

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Курагинская средняя общеобразовательная школа №3

Рассмотрено
педагогическим советом
МБОУ Курагинской СОШ №3
Протокол № 8 от «30» 05 2022

Утверждаю
Директор МБОУ
Курагинской СОШ №3
И.А. Андрусов
Приказ № 704-02 2022
от 06.06.2022



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ВОЛЬНАЯ БОРЬБА»

Направленность программы:
физкультурно - спортивная
Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок реализации программы: 1 год, 216 часов

Автор-составитель программы:
педагог дополнительного образования
Борисов Александр Викторович

Курагино
2022

Раздел 1. Комплекс основных характеристик общеобразовательной общеразвивающей программы.

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа «Вольная борьба» (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и реализуется на базовом уровне.

Она способствует физическому и духовно-нравственному развитию детей и подростков.

В программе представлены модель построения системы многолетней тренировки, учебный план, примерные планы-графики учебного процесса, определена общая последовательность изучения программного материала учебно-тренировочного процесса вольной борьбой.

Программа разработана на основе нормативно - правовых документов:

– Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022).

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. N 996-р.

– Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. N 678-р).

- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. N 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

– Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. N 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

– Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 N ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям

воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Данная программа составлена на основе программы «Вольная борьба: Примерная программа» разработанной Подливаевым Б.А., Миндиашвили Д.Г., Грузных Г.М., Купцовым А.П.

Новизна Программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большое количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в вольной борьбе. В программу включен раздел современного стиля вольной борьбы.

Актуальность Программы обусловлена необходимостью сохранения и укрепления здоровья, формирования навыков ЗОЖ у детей и подростков. Занятия вольной борьбой выступают одними из стратегических задач физического воспитания детей и подростков. Эффективность их решения во многом зависит от субъективных факторов, и, прежде всего от личностного отношения к своему здоровью и образу жизни. Особо актуально решение этой задачи в подростковом возрасте, в период, когда ценностные отношения подростков к своему здоровью и здоровому поведению, начинают складываться в устойчивую систему.

Педагогическая целесообразность Программы

В основе программы лежит идея формирования положительной мотивации к занятиям спортом, создания условий для реализации спортивного потенциала детей, организация занятости подростков в вечернее время, с целью изолирования их от негативного влияния улицы.

Программа составлена с учётом общедидактических принципов и ведущих положений педагогики, психологии, теории и методики физического воспитания и развития воспитанников. Предусмотрен комплексный подход к отбору программного содержания и методики проведения занятий по вольной борьбе.

Отличительные особенности

Программа направлена не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление детей, позволяя посещать занятия воспитанникам с разной физической подготовкой и физическими способностями.

Кроме этого:

- 1) сокращена продолжительность обучения до 1 года;
- 2) систематизировано содержание программы в соответствии с требованиями Министерства образования РФ;
- 3) изменены формы и методы обучения, позволяющие осваивать более «уплотненно» как теоретические, так и практические вопросы. К таким формам теоретического и практического обучения относятся:
 - метод интенсивного обучения, когда обучаемому сразу дается большой объем информации, который осваивается им в практической деятельности.

В ходе реализации Программы большое внимание уделяется игровому методу, упражнениям на координацию движений, реакций; особое внимание уделяется темам по пропаганде здорового образа жизни.

Реализуются инновационные технологии по физической культуре, которые направлены на развитие у учащихся жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развитие таких физических качеств как сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота.

При организации образовательного процесса применяются современные информационные технологии. Занятия вольной борьбой включают большой объем теоретического материала, на который выделяется минимальное количество часов, поэтому использование современных информационных технологий позволяет эффективно решать эту проблему. Используя компьютерные технологии в образовательном процессе, занятие становится более интересным, наглядным и динамичным. Многие объяснения техники выполнения разучиваемых движений, исторические документы и события, биографии спортсменов, освещение теоретических вопросов различных направлений не могут быть показаны воспитанникам непосредственно. Поэтому необходимо использовать различные виды наглядности.

Педагогам дополнительного образования предоставляется право самостоятельного построения учебного материала, в котором они могут изменить последовательность изучения вопросов в пределах темы, имеют возможность свободного выбора путей и организационных форм, методов и средств обучения проявление творческой инициативы. Декларируется право дифференцированного подхода к обучающимся, позволяющего избежать перегрузки, повысить мотивацию к занятиям, способствующего более полной реализации возможностей каждого из них.

Адресат Программы

Программа рассчитана на детей от 7 до 17 лет. Группы состоят примерно одного возраста (разница в возрасте допускается 1 -3 лет). Количество обучающихся в группе от 10 до 15 чел.

Набор обучающихся на Программу проводится по заявлениям родителей, законных представителей на имя директора школы, имеющие допуск врача по состоянию здоровья. Это является основанием для зачисления на обучение.

Срок реализации Программы

Программа рассчитана на базовый уровень освоения программы и рассчитана 1 года обучения.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий
Общее количество в год: 1 год обучения – 216 час, 36 недель.

Количество часов и занятий в неделю:

- 3 раза в неделю по 2 часа. Длительность занятий: 40 минут, перерыв 10 минут.

Образовательная деятельность организована в традиционной форме в форме групповых занятий.

По окончании программы в полном объеме обучающийся получает свидетельство о дополнительном образовании установленного образца.

Форма и режим занятий

Программа предназначена для детей 7-17 лет, носит спортивный характер, доступен учащимся, имеющим спортивные разряды. Таким образом, в группы, могут быть зачислены учащиеся, желающие продолжать совершенствоваться в вольной борьбе, по результатам тестирования и собеседования с педагогом.

Учебно - воспитательный процесс в рамках образовательной программы осуществляется на русском языке.

Форма обучения – очная.

Формы организации деятельности учащихся:- индивидуально-групповая;- индивидуальная;- групповая.

Программа может быть реализована дистанционно.

Срок реализации Программы и объем учебных часов: Программа рассчитана на 1 год, за весь период обучения 216 часов.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа (час 40 минут), всего 6 часов в неделю.

Учебно – тренировочный процесс осуществляется в учебных группах и включает общую физическую и специальную (техническую и тактическую) подготовки, которые чередуются в течение года.

Общая подготовка создает базу, на основе которой учащиеся расширяют функциональные возможности организма, разносторонне развиваются физические и морально – волевые качества.

Специальная подготовка обеспечивает воспитание физических качеств и формирование навыков и умений борца. Обеспечивает непрерывность учебно - тренировочного процесса. Каждое последующее тренировочное занятие как бы наслаивается на результаты предыдущего, закрепляя и развивая их. Работа и отдых в спортивной тренировке чередуется таким образом, чтобы обеспечить оптимальное развитие качеств и способностей.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образуются навыки борьбы.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- Групповые и индивидуальные тренировочные занятия;
- Теоретические занятия(беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.);
- Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- Инструкторная и судейская практика;
- Тестирование и медицинский контроль.

Дополнительные формы тренировочного процесса:

- Тренировочные и оздоровительные сборы;
- Участие в спортивно - массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы и викторины).

Допуск к занятиям производится только после обязательного

проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности по соответствующим инструктажам. Программа составлена с учетом санитарно – гигиенических правил, возрастных особенностей обучающихся и порядка проведения занятий.

1.2. Цели и задачи Программы

Цель Программы: формирование и развитие физических качеств, устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью посредством занятий вольной борьбой.

