Администрация Краснобаковского района

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа р.п. Красные Баки

Принята на Педсовете Утверждена:

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. Директор \_\_\_\_\_\_\_\_ Л. Н. Бобарыкин

Протокол №\_\_\_ г. «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20

**Дополнительная**

**(общеразвивающая) программа**

**« Греко-римская борьба»**

**Группа начального периода обучения 1 г. обучения**

Возрастной состав: с 10 по 20 лет.

Срок реализации программы – 7 лет.

Составитель:

педагог дополнительного образования

первой категории

Бобарыкин Леонид Николаевич

 р.п. Красные Баки

 2018 год

Оглавление

1. Титульный лист
2. Оглавление
3. Пояснительная записка
4. Содержание программы
5. Календарный учебный график
6. Учебный план
7. Рабочая программа (учебно- тематический план)
8. Оценочный материал
9. Методический материал
10. Список литературы

**3. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

***Разберись, кто ты –трус***

***Иль избранник судьбы***

***И попробуй на вкус***

***настоящей борьбы!***

***В.С.Высоцкий***

**Актуальность**

Программа дополнительного образования по греко-римской борьбе. При разработке учитывался Федеральный закон об образовании от 29.12. 2012 года N 273-ФЗ.

К программе составлены: учебный методический план дополнительного образования по греко-римской борьбе , графики учебного процесса. В программе определенна 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.

**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 объёма 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 (общеподготовоительные, 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.

ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

ТИП

урочные

теоретические

НАПРАВЛЕНИЕ

неурочные

практические

комплексные

специальные

общеподготовительные

**Методы контроля и управления образовательно-воспитательным процессом** - анализ результатов деятельности детей. Анкетирование обучающихся и их родителей, сдача контрольных тестов, ведение журнала руководителем секции, организация и проведение соревнований, административный контроль (раз в четверть),наблюдения, беседы с учащимися.

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 –* один год.

Программа первого года - программа совершенствования знаний и умений, повышения и укрепления здоровья, физических качеств.

**Режим занятий:**

Учебно–тематический план составлен исходя из учебной нагрузки 6 часов в неделю. Программа рассчитана, на учащихся 9-19 лет. Специальных требований к знаниям обучающихся при приеме в секцию по борьбе нет.

**Ожидаемые результаты:**

- 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.

4. **Содержание программы**

***История развития борьбы****.* Из истории зарождения и развития борьбы. Борьба - один из самых древних и любимых народом видов спорта. Истоки ее зарождения уходят в глубину веков. Ещё в первобытно – общинном строе человеку приходилось вступать в единоборства.

В этих поединках формировались определенные навыки, тактические уловки. Человек искал и находил такие способы единоборства, которые обеспечивали бы ему победу с наименьшим риском и наименьшей затратой сил. Так наряду с трудовыми навыками, накапливались и приемы борьбы, которые передавались из поколения в поколение.

*Правила техники безопасности* на занятиях, в учебно-тренировочных схватках, игр с элементами единоборств. Безопасность – важнейшее требование в спортивной борьбе. Знать правила поведения на борцовском ковре.

*Единая спортивная классификация в спортивной борьбе.* Борьба как самостоятельный вид спорта. Разряды и звания в спортивной борьбе. Разрядные требования к юношеским разрядам.

*Спортивная форма.* Борцовское трико красного или синего цвета, борцовки, бандаж.

*Место проведения занятий.* Борцовский зал, уложенный специальными «матами», борцовские манекены для отработки технических действий.

*Основные положения правил соревнований по спортивной борьбе.* Организация и правила проведений соревнований. Способы проведения соревнований.

*Основы техники и тактики спортивной борьбы.* Понятие о технике спортивной борьбы, тактике спортивной борьбы. Взаимосвязь между приемами и комбинациями, ориентация на ковре во время учебно-тренировочных схваток.

*Физическая подготовка борца.* Необходимость физической подготовки. Спортивные игры как средство физической подготовки. Утренняя зарядка и тренировки. Активный отдых в выходные дни.

*Основы гигиены и первая доврачебная помощь.* Гигиенические требования к занятиям борьбой. Понятие о гигиене. Общие гигиенические требования в социально бытовых условиях и на тренировках. Умывание, закаливание, купание. Медицинское обследование борцов. Оказание первой медицинской помощи.

*Соревнования.* По общей физической подготовке, технической подготовке.

**6. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**1 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | всего | Теория | практика |
| 1 | **Вводное занятие**«Что такое греко-римская борьба?». Беседа о греко-римской борьбе ,её истории, правилах , великих и знаменитых борцах. Инструктаж по технике безопасности | **2** | **2** | **0** |
| 2 | **Тестирование**.  1. Подтягивания на перекладине  2. Сгибание рук в упоре лёжа за 20 сек.  3. Сгибание туловища, лёжа за 20 сек.  4. Прыжок в длину с места  5. Бросок набивного мяча в перёд из за головы  6. 10 кувырков в перёд (с)  7. Бег на 30 м (с) | 4 | **0** | **4** |
| 3 | **Судейская практика**  1.Практическое судейство,правила, | **2** | **1** | 1 |
| 4 | **Промежуточная аттестация**. 1.Нормативы специальной подготовки | **2** | **0** | **2** |
| 5 | **Развитие быстроты, гибкости, ловкости.**  1 Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты с опережением и борьбой за владение положением  2.. Спортивные игры | **30**  **14**  **16** | **7**  **3**  **4** | **23**  **11**  **12** |
| 6 | **Развитие силовых и скоростно-силовых качеств.**   1. Круговая тренировка силовой направленности 2. Работа с отягощениями ,кратковременная максимальная нагрузка | **32**  **15**  **17** | **8**  **4**  **4** | **24**  **11**  **13** |
| **7** | **Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств**.   1. Увеличенное время тренировочных схваток .Работа в парах на утомляемость 2. Круговая тренировка силовой направленности 3. Упражнения на мосту | **60**  **25**  **20**  **15** | **15**  **5**  **5**  **0** | **45**  **20**  **20**  **15** |
| **8** | **Изучение и совершенствование элементов техники и тактики**  1. Изучение и совершенствование приемов в стойке, выведение партнёра из равновесия:  :   1. переводы в партер рывком, нырком 2. бросок подворотом захватом за одну руку 3. Броски через бедро с подворотом 4. Броски прогибом   2 Изучение и совершенствование приемов в партере   1. переворот захватом руки на ключ, переходом 2. переворот захватом двух рук с боку   переворот накатом, защита | **72**  **36**  **36** | **18**  **9**  **9** | **114**  **57**  **57** |
| **9** | **Соревновательная практика**  Проведение учебно-тренировочных схваток в режиме соревнования | **12**  **12** | **0**  **0** | **12**  **12** |

**ИТОГО 276 51 225**

**Пояснения к учебному плану**

Промежуточная аттестация проводится в форме тестирования и выполнения контрольного практического задания на последнем занятии в конце каждого года обучения.

