МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ
«ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ №1»

Принята на заседании
педагогического совета

Протокол № 01
от «29» 08 2025 года

«Утверждаю»
Директор МАУДО «ГДТДиМ №1»
_____ Т.А. Певгова
Приказ № 179
от «29» 08 2025 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ВОЛЬНАЯ БОРЬБА»

направленность: физкультурно-спортивная
***возраст обучающихся*:** 7-17 лет
***срок реализации*:** *6 лет* (1224 часа)

автор-составитель:
Нотфуллин Илхам Хабибрахманович
педагог дополнительного образования
отдела «Олимпиец»

НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ, 2021

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

Информационная карта образовательной программы

1.	**Образовательная организация**	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1»
2.	**Полное название программы**	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Вольная борьба»
3.	**Направленность программы**	физкультурно-спортивная
4.	**Сведения о разработчиках**	
4.1.	ФИО, должность	Нотфуллин Илхам Хабибрахманович, педагог дополнительного образования
5.	**Сведения о программе:**	
5.1.	Срок реализации	6 лет
5.2.	Возраст обучающихся	7-17 лет
5.3.	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания и учебного процесса	 дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая очная, групповые занятия с использованием дистанционных технологий
5.4.	Цель программы	создание условий для формирования здоровой личности, способной к саморазвитию
5.5.	Образовательные модули	
6.	**Формы и методы образовательной деятельности**	программа включает в себя учебные занятия, практические занятия, учебно-тренировочные сборы, соревнования, зачеты. Педагог использует следующие методы: словесные, практические, наглядные, контроль и самоконтроль, стимулирования и мотивация, инструктивно-репродуктивный, наблюдение

7.	**Формы мониторинга результативности**	вводный контроль проводится в начале года. Текущие контрольные занятия проводятся по темам и разделам программы в форме тестов, практических занятий и зачетных соревнований. С целью выявления уровня усвоения образовательной программы проводится промежуточный контроль в мае каждого года обучения в форме зачета по сдаче нормативов. Итоговый контроль проводится в конце учебного года обучающимися 6-го года обучения в форме соревнования
8.	**Результативность реализации программы**	выпускник будет обладать высоким уровнем спортивной подготовки и будет проявлять устойчивый интерес к данному спортивному направлению объем освоения дополнительной общеобразовательной программы «Вольная борьба» – 100% п.д.о. Муллахметов Р.Р.: ЗУН – высокий уровень – 38,3%, средний уровень – 43%, низкий уровень – 18,7% п.д.о. Нотфуллин И.Х.: ЗУН – высокий уровень – 30,5%, средний уровень – 54,2%, низкий уровень – 15,3% Достижения обучающихся объединения: 3 место – Гогохия Леван – международный турнир по вольной борьбе среди юношей в честь юбилея мастера спорта СССР заслуженного тренера России Булатова Р.Г., г. Нижнекамск (09.11.2024-10.11.2024) 3 место – Гарифуллин Ильяс – Международный турнир БФСО «Динамо» по вольной борьбе памяти братьев Марковичей, Республика Беларусь, г. Минск (02.05.2025-03.05.2025)

		3 место – Галиуллин Арслан, Раскошный Артур – всероссийский турнир по вольной борьбе памяти героя Советского Союза, военного летчика В.Ф. Полуновского, г. Пермь (30.10.2024-01.11.2024) 1 место – Гарифуллин Ильяс – всероссийские соревнования по вольной борьбе среди юношей до 18-ти лет памяти МС СССР Ш.Л. Сафина и Ю.В. Гаврилова, г. Бугуруслан (14.11.2024-16.11.2024) 1 место – Гогохия Леван, Залепкин Иван; 2 место – Галиуллин Арслан – XXV турнир по вольной борьбе среди юношей до 16 лет памяти МС России Н. Плетнёва, г. Ижевск (21.12.2024) 2 место – Гарифуллин Ильяс, Гусейнов Александр – Первенство Приволжского федерального округа по спортивной борьбе на призы Заслуженного тренера Чувашской Республики Ю.А. Алексеева, г. Чебоксары (05.02.2025-09.02.2025) 1 место – Гарифуллин Ильяс – Открытый всероссийский турнир по спортивной борьбе (вольной борьбе) среди юношей до 14 лет (2012-2013 г.р.) М-7 OPEN 13, г. Нижнекамск (05.04.2025)
9.	**Дата утверждения и последней корректировки программы**	29.08.2025г. – дата утверждения и последней корректировки программы, утверждена приказом №179 от 29.08.2025г. муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1»
10.	**Рецензенты**	Шакирова Вероника Вадимовна – методист отдела «Олимпиец» муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1»

ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	2
Информационная карта образовательной программы	2
Пояснительная записка	6
Учебный (тематический) план	14
Содержание программы	17
Планируемые результаты освоения программы	100
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	142
Организационно-педагогические условия реализации программы	142
Формы контроля	144
Список использованных источников и литературы	151
Приложения	156
Календарный учебный график	158

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Вольная борьба» имеет физкультурно-спортивную направленность. Занятия вольной борьбой укрепляют не только физически, но и укрепляют силу воли, дисциплинируют, помогают осознать свои возможности, раскрыть в себе способность побеждать.

Данная программа разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области образования Российской Федерации:

1. Конвенция ООН о правах ребенка [1];
2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 23.05.2025 г.) [2];
3. Федеральный закон от 31.07.2020 г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» [3];
4. Федеральный закон от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (ред. от 22.06.2024 г.). [4];
5. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» [5];
6. Указ президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. №809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей» [6];
7. Указ президента Российской Федерации от 09.07.2021 г. №400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации» [7];
8. Указ Президента РФ от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года» [8];
9. Указ Президента Российской Федерации от 28.02.2024г. №145 «О Стратегии научно-технологического развития Российской Федерации» [9];
10. Указ Президента Российской Федерации от 29.05.2017 No 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства». План основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года. Утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 23.01.2021 No 122-р (в редакции распоряжения Правительства Российской Федерации от 12.06.2025 No 1547-р.) [10]
11. Федеральный закон от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (ред. от 22.06.2024 г.) [11];
12. Федеральный проект «Мы вместе» национального проекта «Молодежь и дети» [12];
13. Приказ Министерства просвещения РФ от 18.07.2024 г. №499 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» [13];
14. Приказ Министерства науки и высшего образования и науки № 465 и Министерства просвещения №345 Российской Федерации от 19.05.2022 года «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ [14];
15. Приказ Министерства просвещения России от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21.04.2023 г.) [15];

16. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [16];

17. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ») и примерной формой договора (изм. 22.02.2023 г.) [17];

18. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства экономического развития Российской Федерации от 19.12.2019 № 702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождения туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий» [18];

19. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.10.2024 № 704 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования [19];

20. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р (в редакции от 01.07.2025г.) [20];

21. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» от 21.03.2008 г. № ЮА-02-07/912 (дополнение к Методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ по организации и деятельности спортивных школ Российской Федерации от 12.12.2006 г. № СК02-10/3685) [21]

22. Письмо Минпросвещения России от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны») [22];

23. Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий») [23];

24. Постановление главного государственного санитарного врача федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (изм. 30.08.2024 г.) [24];

25. Постановление государственного санитарного врача Российской Федерации от 17.03.2025 № 2 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21

«Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2» [25];

26. Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (изм. 26.12.2024 г.) [26];

27. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» [27];

28. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 г. №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам» [28];

29. Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года [29];

30. Распоряжение Правительства РФ от 28 декабря 2021 г. № 3894-р Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по реализации Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (с изм. 24.10.2024 г.) [30];

31. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 01.07.2025 г. № 1745-р О внесении изменений в Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года, утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р, и утверждении плана мероприятий по реализации Концепции [31];

32. Распоряжение Правительства РФ от 01.07.2024 г. № 1734-р «Об утверждении Плана мероприятий по реализации в 2024-2026г.г. Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей» [32];

33. Распоряжение правительства Российской Федерации от 17.08.2024г. № 32234-р «Об утверждении реализации молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 года (ред. от 08.05.2025) [33];

34. Национальный стандарт РФ ГОСТ Р 7.0.103-2023 «Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Библиотечно-информационное обслуживание. Термины и определения» (утв. и введен в действие приказом Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 28 декабря 2023 г. N 1694-ст) [34];

35. Закон Республики Татарстан от 08.07.1992г. №1560-12 «О государственных языках Республики Татарстан и других языках» (с изменениями, внесенными Законом РТ от 06.04.2023 N 24-ЗРТ) [35];

36. Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных), Казань, РЦВР, 2023г. [36];

37. Лицензия на осуществление образовательной деятельности Дворца от 20.01.2016г. №7729 [37].

38. Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1» [35].

Программа размещена в информационной системе «Навигатор дополнительного образования Республики Татарстан» https://xn--16-kmc.xn--80aafey1amqq.xn--d1acj3b/program/843-volnaya-borba

Актуальность программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивирование уникальности личности несовершеннолетних граждан, создание условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности, раскрытия личностного потенциала ребенка.

Большие возможности в укреплении здоровья детей предоставляет вольная борьба. Это вид спорта, заключающийся в единоборстве двух спортсменов по определённым правилам с применением различных приёмов (захватов, бросков, переворотов, подсечек и т. п.), в котором каждый из соперников пытается положить другого на лопатки и победить.

Долговременное пребывание в школах и большая загруженность учебным материалом, сидение дома за гаджетами приводит к тому, что дети ведут малоактивный образ жизни. Как результат, отмечается

– слабое физическое развитие детей и подростков;
– отсутствие у них интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, спортом;
– отсутствие физической и психологической выносливости.

Естественность, доступность, эмоциональность, наличие весовых категорий, снимающих ограничения для занятий борьбой всем желающим, высокое оздоровительное, воспитательное и образовательное значение – вот далеко не полный перечень преимуществ вольной борьбы. Занятия борьбой формируют активные жизненные позиции у молодежи, содействуют интеллектуальному, эстетическому, нравственному воспитанию, укрепляют здоровье, гармонически развивают телосложение и физические качества, вооружают большим объемом специальных знаний и технико-тактических действий.

Педагогическая целесообразность программы

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

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

Новизна программы заключается в изменении структуры, согласно требованиям к дополнительным общеобразовательным программам; в обновлении содержания, включающего современный стиль вольной борьбы.

Данная программа дает возможность развивать педагогические и оздоровительные задачи, продуктивно осваивать физические нагрузки, усиливает мотивацию и интерес к занятиям.

Отличительные особенности программы

Отличительные особенности данной программы от уже существующих программ в этой области заключается в том, что дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Вольная борьба» могут заниматься дети разного возраста, не зависимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

Цель программы: создание условий для формирования здоровой личности, способной к саморазвитию посредством занятий вольной борьбой.

Задачи программы:

Обучающие:

- сформировать систему знаний, умений и навыков в области техники и тактики вольной борьбы, обеспечивающих базу для дальнейшего участия и достижений в соревновательной деятельности;
- сформировать систему знаний о здоровом образе жизни.

Развивающие:

- развивать физические качества;
- развивать личностные качества.

Воспитательные:

- воспитание морально-волевых качеств, воспитание потребности в здоровом образе жизни.
- развитие стремления следовать нормам культуры межличностных отношений, спортивной этики;
- воспитание гражданско-патриотиотических качеств личности.

Адресат программы

Программа ориентирована на обучающихся 7-17 летнего возраста, проявляющих интерес к занятиям вольной борьбой.

Объем программы

Учебно-тренировочный процесс рассчитан программой на 36 учебных недель: 1 год обучения – 144 часа (2 занятия в неделю по 2 часа); со второго по четвертый год обучения общий объем нагрузки – 216 часов (3 занятия в неделю по 2 часа). Для обеспечения активного отдыха обучающихся в каникулярный период организуются профильные спортивные смены в условиях детского оздоровительного лагеря.

Формы организации образовательного процесса

Программа включает в себя учебные занятия, практические занятия, учебно-тренировочные сборы, соревнования, зачеты. Педагог использует следующие методы: словесные, практические, наглядные, контроль и самоконтроль, стимулирования и мотивация, инструктивно-репродуктивный, наблюдение.

Срок освоения программы

Срок реализации программы 6 лет для детей с 7-17 лет.

Режим занятий

1 год обучения –144 часа (2 занятия в неделю по 2 часа); со второго по шестой год обучения общий объем нагрузки – 216 часов (3 занятия в неделю по 2 часа).