1.2 Задачи Программы:

Обучающие:

- познакомить с теоретическими основами техники и тактики вольной борьбы;
- обучить технике и тактике вольной борьбы;
- сформировать навыки ведения схватки.

Развивающие:

- сформировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия;
- сформировать коммуникативные навыки;
- развить основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию;
- развить познавательную активность и интерес к занятиям вольной борьбой и спортом в целом.

Воспитательные:

- сформировать установку на здоровый образ жизни;
- воспитывать морально-волевые качества у юного спортсмена;
- воспитывать культуру общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

1.3.Содержание программы

Учебный план

№	Разделы, темы	Количество часов			Формы аттестации
		Теория	Практика	Всего	
I	Теоретические занятия	6	-	6	
1.1	Вводное занятие	1	-	1	
1.2	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	1	-	1	опрос
1.3	Гигиена, закаливание, питание и режим борца	1	-	1	опрос
1.4	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	1	-	1	опрос
1.5	Моральная, психологическая и физическая подготовка	1	-	1	опрос

	борца				
1.6	Правила соревнований по спортивной борьбе.	1	-	1	опрос
II	Практические занятия	34	176	210	
2.1	Общая физическая подготовка	4	14	18	
2.1.1	Бег на разные дистанции	2	4	4	Контрольные упражнения
2.1.2	Акробатика	2	4	4	Контрольные упражнения
2.1.3	Упражнения на наращивание мышечной массы	2	4	4	Контрольные упражнения
2.1.4	Общеукрепляющие упражнения	2	4	6	Контрольные упражнения
2.2	Специальная физическая подготовка	8	32	40	
2.2.1	Упражнения на выносливость	2	8	10	Контрольные упражнения
2.2.2	Укрепление мышц ног и спины	2	8	10	Контрольные упражнения
2.2.3	Группировка при падении	2	8	10	Контрольные упражнения
2.2.4	Упражнения на координацию	2	8	10	Контрольные упражнения
2.3	Техника и тактика	8	8	16	
2.3.1	Основные стойки	1	1	2	Контрольные упражнения
2.3.2	Прием в стойке	1	1	2	Контрольные упражнения
2.3.3	Приемы в партере	1	1	2	Контрольные упражнения
2.3.4	Броски через бедро	1	1	2	Контрольные упражнения
2.3.5	Броски «мельница»	1	1	2	Контрольные упражнения
2.3.6	Тактика движения во время борьбы	1	1	2	Контрольные упражнения
2.3.7	Обманные маневры	1	1	2	Контрольные упражнения
2.3.8	Тактика выхода из захвата	1	1	2	Контрольные упражнения
2.4	Игровая деятельность	6	24	30	
2.4.1	Футбол.	2	8	10	Разбор игр
2.4.2	Баскетбол	2	8	10	Разбор игр
2.4.3	Эстафеты. Волейбол	2	8	10	Разбор игр
2.5	Подготовка к соревнованиям	6	54	60	Контрольные упражнения
2.5.1	Совершенствование техники борьбы	2	18	20	Контрольные упражнения
2.5.2	Отработка приемов	2	18	20	Контрольные

					упражнения
2.5.3	Тренировочные схватки	2	18	20	Разбор схватки
2.6	Участие в соревнованиях	-	38	38	
2.7	Судейская практика	2	4	6	
2.8	Итоговое занятие	-	2	2	Итоговая аттестация
	ВСЕГО	40	176	216	

Содержание учебного плана

I. Теоретические занятия

- **Вводное занятие**

Теория: Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества.

Зарождение спортивной борьбы в России. Виды спортивной борьбы.

Профессиональная борьба и ее лучшие представители.

Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе.

Форма контроля: опрос.

- **Тема 1 Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена**

Теория: Определение понятия «физическое развитие». Основные показатели физического развития: рост, вес, окружность грудной клетки, плеча, бедра, голени; кистевая и станова динамометрия; жизненная емкость легких; осанка, состояние костного скелета, мускулатуры, кожи; жировые отложения, пропорции тела и др.

Влияние занятий борьбой на физическое развитие подростка.

Форма контроля: опрос.

- **Тема 2 Гигиена, закаливание, питание и режим борца**

Теория: Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.

Правила выполнения утренней зарядки, физкультурной паузы, физкультминутки.

Гигиенические основы закаливания. Основные правила и средства закаливания. Методика применения основных закаливающих процедур.

Форма контроля: опрос.

- **Тема 3 Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж**

Теория: Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Способы оценки физического состояния на основе измерения пульса.

Оценка настроения, сна, аппетита, переносимости физических нагрузок, самочувствия.

Значение врачебного контроля при занятиях спортом.

Форма контроля: опрос.

- **Тема 4 Моральная, психологическая и физическая подготовка борца**

Теория: Понятие о волевых качествах спортсмена. Общая характеристика волевых качеств борца: целеустремленности, смелости и решительности,

выдержки и самообладания, инициативности и самостоятельности, настойчивости и упорства.

Преодоление трудностей как основной метод воспитания волевых качеств. Понятие о всестороннем и гармоническом развитии борца. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Нормативы по общей физической подготовке для борцов 12-14 лет.

Форма контроля: опрос.

- **Тема 5 Правила соревнований по спортивной борьбе**

Теория: Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований, характер и способы проведения: личные, лично-командные, командные. Участники соревнований. Возрастные группы. Весовые категории. Допуск участников к соревнованиям. Костюм участника. Взвешивание и жеребьевка участников. Обязанности и права участников соревнований. Поведение борцов в начале и конце схватки. Действия борца в ходе схватки и их оценка. Пассивные и активные действия. Запрещенные приемы и неправильная борьба. Результаты схваток и оценка их классификационными очками.

Форма контроля: опрос.

- **Тема 6 Просмотр и анализ соревнований**

Теория: Освоение символов для регистрации технико-тактических действий борца в условиях схватки. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий.

Форма контроля: опрос.

- **Тема 7 Установки перед соревнованием**

Теория: Дата и место соревнований. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников.

Практика: Задание на схватку. Проведение разминки перед схваткой.

Режим дня накануне соревнований.

Форма контроля: опрос.

II. Практические занятия

Общая физическая подготовка

- **Легкая атлетика**

Теория: Упражнения, входящие в состав легкой атлетики (прыжки, бег).

Исходные стойки.

Практика: Прыжки в длину, прыжки в высоту, бег на разные дистанции.

Форма контроля: контрольные упражнения.

- **Тяжелая атлетика**

Теория: Упражнения, входящие в состав тяжелой атлетики (упражнения с гирями, со штангой, метание гранаты). Техника безопасности.

Практика: Метание гирь весом 16 кг, 8 кг. Метание гранаты.

Форма контроля: контрольные упражнения.

- **Оздоровительная и общеукрепляющая физкультура**

Теория: Основы оздоровительной физкультуры. Ее цели и задачи. Спортивный массаж.

Практика: Общеукрепляющие и развивающие упражнения.

Форма контроля: контрольные упражнения.

- **Акробатика**

Теория: Упражнения, входящие в комплекс акробатических упражнений. Техника их выполнения. Техника безопасности при их выполнении.

Практика: Выполнение упражнений: кувырки назад и вперед, полу сальто, сальто (переднее, заднее), полет-кувырок и т.д.