* Вопросы тестирования и практические задания составляются педагогами Учреждения самостоятельно по темам дополнительных общеобразовательных программ соответствующей направленности и принимаются на педагогическом совете.
* Итоговое зачетное занятие проводится педагогом и состоит из 1-2 часов по 45 минут с перерывом 10 минут.
* Результатом при промежуточной аттестации устанавливается следующая система оценок: «зачет», в случае освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы, и «незачет», в случае не освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы.
* Результаты промежуточной аттестации заносятся в соответствующую ведомость и в журнал учета рабочего времени педагога дополнительного образования, на основании которых осуществляется перевод обучающихся на следующий год обучения.
* Не прошедшие аттестацию обучающиеся по желанию могут освоить повторно программу соответствующего уровня.

**7.Рабочая программа (учебно- тематический план)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | | **Содержание** | | **Теория/практика** | | | | | | | | | | | | |
| **1** | **2** | | **3** | | **4** | | | | | | | | | | | | |
| **Сентябрь-декабрь 16 недель 1 неделя**(***6 часов***) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **2** часа | Вводное занятие | | 1.1.. «Что такое греко-римская борьба?». Беседа о греко-римской борьбе ,её истории, правилах , великих и знаменитых борцах. Инструктаж по технике безопасности | | 1 | | 1 | | | | | | | | | | |
| **2** часа | Тестирование: | | 1.2. Тестирование:  1. Подтягивания на перекладине  2. Сгибание рук в упоре лёжа за 20 сек.  3. Сгибание туловища, лёжа за 20 сек.  4. Прыжок в длину с места  5. Бросок набивного мяча в перёд из за головы  6. 10 кувырков в перёд (с)  7. Бег на 30 м (с) | | 2 | | 0 | | | | | | | | | | |
| 2 часа | Развитие быстроты, гибкости, ловкости. | | Игры и эстафеты на развитие ловкости быстроты.  Упражнения на выносливость | | 0,5 | | 1,5 | | | | | | | | | | |
| 2 неделя.(***6 часов***) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 часа | Развитие силовых и скоростно-силовых качеств. | | Игры с элементами единоборства (в касания, атакующие и блокирующие захваты). | | 0,5 | | | | | | | 1,5 | | | | | |
| 2 часа | Изучение и совершенствование элементов техники и тактики | | Изучение приемов в стойке:   1. переводы в партер рывком 2. переводы в партер нырком   Изучение приёмов в партере:   1. переворот захватом двух рук с боку 2. переворот рычагом | | 0,5 | | | | | | | 1,5 | | | | | |
| 2 часа | Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств. | | Тренировочное задание на мосту.  Круговая тренировка скоростно-силовой направленности.  Упражнения на внимание. | | 0,5 | | | | | | | 1,5 | | | | | |
| 3 неделя 6 часов | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 часа | Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств. | | Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты, теснения. | | 0,5 | | | | | | | | | | 1,5 | | |
| 2 часа | Изучение и совершенствование элементов техники и тактики | | Изучение приемов в стойке:   1. переводы в партер рывком (защита) 2. переводы в партер нырком (защита)   Изучение приёмов в партере:   1. переворот захватом двух рук с боку (защита) 2. переворот рычагом (защита) | | 0,5 | | | | | | | | | | 1,5 | | |
| 2 часа | Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств. | | Борьба на коленях.  Задание на мосту.  Специальные упражнения. | | 0,5 | | | | | | | | | | 1,5 | | |
| **4 неделя**(***6 часов***) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 часа | Развитие силовых и скоростно-силовых качеств. | | Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты, теснения, в перетягивания и отталкивания. | | 0,5 | | | | | | | 1,5 | | | | | |
| 2часа. | Изучение и совершенствование элементов техники и тактики | | Изучение приемов в стойке:   1. переводы в партер рывком (защита, контрприёмы) 2. переводы в партер нырком   (защита, контрприёмы)  Изучение приёмов в партере:   1. переворот захватом двух рук с боку (защита, контрприёмы) 2. переворот рычагом   (защита, контр приёмы) | | 0,5 | | | | | | | 1,5 | | | | | |
|  | |  | |  | | | | | | |  | | | | | |
| 2часа. | Изучение и совершенствование элементов техники и тактики | | Изучение приёмов в партере:   1. переворот захватом двух рук с боку (защита, контрприёмы) 2. переворот рычагом   (защита, контр приёмы) | | 0,5 | | | | | | | 1,5 | | | | | |
| 5 неделя (***6 часов***) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 часа | Развитие гибкости, ловкости, быстроты | | Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты с опережением и борьбой за владение положением. | | 0,5 | | | | | | | | 1,5 | | | | |
| 2 часа | Изучение и совершенствование элементов техники и тактики | | Изучение и совершенствование приемов в стойке:   1. переводы в партер рывком, нырком 2. бросок вращением   Изучение приёмов в партере:   1. переворот рычагом в борьбе 2. перевороты захватом руки на ключ | | 0,5 | | | | | | | | 1,5 | | | | |
| 2 часа | Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств. | | Задание на мосту.  Тренировочное задание по решению эпизодов схватки. | | 0,5 | | | | | | | | 1,5 | | | | |
| 6 неделя (6 часов) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 часа | Развитие силовых и скоростно-силовых качеств | | Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты, теснения, в перетягивания и отталкивания. | | 0,5 | | | | | | | | | | | | 1,5 |
| 2 часа | Изучение и совершенствование элементов техники и тактики | | Изучение и совершенствование приемов в стойке:   1. переводы в партер рывком, нырком 2. бросок вращением   Изучение приёмов в партере:   1. переворот рычагом в борьбе 2. перевороты захватом руки на ключ 3. переворот захватом двух рук с боку | | 0,5 | | | | | | | | | | | | 1,5 |
| 2 часа | Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств. | | Круговая тренировка скоростной направленности.  Упражнения на внимание | | 0,5 | | | | | | | | | | | | 1,5 |
| 7 неделя (6 часов) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 часа | Развитие гибкости, быстроты, ловкости | | Спортивные игры (борцовский баскетбол) | | 0,5 | | | | | | | | | | | 1,5 | |
| 2 часа | Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств. | | Упражнения на выносливость , утомление ,силовую выносливость | | 0,5 | | | | | | | | | | | 1,5 | |
| 2 часа | Развитие силовых и скоростно-силовых качеств | | Упражнения с отягощениями (штанга ,гиря ,канат ,гантели) | | 0,5 | | | | | | | | | | | 1,5 | |
| 8 неделя (6 часов) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 часа | Развитие силовых и скоростно-силовых качеств | | Тренировочное задание с преодолением трудностей. | | 0,5 | | | | | | | 1,5 | | | | | |
| 2 часа | Изучение и совершенствование элементов техники и тактики | | Изучение и совершенствование приемов в стойке:   1. переводы в партер рывком, нырком 2. бросок подворотом с захватом руки и туловища   Изучение приёмов в партере:   1. переворот обратным рычагом 2. перевороты захватом шеи из под плеча 3. переворот накатом | | 0,5 | | | | | | | 1,5 | | | | | |
| 2 часа | Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств. | | Круговая тренировка силовой направленности ,игровые упражнения на скорость | | 0,5 | | | | | | | 1,5 | | | | | |
