрприем перевод вертушкой, перевод рывком за туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	Прием в партере Прием в стойке	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские	20.01	
20	СФП. Специальные упражнения для борца		Игры в теснении		Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские	27.01	
21	Обучение технических способностей в партере и в стойке		В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеча. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки под плечо. В стойке броски через плечи (мельница) захватом руки двумя руками. Защита, контрприем перевод рывком захватом плеча и шеи. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	Прием в партере Прием в стойке	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские	03.02	
22	ОФП. Упражнения для развития координационных способностей		Гимнастика вольные упражнения Различные кувырки, прыжки, подъем разгибом. Упражнения на снарядах перекладина		Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские	10.02	
23	Обучение технических способностей в партере и в стойке		В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеча. Защита, контрприем бросок подворотом	Прием в партере Прием в стойке	Маты гимнастические Тренажеры	17.02	

			захватом руки под плечо. В стойке броски через плечи (мельница) захватом руки двумя руками. Защита, контрприем перевод рывком захватом плеча и шеи. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи		манекены борцовские		
24	СФП. Специальные упражнения для борца		Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.		Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские	24.02	
25	Обучение технических способностей в партере и в стойке		В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеч. Защита, контрприем переворот за себя высадом захватом руки под плечо. В стойке мельница захватом руки и туловища. Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	Прием в партере Прием в стойке	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские	03.03	
26	ОФП. Упражнения для развития силовых качеств		Работа на тренажерах, с гантелями, с гирями, со штангой		Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские	10.03	
27	Обучение технических способностей в партере и в стойке		В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеч. Защита, контрприем переворот за себя высадом захватом руки под плечо. В стойке мельница захватом руки и туловища. Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	Прием в партере Прием в стойке	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские	17.03	
28	СФП. Специальные упражнения для борца		Игры в перетягивании, в отталкивание, с отрывом соперника от ковра		Маты гимнастические Тренажеры манекены	31.03	

					борцовские		
29	Обучение технических способностей в партере и в стойке		В партере переворот забеганием с ключом и предплечьем на шеи. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки через плечо. В стойке бросок подворотом через спину с захватом руки и шеи. Защита, контрприем перевод рывком за руку и туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	Прием в партере Прием в стойке	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские	07.04	
30	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств		Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений		Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские	17.04	
31	Обучение технических способностей в партере и в стойке		В партере переворот забеганием с ключом и предплечьем на шеи. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки через плечо. В стойке бросок подворотом через спину с захватом руки и шеи. Защита, контрприем перевод рывком за руку и туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	Прием в партере Прием в стойке	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские	21.04	
32	СФП. Специальные упражнения для борца		Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.		Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские	28.04	
33	Обучение технических способностей в партере и в стойке		В партере переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход на верх высадом захватом разноименного запястья. В стойке сваливание захватом рук. Защита, переворот рывком за руку и туловище сбоку Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	Прием в партере Прием в стойке	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские	05.05	
34	ОФП. Упражнения для развития		Челночный бег , эстафетный бег, бег		Маты	12.05	

	общей выносливости и специальной		с ускорением.		гимнастические Тренажеры манекены борцовские		
35	Обучение технических способностей в партере и в стойке		В партере переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход на верх выседом захватом разноименного запястья. В стойке сваливание захватом рук. Защита, переворд рывком за руку и туловище сбоку Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	Прием в партере Прием в стойке	Маты гимнастические Тренажеры манекены борцовские	19.05	