Форма контроля: контрольные упражнения.

Специальная физическая подготовка

- **Упражнения на реакцию**

Теория: Роль реакции в вольной борьбе. Упражнения позволяющие развить хорошую реакцию.

Практика: Игры на завладением обусловленного предмета. Игры с элементами единоборства. Игры с опережением и борьбой за выгодное положение.

Форма контроля: контрольные упражнения.

- **Упражнения на силу**

Теория: Роль силы в единоборствах. Упражнения, развивающие силовые качества спортсмена.

Практика: Упражнения, отработка приемов с сопротивлением соперника. Качание.

Форма контроля: контрольные упражнения.

- **Упражнения на укрепление мышц голеностопа**

Теория: Значение физических упражнений для укрепления голеностопа.

Практика: Приседания с партнером, хождение на носочках, хождение на внешней и внутренней стороне стопы. Занятия на тренажерах.

Форма контроля: контрольные упражнения.

Техника и тактика

- **Стойка в партере**

Теория: Поэтапный разбор перехода из стойки в партер. Технические модели выполнения.

Практика: Отработка приемов перехода из стойки в партер. Тренировочные схватки.

Форма контроля: контрольные упражнения.

- **Приемы в стойке**

Теория: Разбор наиболее повторяющихся ошибок. Изучение техники приёмов в стойке мастеров спорта.

Практика: Отработка приемов в стойке («мельница», бросок через бедро, прогиб, захват, бросок с захватом ноги и др.).

Форма контроля: контрольные упражнения.

- **Приемы в партере**

Теория: Разбор наиболее повторяющихся ошибок. Изучение техники приёмов в партере мастеров спорта.

Практика: Отработка приемов в партере (переворот со скручиванием,

переворот переходом, переворот накатом и др.).

Форма контроля: контрольные упражнения.

- **Совершенствование бросков**

Теория: Разбор наиболее повторяющихся ошибок. Изучение техники приёмов бросков, как в стойке, так и в партере.

Практика: Отработка бросков (переворот прогибом, «мельница», бросок через бедро, бросок наклоном с захватом ног и др.).

Форма контроля: контрольные упражнения.

- **Уход от захвата**

Теория: Технические модели ухода от захвата соперника. Их поэтапный разбор.

Практика: Отработка разных способов ухода от захвата.

Форма контроля: контрольные упражнения.

Игровая деятельность

- **Футбол**

Теория: Понятие о стратегии и тактике игры. Тактика отдельных линий и игроков (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание.

Практика: Правильное выполнение угловых, штрафных и свободных ударов. Отличие свободного от штрафного ударов. Обучение правильному выбору позиции по отношению к опекаемому игроку и развитие умения противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять "закрывание". Способы действий для перехвата мяча (удар или остановка). Формирование умения оценивать игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча изученным способом.

Форма контроля: разбор игр.

- **Эстафеты**

Теория: Эстафеты с усложняющими элементами. Роль эстафет в развитии командного духа.

Практика: Эстафеты с препятствиями. Эстафеты с элементами челночного бега.

Форма контроля: разбор игр.

- **Волейбол**

Теория: Понятие о стратегии и тактике игры. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание.

Практика: Выбор правильной позиции при постановке блока и страховки. Сосредоточивание внимания на атакующем игроке. Расположение правильной стойки при блоке и страховки. Правильный прием подачи.

Форма контроля: разбор игр.

Игры на координацию движений

Теория: Роль координации в единоборстве.

Практика: Упражнения с предметами. Командные игры. Эстафетные задания на бревне.

Форма контроля: разбор игр.

Подготовка к соревнованиям

- **Тренировочные схватки**

Практика: Проведение тренировочных схваток в разных весовых категориях.

Форма контроля: разбор схватки.

- **Искусственное создание нестандартных ситуаций во время схватки**

Теория: Нестандартные ситуации во время схваток и их влияние на исход схватки. Умение ориентироваться и держать себя в руках.

Практика: Схватки, с искусственно созданными нестандартными ситуациями.

Форма контроля: разбор схватки.

- **Участие в соревнованиях**

Практика: Участие в личных и командных соревнованиях.

Совершенствование основных правил соревнований; формирование качеств и навыков, необходимых для планирования и реализации тактики ведения поединка с разными соперниками, выработка индивидуальных подходов к разминке и настройке перед схваткой.

Форма контроля: разбор схватки.

- **Судейская практика**

Теория: Основы судейской практики. Разрешенные и запрещенные действия. Меры пресечения нарушений. Страховка. Оценка технических действий и определение победителя.

Практика: Страховка участников соревнований при выполнении сложных элементов, бросков, приёмов. Прохождение судейской практики.

- **Познавательная-развивающая деятельность**

Теория: Беседы, лекции на общественно-политические, нравственные темы.

Практика: Собрания команды перед выездом на соревнования. Организация и проведение различных встреч с ветеранами спорта. Показательные выступления.

- **Итоговое занятие**

Практика: Проведение итоговых испытаний (показательные схватки, сдача нормативов, тестирования).

Форма контроля: итоговая аттестация.

1.4 Планируемые результаты

К концу обучения по данной Программе учащиеся должны знать:

- первоначальные понятия о технике и тактике вольной борьбы; основные виды движений и правила их выполнения;
 - основные виды стоек и схваток единоборств;
 - контроль динамики, стабильности спортивных результатов по различным критериям и показателям спортивного мастерства;
 - специальную терминологию;
 - основные правила проведения соревнований.
- уметь:

- выполнять физические, акробатические упражнения для развития ловкости, упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения для развития специальной выносливости;
- выполнять основные виды стоек и схваток единоборств;
- выполнять общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения с учетом индивидуальных особенностей;
- выполнять запланированные тренировочные и соревновательные нагрузки;
- взаимодействовать в учебной и игровой деятельности.

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыков ведения схватки, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график.

Организация занятий по данной программе определяется календарным учебным графиком.

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учеб. недель	Кол-во учеб. дней	Кол-во учеб часов в год	Режим занятий	Срок проведения промежуточной и итоговой аттестации
1	2022 - 2023	Сентябрь, 2022	Май, 2023	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа	Декабрь 2022/ Май, 2023

Учебные занятия проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором Учреждения. Время осенних, зимних и весенних каникул являются рабочим временем педагогических работников организации.

2.2. Условия реализации Программы Материально-техническое обеспечение

Для организации образовательного процесса необходимо иметь:

- спортивная форма и обувь для обучающихся.
- спортзал;
- гимнастические маты;
- манекены;
- крышка;
- канат;
- скакалки;
- гири;
- экспандер резиновый;
- мячи футбольные;
- мячи баскетбольные.

Кадровое обеспечение. Качество образовательного процесса обучающихся зависит от кадрового потенциала Программы. Педагог дополнительного образования, реализующий данную Программу имеет средне-специальное или высшее образование.

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Основной формой подведения итогов работы по программе – аттестация обучающихся. Аттестация проводится в соответствии с положением о текущем контроле успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Промежуточная аттестация представляет собой оценку качества усвоения обучающимся содержания какой-либо темы, раздела или блока образовательной программы по окончании их изучения.

Итоговая аттестация – представляет собой оценку качества усвоения обучающимся содержания дополнительной образовательной программы по итогам учебного года, а также за весь период обучения в соответствии с требованиями, изложенными в разделе «Отслеживание результативности освоения образовательной программы».