| **9 неделя** | | | | |  | | | | | | | | | | | | |
| 2 часа | Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств. | | Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты, теснения, в перетягивания и отталкивания. | | 0,5 | | | 1,5 | | | | | | | | | |
|  |  | |  | |
| 2 часа | Изучение и совершенствование элементов техники и тактики | | Изучение и совершенствование приемов в стойке:   1. переводы в партер рывком, нырком 2. бросок подворотом с захватом руки и шеи   Изучение приёмов в партере:   1. переворот обратным | | 0,5 | | | 1,5 | | | | | | | | | |
|  |  | | 1. рычагом в борьбе 2. перевороты захватом шеи из под плеча в борьбе 3. переворот накатом, защита | | 0,5 | | | 1,5 | | | | | | | | | |
|  |
| 2 часа | Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств. | | Упражнения с преодолением трудностей  Упражнения на мосту | | 0,5 | | | 1,5 | | | | | | | | | |
| 10 неделя(6 часов) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 часа | Развитие гибкости, быстроты, ловкости | | Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты с опережением и борьбой за выгодное положение. | | 0,5 | | | | | | 1,5 | | | | | | |
| 2 часа | Изучение и совершенствование элементов техники и тактики | | Изучение и совершенствование приемов в стойке:   1. переводы в партер рывком, нырком 2. бросок подворотом захватом за одну руку   Изучение приёмов в партере:   1. переворот захватом руки на ключ, переходом 2. переворот захватом двух рук с боку 3. переворот накатом, защита | | 0,5 | | | | | | 1,5 | | | | | | |
| 2 часа | Соревновательная подготовка | | Тренировочные задания по решению эпизодов схватки.  Упражнения на мосту. | | 0,5 | | | | | | 1,5 | | | | | | |
| 11 неделя (6 часов) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 часа | Развитие силовых и скоростно-силовых качеств | | Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты, теснения с отрывом соперника от опоры. | | 0,5 | | | | 1,5 | | | | | | | | |
| 2 часа | Изучение и совершенствование элементов техники и тактики | | Изучение и совершенствование приемов в стойке:   1. переводы в партер рывком, нырком 2. бросок подворотом захватом руки и туловища   Изучение приёмов в партере:   1. переворот обратным рычагом 2. переворот обратным захватом туловища 3. переворот накатом, защита | | 0,5 | | | | 1,5 | | | | | | | | |
| 2 часа | Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств. | | Круговая тренировка силовой направленности в парах | | 0,5 | | | | 1,5 | | | | | | | | |
| 12 неделя(6 часов) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 часа | Развитие гибкости, быстроты, ловкости | | Упражнения с элементами риска  Спортивные игры (Футбол) | | 0,5 | | | | | | | | 1,5 | | | | |
| 2 часа | Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств. | | Увеличенное время тренировочных схваток .Работа в парах на утомляемость | | 0,5 | | | | | | | | 1,5 | | | | |
| 2 часа | Развитие силовых качеств, скоростно-силовых качеств | | Работа с отягощениями ,кратковременная максимальная нагрузка | | 0,5 | | | | | | | | 1,5 | | | | |
| 13 неделя(6 часов) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 часа | Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств. | | Тренировочное задание с преодолением трудностей. | | 0,5 | | | 1,5 | | | | | | | | | |
| 2 часа | Изучение и совершенствование элементов техники и тактики | | Изучение и совершенствование приемов в стойке:   1. переводы в партер рывком, нырком 2. бросок подворотом с захватом руки и туловища   Изучение приёмов в партере:   1. переворот обратным рычагом 2. перевороты захватом шеи из под плеча 3. переворот накатом | | 0,5 | | | 1,5 | | | | | | | | | |
| 2 часа | Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств. | | Круговая тренировка силовой направленности | | 0,5 | | | 1,5 | | | | | | | | | |
| 14 неделя(6 часов) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 часа | Развитие гибкости, быстроты, ловкости | | Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты с опережением и борьбой за выгодное положение. | | 0,5 | | | 1,5 | | | | | | | | | |
| 2 часа | Изучение и совершенствование элементов техники и тактики | | Изучение и совершенствование приемов в стойке:   1. переводы в партер рывком, нырком 2. бросок подворотом захватом за одну руку   Изучение приёмов в партере:   1. переворот захватом руки на ключ, переходом 2. переворот захватом двух рук с боку 3. переворот накатом, защита | | 0,5 | | | 1,5 | | | | | | | | | |
| 2 часа | Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств. | | Учебно-тренировочные схватки.  Упражнения с элементами риска | | 0,5 | | 1,5 | | | | | | | | | | |
| 15 неделя (6 часов) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 часа | Развитие силовых и скоростно-силовых качеств | | Работа с отягощениями ,кратковременная максимальная нагрузка | | 0,5 | | | | 1,5 | | | | | | | | |
| 2 часа | Изучение и совершенствование элементов техники и тактики | | Изучение и совершенствование приемов в стойке:   1. подвод к броску прогибом 2. бросок прогибом захватом руки и шеи   Изучение приёмов в партере:   1. переворот обратным рычагом 2. переворот обратным захватом туловища 3. переворот накатом, защита | | 0,5 | | | | 1,5 | | | | | | | | |
| 2 часа | Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств. | | Круговая тренировка силовой направленности в парах | | 0,5 | | | | 1,5 | | | | | | | | |
| 16 неделя(6 часов) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 часа | Развитие гибкости, быстроты и ловкости | | Игры в касания, в отталкивания на сохранение равновесия, за овладение предметом.  Игры-эстафеты с элементами единоборств. | | 0,5 | | | | | | 1,5 | | | | | | |
| 2 часа | Изучение и совершенствование элементов техники и тактики | | Изучение и совершенствование приемов в стойке, выведение партнёра из равновесия:   1. переводы в партер рывком, нырком 2. бросок подворотом захватом за одну руку   Изучение и совершенствование приёмов в партере, в борьбе:   1. переворот захватом руки на ключ, переходом 2. переворот захватом двух рук с боку 3. переворот накатом, защита | | 0,5 | | | | | | | 1,5 | | | | | |
| 2 часа | Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств. | | Упражнения с элементами броска прогибом, бросок прогибом. | | 0,5 | | | | | | | 1,5 | | | | | |
| Январь-март 17-28 недель 17 неделя(6 часов) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 часа | Развитие быстроты, ловкости, гибкости | | Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты, теснения, с отрывом соперника от опоры. | | 0,5 | | | | 1,5 | | | | | | | | |
| 2 часа | Изучение и совершенствование элементов техники и тактики | | Изучение и совершенствование приемов в стойке, контрприёмы:   1. переводы в партер рывком, нырком 2. бросок подворотом захватом за одну руку   Изучение приёмов в партере, контрприёмы:   1. переворот захватом руки на ключ, переходом 2. переворот захватом двух рук с боку 3. переворот накатом, защита | | 0,5 | | | | 1,5 | | | | | | | | |
| 2 часа | Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств. | | Упражнения с элементами риска.  Спортивные игры (борцовское регби) | | 0,5 | | | | 1,5 | | | | | | | | |
| 18 неделя(6 часов) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 часа | Развитие гибкости, быстроты и ловкости | | Игры в касания, в отталкивания на сохранение равновесия, за овладение захватом. | | 0,5 | | | | | | 1,5 | | | | | | |
| 2 часа | Изучение и совершенствование элементов техники и тактики | | Изучение и совершенствование приемов в стойке:   1. переводы в партер рывком, нырком 2. бросок через бедро захватом руки и шеи   Изучение приёмов в партере:   1. переворот обратным рычагом в борьбе 2. переворот обратным захватом туловища, защита 3. переворот накатом, защита | | 0,5 | | | | | | 1,5 | | | | | | |
| 2 часа | Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств. | | Игры, эстафеты с элементами борьбы.  Упражнения с элементами риска. | | 0,5 | | | | | | 1,5 | | | | | | |
| 19 неделя(6 часов) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 часа | Развитие гибкости, быстроты, ловкости | | Игры в атакующие и блокирующие захваты, теснения, с отрывом соперника от опоры. | | 0,5 | | | | 1,5 | | | | | | | | |
| 2 часа | Изучение и совершенствование элементов техники и тактики | | Изучение и совершенствование приемов в стойке, контрприёмы:   1. проходы в туловище 2. бросок поворотом   Изучение приёмов в партере, контрприёмы:   1. переворот захватом руки на ключ, переходом в борьбе 2. переворот захватом двух рук с боку в борьбе 3. переворот накатом в борьбе | | 0,5 | | | | 1,5 | | | | | | | | |
| 2 часа | Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств. | | Упражнения с элементами риска.  Круговая тренировка силовой направленности. | | 0,5 | | | | 1,5 | | | | | | | | |
| 20 неделя(6 часов) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 часа | Развитие быстроты, ловкости, гибкости | | Игры с элементами единоборств. | | 0,5 | | | | | | | | | | 1,5 | | |
| 2 часа | Изучение и совершенствование элементов техники и тактики | | Изучение и совершенствование приемов в стойке, выведение партнёра из равновесия:   1. переводы в партер рывком, нырком 2. бросок подворотом захватом за одну руку   Изучение и совершенствование приёмов в партере, в борьбе:   1. переворот захватом руки на ключ, переходом 2. переворот захватом двух рук с боку 3. переворот накатом, защита | | 0,5 | | | | | | | | | | 1,5 | | |
| 2 часа | Развитие быстроты, ловкости, гибкости | | Подвижные игры на развитие смелости и самостоятельности. | | 0,5 | | | | | | | | | | 1,5 | | |
| 21 неделя(6 часов) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 часа | Развитие скоростно-силовых и силовых качеств | | Специальные упражнения с партнёром. | | 0,5 | | | | | | | | | 1,5 | | | |
| 2 часа | Изучение и совершенствование элементов техники и тактики | | Изучение и совершенствование приемов в стойке, выведение партнёра из равновесия:   1. переводы, сбивания 2. броски вращением 3. броски подворотом   Изучение и совершенствование приёмов в партере, в борьбе:   1. перевороты рычагом 2. перевороты захватом руки на ключ 3. переворот накатом, защита | | 0,5 | | | | | | | | | 1,5 | | | |
| 2 часа | Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств. | | Упражнения по СФП | | 0,5 | | | | | | | | | 1,5 | | | |
| 22 неделя(6 часов) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 часа | Развитие скоростно-силовых и силовых качеств | | Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты, теснения | | 0,5 | 1,5 | | | | | | | | | | | |
| 2 часа | Изучение и совершенствование элементов техники и тактики | | Изучение и совершенствование приемов в стойке, выведение партнёра из равновесия:   1. переводы, сбивания 2. броски вращением 3. броски подворотом   Изучение и совершенствование приёмов в партере, в борьбе:   1. перевороты рычагом 2. перевороты захватом руки на ключ 3. переворот накатом, защита | | 0,5 | 1,5 | | | | | | | | | | | |
| 2 часа | Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств. | | Упражнения с элементами риска | | 0,5 | 1,5 | | | | | | | | | | | |
| **23 неделя**(6 часов) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 часа | Развитие скоростно-силовых и силовых качеств | | Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты, теснения | | 0,5 | | | | | | | | 1,5 | | | | |
| 2 часа | Изучение и совершенствование элементов техники и тактики | | Изучение и совершенствование приемов в стойке, выведение партнёра из равновесия:   1. переводы в партер рывком, нырком 2. бросок подворотом захватом за одну руку   Изучение и совершенствование приёмов в партере, в борьбе:   1. переворот захватом руки на ключ, переходом 2. переворот захватом двух рук с боку 3. переворот накатом, защита | | 0,5 | | | | | | | | 1,5 | | | | |
| 2 часа | Воспитание волевых качеств и специальной выносливости | | Упражнения с элементами риска  Упражнения по СФП | | 0,5 | | | | | | | | 1,5 | | | | |
| 24 неделя(6 часов) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 часа | Развитие гибкости, быстроты, ловкости | | Специальные упражнения с партнером | | 0,5 | | | | | | 1,5 | | | | | | |
| 2 часа | Изучение и совершенствование элементов техники и тактики | | Изучение и совершенствование приемов в стойке, контрприёмы:   1. проходы в туловище 2. бросок поворотом   Изучение приёмов в партере, контрприёмы:   1. переворот захватом руки на ключ, переходом в борьбе 2. переворот захватом двух рук с боку в борьбе 3. переворот накатом в борьбе | | 0,5 | | | | | | 1,5 | | | | | | |
| 2 часа | Воспитание волевых качеств и специальной выносливости | | Упражнения с тяжестями | | 0,5 | | | | | | 1,5 | | | | | | |
| 25 неделя(6 часов) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 часа | Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств. | | Специальные упражнения с партнёром | | 0,5 | | 1,5 | | | | | | | | | | |
| 2 часа | Изучение и совершенствование элементов техники и тактики | | Изучение и совершенствование приемов в стойке:   1. переводы в партер рывком, нырком 2. бросок подворотом захватом руки и шеи   Изучение приёмов в партере:   1. переворот обратным рычагом в борьбе 2. переворот обратным захватом туловища, защита 3. переворот накатом, защита | | 0,5 | | 1,5 | | | | | | | | | | |
| 2 часа | Соревновательная подготовка | | Учебно-тренировочная схватка | | 0,5 | | 1,5 | | | | | | | | | | |
| 26 неделя(6 часов) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 часа | Изучение и совершенствование элементов техники и тактики | | Изучение и совершенствование приемов в стойке, выведение партнёра из равновесия:   1. переводы, сбивания 2. броски вращением 3. броски подворотом | | 0,5 | | | | | | | 1,5 | | | | | |
| 2 часа | Изучение и совершенствование элементов техники и тактики | | Изучение и совершенствование приёмов в партере, в борьбе:   1. перевороты рычагом 2. перевороты захватом руки на ключ 3. переворот накатом, защита | | 0,5 | | | | | | | 1,5 | | | | | |
| 2 часа | Соревновательная подготовка | | Учебно-тренировочная схватка  Упражнения с элементами риска | | 0,5 | | | | | | | 1,5 | | | | | |
| 27 неделя(6 часов) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 часа | Развитие скоростно-силовых и силовых качеств | | Специальные упражнения с партнёром  Специальныё упражнения на мосту | | 0,5 | | | | | | | 1,5 | | | | | |