Промежуточная аттестация: проводится в декабре и осуществляется в виде тестирования.

Итоговая аттестация проходит в мае в виде тестирования.

Критериями оценки результативности обучения является уровень физической и технической подготовки учащихся.

№ п/п	Контрольные нормативы	Пол	Показатели		
			Н	С	В
1	Бег на 30 м (с)	Юн.	5.1	4.9	4.7
		Дев.	5.5	5.3	5.1
2	Сгибание рук в упоре лёжа	Юн.	30	40	50

		Дев.	15	25	35
3	Прыжок в длину с места	Юн.	160	180	200
		Дев.	150	170	190
4	Сгибание туловища лёжа на спине за 30 сек	Юн.	19	23	27
		Дев.	17	21	25
5	Бег на 1500 м	Юн.	6.40	6.20	6.00
		Дев.	7.10	6.50	6.30
6	10 кувырков вперёд	Юн.	17.8	17.0	16.2
		Дев.	18.2	17.4	16.6
7	Забегания на мосту, 5 влево, 5 вправо, (с)	Юн.	18.8	18.0	17.2
		Дев.	19.8	19.0	18.2
8	10 раз отбрасывание ног, (с)	Юн.	11.0	10.0	9.0
		Дев.	12.0	11.0	10.0

Н – низкий показатель

С – средний показатель

В – высокий показатель

Зачет ставится при средних, высоких показателях.

Форма отслеживания и фиксации образовательных результатов

В процессе обучения систематически ведется учет подготовленности путем:

- опроса обучающихся по пройденному материалу;
- наблюдения за обучающимися, во время тренировочных занятий и соревнований;
- контроля соблюдения техники безопасности;
- привлечения обучающихся к судейству соревнований школьного уровня;
- выполнение контрольных упражнений (тестирование уровня физической подготовленности, технической подготовленности);
- результаты соревнований.

Основными формами подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы «Вольная борьба» являются открытые занятия, показательные выступления, мастер-классы, соревнования различного уровня.

Формы предоставления и демонстрации образовательных результатов:

- спортивные праздники, конкурсы;
- соревнования школьного уровня, муниципального, межрегионального уровней.

2.4. Методическое обеспечение образовательной Программы

Организация учебно-тренировочного процесса.

Программа направлена на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными-половыми особенностями воспитанников, материально-

технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивная площадка, стадион).

Также направлена на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного материала в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности.

Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия.

В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, благодаря которому учебный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, ознакомление их техническим арсеналом вольной борьбы, развития у них спортивных качеств борца.

Организация учебно-тренировочного процесса по вольной борьбе и его содержание на различных годах обучения принципиальных различий не имеют, но с каждым годом происходит постепенное повышение тренировочных, развития специфических качеств, необходимых в борьбе, формирование устойчивого интереса к дальнейшим занятиям избранным видом спорта.

Формы занятий по вольной борьбе определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержание учебного материала (теоретические, практические).

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (беседа, рассказ в начале практического урока). При проведении данных занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и др. наглядными пособиями.

Практические занятия могут различаться по цели (на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные); количественному составу занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые); степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

На учебно-тренировочных занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности борцов.

В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности борцов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случае проверки качества работы педагогов. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

Соревновательные занятия применяются для формирования у борцов соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований – классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи.

По степени разнообразия решаемых задач различают однородные (избирательные) и разнородные (комплексные) учебные занятия. Наиболее часто применяются в учебно-тренировочном процессе по борьбе занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (обучения, совершенствования, развития, определенных физических качеств), что в большей мере содействует конструктивным адаптационным процессам в организме юных спортсменов.

Практические занятия с разнообразным содержанием комплексного типа предусматривает последовательное решение широкого круга задач тренировки с использованием разнообразных средств и методов. Такие занятия применяются в практике борьбы на этапах начальной разносторонней подготовки, в подготовительном периоде тренировки и связаны с общефизической подготовкой борцов.

Учебные группы комплектуются с учетом возраста и степени подготовленности занимающихся.

Занятия в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах проводятся групповым методом, в группах спортивного совершенствования индивидуально и индивидуально-групповым методом.

Во время организации и проведения занятий следует обратить особое внимание на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Необходимо отметить, что к соревнованиям любого масштаба допускаются борцы с подготовкой не менее года.

Воспитательная работа

Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого результата должно быть всестороннее и гармоничное развитие личности. Добиваться этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания: научности; связи воспитания с жизнью; воспитания личности в коллективе, последовательности; систематичности; индивидуального и дифференцированного подхода. Исходя из этого, необходимо подбирать методы, средства и формы воспитательной работы. Педагог должен следить, чтобы учебно-тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности.

Отличительной чертой спортивного коллектива является относительно большая длительность и непрерывность общения и взаимодействия между собой спортсменов. Это создает педагогу благоприятные возможности для целенаправленного воздействия на морально-психологический климат спортивной группы, способствующий высокому уровню сплоченности и работоспособности юных спортсменов на различных этапах подготовки к соревнованиям.

Методы и формы воспитательной работы включают: убеждение, упражнение, пример, поощрение, принуждение, наказание.

Оценить состояние воспитательной работы – значит, на любом ее этапе сравнить достигнутое с целями, задачами и содержанием воспитательной работы в спортивном коллективе, определить эффективность, мер и приемов. Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, мнение педагога, практические дела и поступки юных спортсменов, состояние спортивной дисциплины, опросы.

В целях эффективности воспитания педагогу необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования.

В коллективе юный спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск спортивных листков, проведение походов, тематических вечеров и встреч, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Педагогу, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств юного спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта юного спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (объективные, субъективные). Основными средствами преодоления трудностей являются волевые действия. Волевое действие есть деятельная сторона разума и морального чувства, управляющая движениями во имя какой-либо цели. Человек властен не только над своим телом, управляет не только своими поступками, но и мыслями, желаниями, страстями.

Педагогические технологии:

- технология группового обучения;
- здоровьесберегающие;
- технология игровой деятельности.

Основные средства тренировочных воздействий

1. Общая физическая подготовка (в виде комплексов развития физических качеств).
2. Обще-развивающие упражнения (с целью подготовки детей к овладению специальных навыков).
3. Подвижные и спортивные игры (развивают быстроту мышления, координацию движений, реакцию, позитивное настроение, адаптацию к новым условиям).
3. Специальная физическая подготовка.
4. Тактико-техническая подготовка (овладение техникой и тактикой игры в настольный теннис).

Тренировочный процесс имеет возрастную индивидуальную направленность: росто-весовые показатели, силу, быстроту, гибкость, координационную способность.

С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

Тренировка в спортивной секции обычно длится 45 минут.

В начальной части тренировки (10-15 минут), делается разминка, с помощью которой разрабатываются суставы, повышается тонус мышц, полностью подготавливается организм к дальнейшим физическим нагрузкам.

Основная часть тренировки проводится с большой физической нагрузкой (25 - 30 минут). Заканчивается тренировка упражнениями на релаксацию и играми малой подвижности.

Теоретическая и психологическая подготовка проводится на протяжении всего тренировочного процесса.

Весь учебно-тренировочный процесс осуществляется по следующим направлениям:

Вводное занятие (введение в учебный процесс, планирование, перспектива).