| 2 часа | Изучение и совершенствование элементов техники и тактики | | Изучение и совершенствование приемов в стойке, выведение партнёра из равновесия:   1. переводы в партер рывком, нырком 2. бросок подворотом захватом за одну руку 3. индивидуальное совершенствование ТТД   Изучение и совершенствование приёмов в партере, в борьбе:   1. переворот захватом руки на ключ, переходом 2. переворот захватом двух рук с боку 3. переворот накатом, защита | | 0,5 | | | | | | | 1,5 | | | | | |
| 2 часа | Воспитание волевых качеств и специальной выносливости | | Учебно-тренировочная схватка  Упражнения по СФП | | 0,5 | | | | | | | | | 1,5 | | | |
| 28 неделя(6 часов) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 часа | Развитие скоростно-силовых и силовых качеств | | Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты, теснения | | 0,5 | | | | | | | | | 1,5 | | | |
| 2 часа | Изучение и совершенствование элементов техники и тактики | | Изучение и совершенствование приемов в стойке, контрприёмы:   1. проходы в туловище 2. бросок поворотом   Изучение приёмов в партере, контрприёмы:   1. переворот захватом руки на ключ, переходом в борьбе 2. переворот захватом двух рук с боку в борьбе 3. переворот накатом в борьбе | | 0,5 | | | | | | | | | 1,5 | | | |
| 2 часа | Соревновательная подготовка | | Учебно-тренировочная схватка. | | 0,5 | | | | | | | | | 1,5 | | | |
| ***Апрель-май*** 36 недель 29 неделя(6 часов) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 часа | Развитие быстроты , ловкости, гибкости | | Специальные упражнения с партнером | | 0,5 | | | | 1,5 | | | | | | | | |
| 2 часа | Изучение и совершенствование элементов техники и тактики | | Изучение и совершенствование приемов в стойке:   1. переводы в партер рывком, нырком 2. бросок подворотом захватом руки и шеи   Изучение приёмов в партере:   1. переворот обратным рычагом в борьбе 2. переворот обратным захватом туловища, защита 3. переворот накатом. | | 0,5 | | | | 1,5 | | | | | | | | |
| 2 часа | Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств. | | Упражнения по СФП | | 0,5 | | | | 1,5 | | | | | | | | |
| 30 неделя(6 часов) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 часа | Развитие скоростно-силовых и силовых качеств | | Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты, теснения, с отрывом соперника от опоры. | | 0,5 | | | | | | | | 1,5 | | | | |
| 2 часа | Изучение и совершенствование элементов техники и тактики | | Изучение и совершенствование приемов в стойке, выведение партнёра из равновесия:   1. переводы, сбивания 2. броски вращением 3. броски подворотом   Изучение и совершенствование приёмов в партере, в борьбе:   1. перевороты рычагом 2. перевороты захватом руки на ключ 3. переворот накатом, защита | | 0,5 | | | | | | | | 1,5 | | | | |
| 2 часа | Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств. | | Упражнения с элементами риска | | 0,5 | | | | | | | | 1,5 | | | | |
| 31 неделя(6 часов) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 часа | Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств. | | Специальные упражнения с партнёром | | 0,5 | | | | | | | | 1,5 | | | | |
| 2 часа | Изучение и совершенствование элементов техники и тактики | | Изучение и совершенствование приемов в стойке, выведение партнёра из равновесия:   1. переводы в партер рывком, нырком 2. бросок подворотом захватом за одну руку 3. индивидуальное совершенствование ТТД   Изучение и совершенствование приёмов в партере, в борьбе:   1. переворот захватом руки на ключ, переходом 2. переворот захватом двух рук с боку 3. переворот накатом, защита | | 0,5 | | | | | | | | 1,5 | | | | |
| 2 часа | Соревновательная подготовка | | Учебно-тренировочная схватка. | | 0,5 | | | | | | 1,5 | | | | | | |
| 32 неделя(6 часов) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 часа | Развитие скоростно-силовых и силовых качеств | | Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты, теснения | | 0,5 | | | | 1,5 | | | | | | | | |
| 2 часа | Изучение и совершенствование элементов техники и тактики | | Изучение и совершенствование приемов в стойке, контрприёмы:   1. проходы в туловище 2. бросок поворотом   Изучение приёмов в партере, контрприёмы:   1. переворот захватом руки на ключ, переходом в борьбе 2. переворот захватом двух рук с боку в борьбе 3. переворот накатом в борьбе | | 0,5 | | | | 1,5 | | | | | | | | |
| 2 часа | Изучение и совершенствование элементов техники и тактики | | Упражнения с элементами риска | | 0,5 | | | | 1,5 | | | | | | | | |
| 33 неделя(6 часов) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 часа | Развитие быстроты , ловкости и гибкости | | Специальные упражнения с партнером | | 0,5 | | | 1,5 | | | | | | | | | |
| 2 часа | Изучение и совершенствование элементов техники и тактики | | Изучение и совершенствование приемов в стойке, контрприёмы:   1. проходы в туловище 2. бросок поворотом   Изучение приёмов в партере, контрприёмы:   1. переворот захватом руки на ключ, переходом в борьбе 2. переворот захватом двух рук с боку в борьбе 3. переворот накатом в борьбе ,защита от наката | | 0,5 | | | 1,5 | | | | | | | | | |
| 2 часа | Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств. | | Упражнения с тяжестями | | 0,5 | | | 1,5 | | | | | | | | | |
| 34 неделя(6 часов) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 часа | Развитие скоростно-силовых и силовых качеств | | Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты, теснения | | 0,5 | | | | | | 1,5 | | | | | | |
| 2 часа | Изучение и совершенствование элементов техники и тактики | | Изучение и совершенствование приемов в стойке, контрприёмы:   1. проходы в туловище 2. бросок поворотом   Изучение приёмов в партере, контрприёмы:   1. переворот захватом руки на ключ, переходом в борьбе 2. переворот захватом двух рук с боку в борьбе 3. переворот накатом в борьбе | | 0,5 | | | | | | 1,5 | | | | | | |
| 2 часа | Соревновательная подготовка | | Учебно-тренировочные схватки. | | 0,5 | | | | | | 1,5 | | | | | | |
| 35 неделя(6 часов) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 часа | Судейская подготовка | | Опрос:  1. Судейская жестикуляция  2. Правила соревнований,  3.Техника (терминология)  4. Тактика (характеристика систем защиты и нападения) | | 1 | | | 1 | | | | | | | | | |
| 2 часа | Приём контрольных нормативов по физической подготовке, технике, тактике. | | Тестирование:  1. Подтягивания на перекладине  2. Сгибание рук в упоре лёжа за 20 сек.  3. Сгибание туловища, лёжа за 20 сек.  4. Прыжок в длину с места  5. Бросок набивного мяча в перёд из за головы  6. 10 кувырков в перёд (с)  7. Бег на 30 м (с)  8. Забегания вокруг головы 5 р.  9. Перевороты на мосту 10 р.  10. Броски на оценку 10 р. (вращением, подворотом, поворотом) | | 0 | | | 2 | | | | | | | | | |
| 2 часа | Развитие быстроты, ловкости,гибкости | | Игры и эстафеты на развитие ловкости быстроты.  Упражнения на специальную выносливость | | 0.5 | | | 1.5 | | | | | | | | | |
| 36 неделя(6 часов) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 часа | Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств. | | Специальные упражнения с партнёром | | 0.5 | | | 1.5 | | | | | | | | | |
| 2 часа | Изучение и совершенствование элементов техники и тактики | | Изучение и совершенствование приемов в стойке, выведение партнёра из равновесия:   1. переводы в партер рывком, нырком 2. бросок подворотом захватом за одну руку 3. индивидуальное совершенствование ТТД   Изучение и совершенствование приёмов в партере, в борьбе:   1. переворот захватом руки на ключ, переходом 2. переворот захватом двух рук с боку 3. переворот накатом, защита | | 1 | | | 1 | | | | | | | | | |
| 2 часа | Промежуточная аттестация | | Учебно-тренировочные схватки. Нормативы специальной подготовки | | 0 | | | 2 | | | | | | | | | |
| ***Июнь-июль*** 37-46 недель 37 неделя(6 часов) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 часа | Развитие скоростно-силовых и силовых качеств | | Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты, теснения | | 0,5 | | 1,5 | | | | | | | | | | |
| 2 часа | Изучение и совершенствование элементов техники и тактики | | Изучение и совершенствование приемов в стойке, контрприёмы:   1. проходы в туловище 2. бросок поворотом   Изучение приёмов в партере, контрприёмы:   1. переворот захватом руки на ключ, переходом в борьбе 2. переворот захватом двух рук с боку в борьбе 3. переворот накатом в борьбе | | 0,5 | | 1,5 | | | | | | | | | | |
| 2 часа | Соревновательная подготовка | | Учебно-тренировочная схватка. | | 0,5 | | 1,5 | | | | | | | | | | |
| 38 неделя(6 часов) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 часа | Изучение и совершенствование элементов техники и тактики | | Изучение и совершенствование приемов в стойке, контрприёмы:   1. проходы в туловище 2. бросок поворотом   Изучение приёмов в партере, контрприёмы:   1. переворот захватом руки на ключ, переходом в борьбе 2. переворот захватом двух рук с боку в борьбе 3. переворот накатом в борьбе | | 0,5 | | 1,5 | | | | | | | | | | |
| 2 часа | Соревновательная подготовка | | Учебно-тренировочная схватка. | | 0,5 | | 1,5 | | | | | | | | | | |
| 2 часа | Развитие скоростно-силовых и силовых качеств | | Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты, теснения | | 0,5 | | 1,5 | | | | | | | | | | |
| 39 неделя(6 часов) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 часа | Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств. | | Специальные упражнения с партнёром | | 0.5 | | 1.5 | | | | | | | | | | |
| 2 часа | Изучение и совершенствование элементов техники и тактики | | Изучение и совершенствование приемов в стойке, выведение партнёра из равновесия:   1. переводы в партер рывком, нырком 2. бросок подворотом захватом за одну руку 3. индивидуальное совершенствование ТТД   Изучение и совершенствование приёмов в партере, в борьбе:   1. переворот захватом руки на ключ, переходом 2. переворот захватом двух рук с боку 3. переворот накатом, защита | | 1 | | 1 | | | | | | | | | | |
| 2 часа | Промежуточная аттестация | | Учебно-тренировочные схватки. Нормативы специальной подготовки | | 0 | | 2 | | | | | | | | | | |
| 40 неделя(6 часов) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 часа | Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств. | | Специальные упражнения с партнёром | | 0.5 | | 1.5 | | | | | | | | | | |
| 2 часа | Изучение и совершенствование элементов техники и тактики | | Изучение и совершенствование приемов в стойке, выведение партнёра из равновесия:   1. переводы в партер рывком, нырком 2. бросок подворотом захватом за одну руку 3. индивидуальное совершенствование ТТД   Изучение и совершенствование приёмов в партере, в борьбе:   1. переворот захватом руки на ключ, переходом 2. переворот захватом двух рук с боку 3. переворот накатом, защита | | 1 | | 1 | | | | | | | | | | |
| 2 часа | Промежуточная аттестация | | Учебно-тренировочные схватки. Нормативы специальной подготовки | | 0 | | 2 | | | | | | | | | | |
| 41 неделя(6 часов) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 часа | Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств. | | Специальные упражнения с партнёром | | 0.5 | | 1.5 | | | | | | | | | | |
| 2 часа | Изучение и совершенствование элементов техники и тактики | | Изучение и совершенствование приемов в стойке, выведение партнёра из равновесия:   1. переводы в партер рывком, нырком 2. бросок подворотом захватом за одну руку 3. индивидуальное совершенствование ТТД   Изучение и совершенствование приёмов в партере, в борьбе:   1. переворот захватом руки на ключ, переходом 2. переворот захватом двух рук с боку 3. переворот накатом, защита | | 1 | | 1 | | | | | | | | | | |
| 2 часа | Промежуточная аттестация | | Учебно-тренировочные схватки. Нормативы специальной подготовки | | 0 | | 2 | | | | | | | | | | |
| 43 неделя(6 часов) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 часа | Развитие быстроты, ловкости, гибкости | | Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты, теснения, с отрывом соперника от опоры. | | 0,5 | | 1,5 | | | | | | | | | | |
| 2 часа | Изучение и совершенствование элементов техники и тактики | | Изучение и совершенствование приемов в стойке, контрприёмы:   1. переводы в партер рывком, нырком 2. бросок подворотом захватом за одну руку   Изучение приёмов в партере, контрприёмы:   1. переворот захватом руки на ключ, переходом 2. переворот захватом двух рук с боку 3. переворот накатом, защита | | 0,5 | | 1,5 | | | | | | | | | | |
| 2 часа | Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств. | | Упражнения с элементами риска.  Спортивные игры (борцовское регби) | | 0,5 | | 1,5 | | | | | | | | | | |
| 44 неделя(6 часов) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 часа | Развитие быстроты, ловкости, гибкости | | Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты, теснения, с отрывом соперника от опоры. | | 0,5 | | 1,5 | | | | | | | | | | |
| 2 часа | Изучение и совершенствование элементов техники и тактики | | Изучение и совершенствование приемов в стойке, контрприёмы:   1. переводы в партер рывком, нырком 2. бросок подворотом захватом за одну руку   Изучение приёмов в партере, контрприёмы:   1. переворот захватом руки на ключ, переходом 2. переворот захватом двух рук с боку 3. переворот накатом, защита | | 0,5 | | 1,5 | | | | | | | | | | |
| 2 часа | Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств. | | Упражнения с элементами риска.  Спортивные игры (борцовское регби) | | 0,5 | | 1,5 | | | | | | | | | | |
| 45 неделя(6 часов) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 часа | Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств. | | Специальные упражнения с партнёром | | 0.5 | | 1.5 | | | | | | | | | | |
| 2 часа | Изучение и совершенствование элементов техники и тактики | | Изучение и совершенствование приемов в стойке, выведение партнёра из равновесия:   1. переводы в партер рывком, нырком 2. бросок подворотом захватом за одну руку 3. индивидуальное совершенствование ТТД   Изучение и совершенствование приёмов в партере, в борьбе:   1. переворот захватом руки на ключ, переходом 2. переворот захватом двух рук с боку 3. переворот накатом, защита | | 1 | | 1 | | | | | | | | | | |
| 2 часа | Промежуточная аттестация | | Учебно-тренировочные схватки. Нормативы специальной подготовки | | 0 | | 2 | | | | | | | | | | |
| 46 неделя(6 часов) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 часа | Промежуточная аттестация | Учебно-тренировочные схватки. Нормативы специальной подготовки | | 0 | | | | | | 2 | | | | | | | |
| ИТОГО**276** |  | | | | | | | | | | | | | | | | |