Общая физическая подготовка (развитие физических способностей).

Специальная физическая подготовка (теория, правила ЗОЖ).

Инструкторская практика (повышение уровня тактико-технического мастерства).

Педагогический мониторинг (медицинский осмотр, наблюдение, диагностика, тесты, беседы).

2.5 Список литературы

Список литературы для педагога

1. Алиханов И.И. Техника вольной борьбы.- М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2003.
2. Галковского Н.М. Вольная борьба. –М.: Изд. «Пособие для секций коллективов физкультуры», 2002.
3. Галькувский Н.М. Спортивная борьба. – М., 2005.
4. Грузных Г.М. Борьба вольная. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: Детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2003.
5. Журулин Н. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. –М., 2005.
6. Катулин А.З. Спортивная борьба. – М., 2005.
7. Матушак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы: Учебное пособие. – М., 2005.
8. Миндиашвили Д.Г. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. – М., 2005.
9. Мягченков Н.И. Классическая и вольная борьба: Справочник. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004.
10. Подливаев Б.А. Вольная борьба. – М.: Изд. «Советский спорт», 2003.
11. Попов А. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. – М., 2005.
12. Преображенский С.А. Спортивная борьба: Ежегодник. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004 .
13. Сорванов В.А. Тренировка в спортивной борьбе.- М., 2003.
14. Тулупов В. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. – М., 2005.
15. Усмангалиев М. Ж. Борьба вольного стиля. – М., 2001.
16. Чионов Н. Г. Классическая и вольная борьба. Справочник. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004.
17. Школьников Р.А. Борьба вольного стиля. – М.: Изд. «Пособие для секций коллективов физкультуры», 2005.

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Алиханов И.И. Техника вольной борьбы. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2003.
2. Грузных Г.М. Борьба вольная. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: Детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и

училищ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2003.

3. Иванов И.И. Борьба вольная: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. – М., 2003.

4. Кузнецов А.С. Борьба вольная: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. – М., 2002.

5. Ленц А.Н. Техника вольной борьбы. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004.

6. Матушак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы. Учебное пособие. – М., 2005.

7. Н.М.Галковского Вольная борьба. – М.: Изд. «Пособие для секций коллективов физкультуры», 2002.

8. Попов А. Вольная борьба.- М.: Изд. «Пособие для секций коллективов физкультуры», 2002.

9. Самургашев Р.В. Борьба вольная: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. – М., 2004.

10. Шулика Ю.А. Борьба вольная: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. – М., 2003.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
на 2022-2023 учебный год

№ п/п	Дата проведения		Название раздела, темы	Кол-во часов		Форма занятия	Форма Контроля
	план	факт		Теория	Практика		
1	01.09	01.09	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. История развития спортивной борьбы.	1	1	Теория Инструктаж.	Опрос.
1	01.09	01.09	Строевые упражнения. ОРУ. Бег 30 м. Контрольные нормативы.			Практическое занятие.	Индивидуальная работа.
2	05.09	05.09	2. ОФП. ОРУ. Тестирование: -подтягивание на перекладине; -сгибание рук в упоре лёжа.		2	Практическое занятие.	Индивидуальная работа.
2	05.09	05.09	-прыжок в длину с места; - бег 30 м. -сгибание туловища лёжа.			Практическое занятие.	Индивидуальная работа.
3	06.09	06.09	ОРУ. Игры и эстафеты на развитие ловкости и быстроты.		2	Практическое занятие.	Групповая работа.
3	06.09	06.09	Упражнения на выносливость.			Практическое занятие.	Индивидуальная работа.
4	08.09	08.09	Игры с элементами единоборства (в касания, атакующие и блокирующие захваты).		2	Практическое занятие.	Работа в парах.
4	08.09	08.09	ОРУ. Борьба на коленях.			Практическое занятие.	Работа в парах.
5	12.09	12.09	ОРУ. Изучение приёмов в стойке.	1	1	Практическое занятие.	Работа в парах.
5	12.09	12.09	Изучение приёмов в партере.			Практическое занятие.	Работа в парах.
6	13.09	13.09	СФП. Тренировочные задания на мосту.		2	Практическое занятие.	Индивидуальная работа.
6	13.09	13.09	Круговая тренировка скоростно-силовой направленности.			Практическое занятие.	Групповая работа.
7	15.09	15.09	ОРУ. Изучение приёмов в стойке.	1	1	Практическое занятие.	Работа в парах.
7	15.09	15.09	Изучение приёмов в партере.			Практическое занятие.	Работа в парах.

8	19.09	19.09	ОРУ. Специальные упражнения. Задания на мосту		2	Практическое занятие.	Индивидуальная работа.
8	19.09	19.09	Борьба на коленях.			Практическое занятие.	Работа в парах.
9	20.09	20.09	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена. Эстафеты с предметами.	1	1	Теория	Групповая работа.
9	20.09	20.09	Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты, теснения, в перетягивания и отталкивания.			Практическое занятие.	Работа в парах.
10	22.09	22.09	ОРУ. Изучение приёмов в стойке (защита, контрприёмы).	1	1	Практическое занятие.	Работа в парах.
10	22.09	22.09	Изучение приёмов в партере (защита, контрприёмы).			Практическое занятие.	Работа в парах.
11	26.09	26.09	Техника и тактика. ОРУ. Акробатика. Упражнения с элементами риска.		2	Практическое занятие.	Индивидуальная работа.
11	26.09	26.09	Задания на мосту. Борьба на коленях			Практическое занятие.	Работа в парах.
12	27.09	27.09	ОРУ. Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты с опережением и борьбой за владение положением.		2	Практическое занятие.	Работа в парах.
12	27.09	27.09	Акробатика. Упражнения с отягощениями.			Практическое занятие.	Индивидуальная работа.
13	29.09	29.09	ОРУ. Изучение и совершенствование приёмов в стойке.	1	1	Практическое занятие.	Работа в парах.
13	29.09	29.09	Изучение приёмов в партере.			Практическое занятие.	Работа в парах.
14	03.10	03.10	ОРУ. Задания на мосту.		2	Практическое занятие.	Индивидуальная работа.
14	03.10	03.10	Тренировочное задание по решению эпизодов схватки.			Практическое занятие.	Индивидуальная работа.
15	04.10	04.10	ОРУ. Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты, теснения, в перетягивание и отталкивание.		2	Практическое занятие.	Работа в парах.

15	04.10	04.10	Тренировочная схватка. Упражнения на развитие силы рук и ног.			Практическ е занятие.	Индивидуал ьная работа.
16	06.10	06.10	ОРУ. Изучение и совершенствование приёмов в стойке.		2	Практическ е занятие.	Работа в парах.
16	06.10	06.10	Изучение приёмов в партере.			Практическ е занятие.	Работа в парах.
17	10.10	10.10	Гигиена, закаливание, питание и режим борца. Игры на внимание.	1	1	Практическ е занятие.	Индивидуал ьная работа.
17	10.10	10.10	Круговая тренировка скоростной направленности.			Практическ е занятие.	Групповая работа.
18	11.10	11.10	ОРУ. Упражнения для туловища.		2	Практическ е занятие.	Групповая работа.
18	11.10	11.10	Спортивные игры (борцовский баскетбол).			Практическ е занятие.	Игра.
19	13.10	13.10	ОРУ. Силовые упражнения в парах.		2	Практическ е занятие.	Работа в парах.
19	13.10	13.10	Тренировочное задание с преодолением трудностей.			Практическ е занятие.	Индивидуал ьная работа.
20	17.10	17.10	ОРУ. Изучение и совершенствование приёмов в стойке.	1	1	Практическ е занятие.	Работа в парах.
20	17.10	17.10	Изучение приёмов в партере.			Практическ е занятие.	Работа в парах..
21	18.10	18.10	ОРУ. Эстафеты.		2	Практическ е занятие.	Игра.
21	18.10	18.10	Круговая тренировка силовой направленности.			Практическ е занятие.	Групповая работа.
22	20.10	20.10	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Акробатика.	1	1	Теория.	Индивидуал ьная работа.
22	20.10	20.10	Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты, теснения, в перетягивание и отталкивание.			Практическ е занятие.	Работа в парах.
23	24.10	24.10	ОРУ. Изучение и совершенствование приёмов в стойке.		2	Практическ е занятие.	Работа в парах.
23	24.10	24.10	Изучение приёмов в партере.			Практическ е занятие.	Работа в парах.
24	25.10	25.10	Игровая деятельность. Спортивные игры: футбол.		2	Практическ е занятие.	Игра.

			Упражнения на мосту.				
24	25.10	25.10	Упражнения с преодолением трудностей.			Практическое занятие.	Индивидуальная работа.
25	27.10	27.10	ОРУ. Акробатика. Упражнения для развития гибкости.		2	Практическое занятие.	Индивидуальная работа.
25	27.10	27.10	Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты с опережением и борьбой за выгодное положение.			Практическое занятие.	Работа в парах.
26	31.10	31.10	Изучение и совершенствование приёмов в стойке.	1	1	Практическое занятие.	Работа в парах.
26	31.10	31.10	Изучение приёмов в партере.			Практическое занятие.	Работа в парах.
27	01.11	01.11	Моральная, психологическая и физическая подготовка борца. Упражнения на мосту.	1	1	Теория.	Индивидуальная работа.
27	01.11	01.11	Тренировочные задания по решению эпизодов схватки.			Практическое занятие.	Индивидуальная работа.
28	03.11	03.11	ОРУ. Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты, теснения с отрывом соперника от опоры.		2	Практическое занятие.	Работа в парах.
28	03.11	03.11	Спортивные игры: баскетбол.			Практическое занятие.	Игра.
29	07.11	07.11	Изучение и совершенствование приёмов в стойке.	1	1	Практическое занятие.	Работа в парах.
29	07.11	07.11	Изучение приёмов в партере.			Практическое занятие.	Работа в парах.
30	08.11	08.11	ОРУ. Акробатика. Эстафеты с предметами.		2	Практическое занятие.	Игра.
30	08.11	08.11	Круговая тренировка силовой направленности в парах.			Практическое занятие.	Работа в парах.
31	10.11	10.11	ОРУ. Упражнения с элементами риска.	1	1	Практическое занятие.	Индивидуальная работа.
31	10.11	10.11	Спортивные игры: футбол.			Практическое занятие.	Игра.
32	14.11	14.11	ОРУ. Тренировочная схватка.		2	Практическое занятие.	Практическая работа.

32	14.11	14.11	Тренировочные задания с преодолением трудностей.			Практическое занятие.	Индивидуальная работа.
33	15.11	15.11	ОРУ. Изучение и совершенствование приёмов в стойке.	1	1	Практическое занятие.	Работа в парах.
33	15.11	15.11	Изучение приёмов в партере.			Практическое занятие.	Работа в парах.
34	17.11	17.11	ОРУ. Спортивные игры: баскетбол.		2	Практическое занятие.	Игра.
34	17.11	17.11	Круговая тренировка силовой направленности.			Практическое занятие.	Групповая работа.
35	21.11	21.11	ОРУ. Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты с опережением и борьбой за выгодное положение.		2	Практическое занятие.	Работа в парах.
35	21.11	21.11	Борьба на коленях.			Практическое занятие.	Работа в парах.
36	22.11	22.11	ОРУ. Изучение и совершенствование приёмов в стойке.	1	1	Практическое занятие.	Работа в парах.
36	22.11	22.11	Изучение приёмов в партере (защита и контрприёмы).			Практическое занятие.	Работа в парах.
37	24.11	24.11	Правила соревнований. Упражнения с элементами риска.	1	1	Практическое занятие.	Индивидуальная работа.
37	24.11	24.11	Учебно-тренировочная схватка.			Практическое занятие.	Практическая работа.
38	28.11	28.11	Подготовка к соревнованиям. Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты, теснения с отрывом соперника от опоры.	1	1	Практическое занятие.	Индивидуальная работа.
38	28.11	28.11	ОРУ. Упражнения с отягощениями.			Практическое занятие.	Групповая работа.
39	29.11	29.11	Изучение и совершенствование приёмов в стойке.	1	1	Практическое занятие.	Работа в парах.
39	29.11	29.11	Изучение приёмов в партере.			Практическое занятие.	Работа в парах.
40	01.12	01.12	ОРУ. Спортивные игры: футбол.		2	Практическое занятие.	Игра.

40	01.12	01.12	Круговая тренировка силовой направленности в парах.			Практическое занятие.	Работа в парах.
41	05.12	05.12	ОРУ. Игры в касания, в отталкивание, на сохранение равновесия, за овладение предметом.		2	Практическое занятие.	Работа в парах.
41	05.12	05.12	Игры-эстафеты с элементами единоборства.			Практическое занятие.	Комбинированная.
42	06.12	06.12	Просмотр и анализ соревнований. ОРУ. Выведение партнёра из равновесия.	1	1	Практическое занятие.	Работа в парах.
42	06.12	06.12	Борьба в партере.			Практическое занятие.	Работа в парах.
43	08.12	08.12	ОРУ. Эстафеты с элементами акробатики.		2	Практическое занятие.	Групповая работа.
43	08.12	08.12	Упражнения с элементами риска.			Практическое занятие.	Индивидуальная работа.
44	12.12	12.12	ОРУ. Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты, теснения с отрывом соперника от опоры.		2	Практическое занятие.	Работа в парах.
44	12.12	12.12	Учебно-тренировочная схватка.			Практическое занятие.	Практическая работа.
45	13.12	13.12	ОРУ. Изучение и совершенствование приёмов в стойке (защита, контрприёмы).	1	1	Практическое занятие.	Работа в парах.
45	13.12	13.12	Изучение приёмов в партере.			Практическое занятие.	Работа в парах.
46	15.12	15.12	ОРУ. Упражнения с элементами риска.		2	Практическое занятие.	Индивидуальная работа.
46	15.12	15.12	Спортивные игры: борцовский баскетбол-регбол.			Практическое занятие.	Игра.
47	19.12	19.12	ОРУ. Игры в касания, в отталкивание, на сохранение равновесия, за овладение захватом.		2	Практическое занятие.	Работа в парах.
47	19.12	19.12	Учебно-тренировочная схватка.			Практическое занятие.	Практическая работа.
48	20.12	20.12	ОРУ. Изучение и совершенствование приёмов в стойке.		2	Практическое занятие.	Работа в парах.