**Показатели эффективности:** желание участвовать в соревнованиях, стремление к спортивной победе, отказ от вредных привычек, доброжелательное отношение к людям.

**8.ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ ПРОГРАММЫ**

(мальчики и девочки 11-12 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п | Виды испытаний (тесты) | Мальчики | Девочки | | |
|  |  | Зачёт | Зачёт | |  |
| 1. | Бег на 60 м (сек.) | **11,0** | **11,4** | |  |
| 2. | Бег на 1,5 км (мин., сек.) | **8.35** | **8.55** | |  |
| 3. | Прыжок в длину с разбега (см) | **280** | **240** | |  |
|  | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | **150** | **130** |  | |
|  | |
|  | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | **12** | **7** |  | |
|  | |
| 5. | Метание мяча весом 150 г(м) | **25** | **14** | | |

(юноши и девушки 13-15 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п | Виды испытаний  (тесты) | | Мальчики | | Девочки | |
|  |  | | Зачёт | | Зачёт | |
| 1. | Бег на 60 м (сек.) | | **9,7** | | **10,6** | |
| 2. | Бег па 2 км (мин., сек.) | | **9.30** | | **11.40** | |
|  | или на 3 км | | **Без учета времени** | | **-** | |
|  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | | **185** | | **155** | |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | | **6** | | **-** | |
|  | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | | **-** | | **10** | |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) | | **36** | | **30** | |
| 7. | | Метапие мяча весом 150 г (м) | | **35** | **21** |
| 8. | | Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.) | | **17.45** | **21.30** |
|  | | или на 5 км (мин., сек.) | | **27.15** | **-** |
|  | | или кросс на 3 км по пересеченной местности\* | | **Без учета времени** | **Без учета времени** |

***Забегания на мосту***

Оценка 5:Крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, забегания без задержек ,руки и голова при этом не смещаются.

Оценка 4:Менее крутой мост ,незначительные смещения головы и рук с задержкой забегания.

Зачёт: Низкий мост с упором на затылок, значительные смещения рук и головы, остановки движения.

***Перевороты с моста***

Оценка 5:Крутой мост с упором на лоб,руки в замке предплечья на ковре,перевороты чёткие ,ритмичные ,толчок одновременно обоими ногами.

Оценка 4:Менее крутой мост, перевороты при помощи маха рук.

Зачёт: Низкий мост, перевороты с раскачивания и с поочерёдным отталкиванием ног

***Вставание на мост из стойки и обратно в стойку:***

Оценка 5:Упражнение выполняется слитно за счёт прогиба и работы мышц ног и брюшного пресса.

Оценка 4:Выполняется слитно без прогиба(опускается таз и сгибаются ноги в коленных суставах).

Зачёт: Выпоняется без прогиба с остановкой при помощи рук.

***Выполнение тактико-технических действий.***

Оценка5:Техническое действие (приём, контрприём, комбинация) выполняется чётко, слитно, с максимальной амплитудой и фиксацией в финальной фазе.

Оценка4:Технические действия выполняются с незначительными задержками, с недостаточной плотностью захвата, при выполнении приёма и удержании в финальной фазе.

Зачёт:Технические действия выполняются со значительными задержками. Срываются захваты при выполнении приёма и при удержании соперника.

**9.Методический материал**

Образовательное учреждение призвано способствовать формированию здорового образа жизни, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей обучающих, их самосовершенствованию, познанию и творчеству, достижению уровня спортивных успехов, двигательным способностям, профессиональному самоопределению. Спортивная борьба, являясь неотъемлемой частью человеческой культуры, наряду с другими предметами, будет способствовать созданию в образовательной школе полноценной системы воспитания, что вызовет у подрастающего поколения интерес к занятиям физической культурой и борьбой, ведению здорового образа жизни, приобщения к общечеловеческим ценностями и идеалам олимпизма.Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта образования и отвечает положениям Закона «Об образовании», Содержание программы основано на положениях следующих нормативных правовых актов Российской Федерации:

- требования к результатам освоения образовательной программы по

«Физической культуре» основного общего образования (ГОС и ФГОС); концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина; стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.; стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года в отношении модернизации системы физического воспитания детей, подростков, молодежи, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 07 августа 2009 г. № 1101-ф;

- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к

условиям и организации обучения в образовательных учреждениях». Целью разработанной учебной программы спортивной борьбы для учащихся является – формирование разносторонне и гармонически физически развитой личности. Реализации основной цели программы способствует решение следующих задач:

1. Укрепление физического здоровья, развитие и совершенствование основных физических качеств, закаливание организма. 2. Обучение базовым физическим упражнениям спортивной борьбы(греко-римской). 3. . Формирование у обучающихся заинтересованности в занятиях спортивной борьбой.4. Формирование здорового образа жизни.6. Развитие у обучающихся способностей коллективного взаимодействия с другими обучающимися, а также общения со старшим поколением, в процессе занятий физической культурой. Принципы реализации программы:

**Принцип комплексности**

предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, интегральной, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического контроля).

**Принцип преемственности**

определяет последовательность изложения программного материала согласно рекомендованным Министерством образования и науки Российской Федерации программам по физической культуре по разделам обучения и его соответствия требованиям подготовки спортивного резерва, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объѐмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

**Принцип вариативности**

предусматривает вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием учебно-тренировочных средств и нагрузок

**Принципы построения учебного процесса**

Принципы сознательности, активности, наглядности, систематичности, доступности и прочности являются общими дидактическими принципами физического воспитания. Занимающиеся овладевают двигательными навыками на учебных занятиях, во время тренировок. Поэтому применение этих принципов при организации учебной, тренировочной или даже соревновательной деятельности является обязательным.