48	20.12	20.12	Изучение приёмов в партере.			Практическое занятие.	Работа в парах.
49	22.12	22.12	Установка перед соревнованием. Упражнения с элементами риска.	1	1	Практическое занятие.	Индивидуальная работа.
49	22.12	22.12	Игры-эстафеты с элементами борьбы.			Практическое занятие.	Комбинированная.
50	26.12	26.12	ОРУ. Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты, теснения с отрывом соперника от опоры.		2	Практическое занятие.	Работа в парах.
50	26.12	26.12	Учебно-тренировочная схватка.			Практическое занятие.	Практическая работа.
51	27.12	27.12	ОРУ. Изучение и совершенствование приёмов в стойке, контрприёмы.	1	1	Практическое занятие.	Работа в парах.
51	27.12	27.12	Изучение приёмов в партере, контрприёмы.			Практическое занятие.	Работа в парах.
52	29.12	29.12	История спортивной борьбы Упражнения с элементами риска.	1	1	Теория.	Индивидуальная работа.
52	29.12	29.12	Круговая тренировка силовой направленности.			Практическое занятие.	Групповая работа.
53	09.01.2023	09.01.2023	ОРУ. Игры с элементами единоборств.		2	Практическое занятие.	Игра.
53	09.01.2023	09.01.2023	Спортивные игры: футбол.			Практическое занятие.	Игра.
54	10.01	10.01	Акробатика. Изучение и совершенствование приёмов в стойке, выведение партнёра из равновесия: бросок мельница».	1	1	Практическое занятие.	Работа в парах.
54	10.01	10.01	Изучение и совершенствование приёмов в партере, в борьбе.			Практическое занятие.	Работа в парах.
55	12.01	12.01	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена. Подвижные игры на развитие смелости и самостоятельности.	1	1	Практическое занятие.	Групповая работа.
55	12.01	12.01	Учебно-тренировочная схватка.			Практическое занятие.	Практическая работа.

56	16.01	16.01	ОРУ. Специальные упражнения с партнёром.		2	Практическое занятие.	Работа в парах.
56	16.01	16.01	Упражнения на развитие гибкости.			Практическое занятие.	Индивидуальная работа.
57	17.01	17.01	ОРУ. Изучение и совершенствование приёмов в стойке, выведение партнёра из равновесия.	1	1	Практическое занятие.	Работа в парах.
57	17.01	17.01	Изучение и совершенствование приёмов в партере, в борьбе.			Практическое занятие.	Работа в парах.
58	19.01	19.01	ОРУ. Упражнения по СФП.		2	Практическое занятие.	Индивидуальная работа.
58	19.01	19.01	Учебно-тренировочная схватка.			Практическое занятие.	Практическая работа.
59	23.01	23.01	ОРУ. Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты, теснения.		2	Практическое занятие.	Работа в парах.
59	23.01	23.01	Эстафеты с предметами.			Практическое занятие.	Игра.
60	24.01	24.01	ОРУ. Изучение и совершенствование приёмов в стойке, выведение партнёра из равновесия.		2	Практическое занятие.	Работа в парах.
60	24.01	24.01	Изучение и совершенствование приёмов в партере, в борьбе.			Практическое занятие.	Работа в парах.
61	26.01	26.01	ОРУ. Упражнения с элементами риска.		2	Практическое занятие.	Индивидуальная работа.
61	26.01	26.01	Учебно-тренировочная схватка.			Практическое занятие.	Практическая работа.
62	30.01	30.01	ОРУ. Упражнения с отягощениями.		2	Практическое занятие.	Индивидуальная работа.
62	30.01	30.01	Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты, теснения.			Практическое занятие.	Работа в парах.
63	31.01	31.01	ОРУ. Изучение и совершенствование приёмов в стойке, выведение партнёра из равновесия.		2	Практическое занятие.	Работа в парах.
63	31.01	31.01	Изучение и совершенствование приёмов в партере, в борьбе			Практическое занятие.	Работа в парах.
64	02.02	02.02	ОРУ. Упражнения с элементами риска.		2	Практическое занятие.	Индивидуальная работа.

64	02.02	02.02	Упражнения по СФП.			Практическое занятие.	Индивидуальная работа.
65	06.02	06.02	Гигиена, закаливание, питание и режим борца. Специальные упражнения с партнёром.	1	1	Теория.	Работа в парах.
65	06.02	06.02	Спортивные игры: баскетбол.			Практическое занятие.	Игра.
66	07.02	07.02	Изучение и совершенствование приёмов в стойке, контрприёмы: бросок «мельница».	1	1	Практическое занятие.	Работа в парах.
66	07.02	07.02	Изучение приёмов в партере, контрприёмы.			Практическое занятие.	Работа в парах.
67	09.02	09.02	ОРУ. Упражнения с отягощениями.		2	Практическое занятие.	Индивидуальная работа.
67	09.02	09.02	Учебно-тренировочная схватка.				Практическая работа.
68	13.02	13.02	ОРУ. Специальные упражнения с партнёром.		2	Практическое занятие.	Работа в парах..
68	13.02	13.02	Игры-эстафеты с элементами единоборств.			Практическое занятие.	Игра.
69	14.02	14.02	ОРУ. Изучение и совершенствование приёмов в стойке.		2	Практическое занятие.	Работа в парах.
69	14.02	14.02	Изучение приёмов в партере.			Практическое занятие.	Работа в парах.
70	16.02	16.02	ОРУ. Упражнения с элементами риска.		2	Практическое занятие.	Индивидуальная работа.
70	16.02	16.02	Учебно-тренировочная схватка.			Практическое занятие.	Практическая работа.
71	20.02	20.02	Упражнения с партнёром на выносливость.	1	1	Практическое занятие.	Работа в парах.
71	20.02	20.02	Спортивные игры: регбол.			Практическое занятие.	Игра.
72	21.02	21.02	ОРУ. Изучение и совершенствование приёмов в стойке, выведение партнёра из равновесия.		2	Практическое занятие.	Работа в парах.
72	21.02	21.02	Изучение и совершенствование приёмов в партере, в борьбе.			Практическое занятие.	Работа в парах.
73	27.02	27.02	ОРУ. Упражнения с элементами риска.		2	Практическое занятие.	Индивидуальная работа.

73	27.02	27.02	Учебно-тренировочная схватка.			Практическое занятие.	Практическая работа.
74	28.02	28.02	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Специальные упражнения на мосту.	2		Практическое занятие.	Индивидуальная работа.
74	28.02	28.02	Специальные упражнения с партнёром.			Практическое занятие.	Работа в парах.
75	02.03	02.03	Изучение и совершенствование приёмов в стойке, выведение партнёра из равновесия: бросок через бедро.	1	1	Практическое занятие.	Работа в парах.
75	02.03	02.03	Изучение и совершенствование приёмов в партере, в борьбе.			Практическое занятие.	Работа в парах.
76	06.03	06.03	СФП. ОРУ. Упражнения по СФП.		2	Практическое занятие.	Индивидуальная работа.
76	06.03	06.03	Учебно-тренировочная схватка.			Практическое занятие.	Практическая работа.
77	07.03	07.03	ОРУ. Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты.		2	Практическое занятие.	Работа в парах.
77	07.03	07.03	Спортивные игры: футбол.			Практическое занятие.	Игра.
78	09.03	09.03	Изучение и совершенствование приёмов в стойке, контрприёмы.		2	Практическое занятие.	Работа в парах.
78	09.03	09.03	Изучение приёмов в партере, контрприёмы: переворот «ножницы».			Практическое занятие.	Работа в парах.
79	13.03	13.03	ОРУ. Акробатика. Упражнения в парах.		2	Практическое занятие.	Работа в парах..
79	13.03	13.03	Учебно-тренировочная схватка.			Практическое занятие.	Практическая работа.
80	14.03	14.03	ОФП. ОРУ. Специальные упражнения с партнёром.		2	Практическое занятие.	Работа в парах.
80	14.03	14.03	Спортивные игры: баскетбол.			Практическое занятие.	Игра.
81	16.03	16.03	Изучение и совершенствование приёмов в стойке: бросок «кочерга».		2	Практическое занятие.	Работа в парах.
81	16.03	16.03	Изучение приёмов в партере.			Практическое занятие.	Работа в парах.

82	20.03	20.03	ОРУ. Упражнения по СФП.		2	Практическое занятие.	Индивидуальная работа.
82	20.03	20.03	Акробатические упражнения. Эстафеты.			Практическое занятие.	Групповая работа.
83	21.03	21.03	ОРУ. Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты, теснения с отрывом соперника от опоры.		2	Практическое занятие.	Работа в парах.
83	21.03	21.03	Спортивные игры: регби на коленях.			Практическое занятие.	Игра.
84	23.03	23.03	ОРУ. Изучение и совершенствование приёмов в стойке, выведение партнёра из равновесия.		2	Практическое занятие.	Работа в парах.
84	23.03	23.03	Изучение и совершенствование приёмов в партере, в борьбе.			Практическое занятие.	Работа в парах.
85	27.03	27.03	Моральная, психологическая и физическая подготовка борца.	2		Практическое занятие.	Индивидуальная работа.
85	27.03	27.03	Упражнения с элементами риска.				
86	28.03	28.03	ОРУ. Специальные упражнения с партнёром.		2	Практическое занятие.	Работа в парах.
86	28.03	28.03	Борьба на коленях.			Практическое занятие.	Работа в парах.
87	30.03	30.03	Изучение и совершенствование приёмов в стойке, выведение партнёра из равновесия: переводы в партер рывком, нырком.		2	Практическое занятие.	Работа в парах.
87	30.03	30.03	Изучение и совершенствование приёмов в партере, в борьбе.			Практическое занятие.	Работа в парах.
88	03.04	03.04	ОРУ. Игры с элементами единоборства.		2	Практическое занятие.	Комбинированная.
88	03.04	03.04	Учебно-тренировочная схватка.			Практическое занятие.	Практическая работа.

89	04.04	04.04	Правила соревнований по вольной борьбе. Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты, теснения.	1	1	Практическое занятие.	Работа в парах.
89	04.04	04.04	Спортивные игры: футбол.			Практическое занятие.	Игра.
90	06.04	06.04	Изучение и совершенствование приёмов в стойке, контрприёмы.		2	Практическое занятие.	Работа в парах.
90	06.04	06.04	Изучение приёмов в партере, контрприёмы: переворот «крест».			Практическое занятие.	Работа в парах.
91	10.04	10.04	ОРУ. Упражнения с элементами риска.		2	Практическое занятие.	Индивидуальная работа.
91	10.04	10.04	Борьба в партере.			Практическое занятие.	Работа в парах.
92	11.04	11.04	Техника и тактика. Специальные упражнения с партнёром.	1	1	Практическое занятие.	Работа в парах.
92	11.04	11.04	Игры-эстафеты с элементами борьбы.			Практическое занятие.	Комбинированная.
93	13.04	13.04	Изучение и совершенствование приёмов в стойке, контрприёмы: бросок «мельница».		2	Практическое занятие.	Работа в парах.
93	13.04	13.04	Изучение приёмов в партере, контрприёмы.			Практическое занятие.	Работа в парах.
94	17.04	17.04	Просмотр и анализ соревнований.	1	1	Практическое занятие.	Практическая работа.
94	17.04	17.04	Учебно-тренировочная схватка.				
95	18.04	18.04	ОРУ. Борьба из различных положений.		2	Практическое занятие.	Индивидуальная работа.
95	18.04	18.04	Упражнения с отягощениями.				
96	20.04	20.04	ОРУ. Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты, теснения.		2	Практическое занятие.	Работа в парах.
96	20.04	20.04	Спортивные игры: баскетбол.			Практическое занятие.	Игра.

97	24.04	24.04	Изучение и совершенствование приёмов в стойке, контрприёмы.		2	Практическое занятие.	Работа в парах.
97	24.04	24.04	Изучение приёмов в партере, контрприёмы.			Практическое занятие.	Работа в парах.
98	25.04	25.04	ОРУ. Упражнения для развития гибкости.		2	Практическое занятие.	Индивидуальная работа.
98	25.04	25.04	Учебно-тренировочная схватка.			Практическое занятие.	Практическая работа.
99	27.04	27.04	Урок-опрос (правила соревнований, жесты судей; что такое техника и тактика?)		2	Практическое занятие.	Групповая работа.
99	27.04	27.04	Спортивные игры.			Практическое занятие.	Игра.
100	02.05	02.05	ОРУ. Игры-эстафеты на развитие ловкости и быстроты.		2	Практическое занятие.	Групповая работа.
100	02.05	02.05	Упражнения на специальную выносливость.			Практическое занятие.	Индивидуальная работа.
101	04.05	04.05	ОРУ. Специальные упражнения с партнёром.		2	Практическое занятие.	Работа в парах.
101	04.05	04.05	Игры-эстафеты с элементами борьбы.			Практическое занятие.	Комбинированная.
102	11.05	11.05	ОРУ. Изучение и совершенствование приёмов в стойке, выведение партнёра из равновесия.		2	Практическое занятие.	Работа в парах.
102	11.05	11.05	Изучение и совершенствование приёмов в партере, в борьбе.			Практическое занятие.	Работа в парах.
103	15.05	15.05	ОРУ. Учебно-тренировочная схватка.		2	Практическое занятие.	Практическая работа.
103	15.05	15.05	Спортивные игры: регбол.			Практическое занятие.	Игра.
104	16.05	16.05	ОРУ. Борьба из различных положений.		2	Практическое занятие.	Работа в парах.
104	16.05	16.05	Спортивные игры: футбол.			Практическое занятие.	Игра.
105	18.05	18.05	ОРУ. Игры-эстафеты на развитие ловкости и быстроты.		2	Практическое занятие.	Групповая работа.
105	18.05	18.05	Упражнения на специальную выносливость.			Практическое занятие.	Индивидуальная работа.

106	22.05	22.05	ОРУ. Упражнения с отягощениями.		2	Практическое занятие.	Индивидуальная работа.
106	22.05	22.05	Борьба из различных положений.			Практическое занятие.	Работа в парах.
107	23.05	23.05	17. Промежуточная аттестация в форме тестирования.	1	1	Практическое занятие.	Индивидуальная работа.
107	23.05	23.05	17. Промежуточная аттестация в форме тестирования.			Практическое занятие.	Индивидуальная работа.
108	25.05	25.05	Итоговое занятие. Показательные схватки.	1	1	Практическое занятие.	Практическая работа.
108	25.05	25.05	Спортивные игры: футбол.			Практическое занятие.	Игра.