**Принцип сознательности и активности**

Обязательным условием организации плодотворных учебных занятий является интерес занимающихся к спортивной борьбе. Преподаватель так строит учебный процесс, чтобы участие в нем каждого из занимающихся было осознанным и активным. Занятия, построенные только на эмоциях, приводят к тому, что ученики во время тренировок стараются избегать трудностей, не работают систематически над овладением навыками.

По мере участия в учебной работе у занимающихся появляются новые интересы и цели. Хорошо, если тренер так организует дело, что сами ученики поставят вопрос о том, что им необходимо сдать программные нормативы физической подготовленности или получить спортивный разряд. Естественным проявлением активности занимающихся может быть их желание стать призером или чемпионом тех или иных (пусть даже небольших) соревнований.

**Принцип наглядности**

Создать у занимающихся представление о приеме можно различными способами: показать кинограмму или кинокольцовку, показать, как это выполняется другими спортсменами; объяснить словесно, дать письменное описание движения; провести прием на самом занимающемся, предоставить ему возможность самому провести прием и т. д. Некоторые данные, сообщаемые каждым из этих способов, повторяются, но от этого представление становится богаче. Принцип наглядности осуществляется тем полнее, чем больше органов чувств занимающихся участвует в восприятии изучаемого предмета. Для осуществления принципа наглядности в обучении и воспитании необходимо:

1. Определить, в какой мере средства наглядности могут способствовать решению общей педагогической задачи с учетом общей подготовленности и возрастных особенностей занимающихся.
2. Методически правильно избрать средства наглядности (последовательность их применения, сочетания и т. п.).
3. Способствовать всестороннему восприятию изучаемого предмета в такой мере, в какой это необходимо на данном этапе обучения.

**Принцип систематичности**

Учебные и тренировочные нагрузки спортсменов с каждым годом становятся все больше. Совмещение занятий спортом с производственным трудом или учебой предполагает исключительную организацию и дисциплину занимающихся. В связи с этим спортивные занятия должны быть хорошо продуманными. Важно четко поставить перед занимающимися задачу, правильно выбрать средства и методы ее решения, запланировать конкретные результаты обучения, воспитания и тренировки.

Для успешного осуществления принципа систематичности необходимо:

1. Дать занимающимся комплексное представление о знаниях, умениях и навыках по периодам обучения.
2. Весь учебный материал объединить в систему, легко разделяемую на части.
3. Планировать изучение данной системы в соответствии с особенностями занимающихся, условиями их учебы, работы, чередуя периоды напряженной деятельности по усвоению учебного материала с периодами его закрепления (повторения), участия в соревнованиях.
4. Следить за тем, чтобы каждая конкретная педагогическая задача была составной частью серии педагогических задач на определенный период обучения.
5. Учитывать результаты учебной работы.
6. Обеспечивать регулярность занятий.

**Принцип доступности**

Основное назначение принципа доступности – помочь своевременно усвоить предусмотренный программой материал. В тех случаях, когда учебный материал легко разделяется на части (как при изучении основ техники), его распределение по принципу «от простого к сложному», «от легкого к трудному», «от известного к неизвестному» обеспечивает доступность в обучении.

Для успешного осуществления принципа доступности необходимо:

1. Подбирать учебный материал в соответствии с учебными программами и нормативными требованиями.
2. Учитывать индивидуальные особенности занимающихся и специфику усвоения нового материала данной учебной группой.
3. Правила принципа доступности «от простого к сложному», «от известного к неизвестному», «от легкого к трудному» соблюдать таким образом, чтобы не снижать инициативы занимающихся и их интереса к занятиям.

**Принцип прочности**

Способность занимающихся закреплять усвоенные знания, умения и навыки положена в основу дидактического принципа прочности. Каждый учебный материал должен быть усвоен и закреплен, иначе в дальнейшем его нельзя будет расширить и усовершенствовать.

**Устные средства передачи знаний**

Объяснение – основной метод, помогающий применить дидактические принципы обучения в комплексе. Объяснение легко комбинируется с таким методом, как показ.

Рассказ. При необходимости создать у занимающихся представление о логически связанных фактах и последовательном развитии событий или явлений используется рассказ. В практике учебно-тренировочной работы время от времени необходимо прибегать к образному изложению подробностей спортивной борьбы, раскрытию технических и тактических действий ее конкретных участников.

Беседа. Иногда в ходе объяснения или рассказа преподаватель предлагает ученикам задавать вопросы. Постепенно это перерастает в форму вопросов и ответов. Такая форма передачи знаний называется беседой.

**Практические средства усвоения знаний (упражнение)**

Обучение невозможно проводить без многократного повторения изучаемого материала.

**Особое место среди упражнений занимает игровой метод**

**Методические приемы**

Сложность процесса борьбы, риск получения травм при нарушении правил учебного процесса требуют применения различных методических приемов: подсчета, методических указаний, приказаний и команд.

Четкий своевременный подсчет оживляет учебный процесс. Проведение подсчета в подготовительной части урока делает ее воздействие одинаковым для всех занимающихся. Подсчет нецелесообразно проводить при выполнении специальных упражнений, таких, как упражнения для моста и др. Преподаватель должен найти такой (средний) темп подсчета, который устраивает большинство занимающихся.

Методические указания направлены на решение общей задачи урока. В ходе учебного процесса бывает необходимо предусмотреть особенности перестроения, вероятность появления ошибки, профилактику получения травм и др. В целях сохранения целостности учебного процесса это делается с помощью методических указаний.

Одна из особенностей занятий спортом состоит в том, что спортсмены готовы выполнить любые указания тренера. Поэтому совершенно уместны такие формы, как приказания и команды. Их чаще всего употребляют в начале урока с целью повысить внимание занимающихся, их сосредоточенность и дисциплину.

Посредством приказаний и команд преподаватель оказывает немедленное организующее воздействие на занимающихся. Методическая ценность приказаний и команд заключается в том, что преподаватель с их помощью имеет возможность быстро и четко руководить действиями учебной группы.

Особая форма приказаний и команд, обеспечивающая их беспрекословное выполнение в условиях учебно-спортивной работы, считается естественной и характеризует взаимодействие занимающихся и преподавателя.

**10.Список литературы**

1. Греко-римская борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ Олимпийского резерва – Ростов н/Д: “Феникс” 200.-800с. Коллектив авторов под общей редакцией Ю. А. Шулики (И.И. Иванов, А.С. Кузнецов, Р.В. Самургашев, Ю. А. Шулика).
2. Толочек В. А., Горская Г.Б., Шулика Ю.А. Индивидуальный подход в обучении // Спортивная борьба: Ежегодник.-М., 1981. – 53-55 с.
3. В.Кожарский , Н.Сорокин. Техника классической борьбы. Физкультура и спорт,Москва 1972г
4. Учение о тренировке/ Под ред. Д. Харре. – М .: Физкультура и спорт, 1971. – 326с.
5. Подливаев Б.А.,Грузных Г.М., Греко-римская борьба. Программа.Изд-во «Советский спорт» Москва 2004