Педагогические технологии, применяемые в программе

Технология личностно-ориентированного обучения цель использования: создание благоприятных условий для каждого обучающегося. Основой содержания личностно-ориентированного обучения является: формирование у обучающихся двигательных умений и навыков на базе которых строится учебно-тренировочный процесс по вольной борьбе. Личностно-ориентированное обучение воспитанников в учреждениях спортивной направленности – это целенаправленное формирование личности обучающегося посредством его физического развития с учетом его способностей; определение уровня физического развития каждого воспитанника с помощью тестов и нормативов; определение состояния здоровья каждого воспитанника во время проведения обязательных медицинских осмотров.

Технология личностно-ориентированного обучения направляет обучающихся на развитие своей индивидуальности. При применении данной технологии у тренера-преподавателя появляется возможность работы с каждым воспитанником индивидуально, при этом индивидуальная работа ведется в рамках работы со всей учебно-тренировочной группой. Благодаря данной технологии тренер-преподаватель имеет возможность систематизировать и учитывать индивидуальные особенности каждого воспитанника при планировании и проведении учебно-тренировочного процесса.

Игровая технология используется для развития познавательной активности воспитанников; повышение интереса к систематическим занятиям вольной борьбой у каждого воспитанника; создание командного духа в спортивном коллективе; повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса. При проведении учебно-тренировочного процесса применяем следующие приемы игровой технологии: включение в учебно-тренировочные занятия не только общеразвивающих упражнений, но и эстафет, подвижных игр, спортивных игр; проведения соревнований как внутри, так и между учебно-тренировочными группами, применение принципа системности и связи теории с практикой, принципа наглядности, принципа всестороннего развития личности.

Игровая образовательная технология способствует расширению кругозора, формированию определенных умений и навыков, необходимых в практической деятельности, чувства коллективизма, информированности воспитанников о других видах спорта, улучшению развития физических качеств, спортивных показателей.

Технология проблемного обучения развивает у воспитанников необходимые мыслительные и физические процессы, которые позволят решать проблемы и преодолевать препятствия, как в учебно-тренировочном процессе, так и в соревновательной деятельности. При проведении учебно-тренировочного процесса целенаправленно формируем такие условия, при которых обучающиеся должны применять умения и навыки для преодоления искусственно созданных препятствий на пути к достижению поставленной цели. Технология проблемного обучения дает возможность педагогу определить уровень сопротивляемости воспитанников к условиям, которые могут возникнуть при участии в соревнованиях. При планировании и проведении учебно-тренировочных занятий с учетом результатов применения технологии проблемного обучения педагог имеет возможность проводить психологическую работу с обучающимися, направленную на преодоление сложных ситуаций.

Здоровьесберегающая технология обеспечивает сохранность здоровья воспитанников при проведении учебно-тренировочных занятий и в соревновательной деятельности по вольной борьбе. При планировании проведения учебно-тренировочных занятий учитываются

возрастные особенности воспитанников; с учетом особенностей каждого этапа подготовки формируется благоприятный психологический фон на занятиях; распределяется физическая нагрузка с учетом физических возможностей обучающихся; применяются методы и приемы, которые способствуют появлению, развитию и сохранению интереса к занятиям вольной борьбой у каждого воспитанника; обязательный врачебный контроль за воспитанниками не реже одного раза в год, для спортсменов высокой квалификации – обязательная диспансеризация; организация каникулярного отдыха. Здоровьесберегающая технология способствует снижению вероятности травм на тренировочных занятиях и во время соревнований способствует снижению усталости после значительной физической нагрузки, укреплению здоровья воспитанников и формированию стойкого интереса к систематическим занятиям спортом.

Технология разноуровневого обучения формирует учебно-тренировочный процесс, который позволяет воспитанникам переходить с одного уровня этапа подготовки на следующий в зависимости от уровня спортивной подготовленности. Основой технологии разноуровневого обучения является такой подход к построению учебно-тренировочного процесса при котором воспитанник группы начальной подготовки может быть переведен на следующий этап подготовки при достижении соответствующего спортивного результата вне зависимости от возрастных рамок. При построении данной технологии подразумевается свобода педагога в планировании и проведении учебно-тренировочного процесса на всех этапах спортивной подготовки. Технология многоуровневого обучения способствует достижению воспитанников высоких спортивных результатов, так как при применении данной технологии у обучающихся групп начальной подготовки возникает наглядный ориентир в виде воспитанников групп следующих этапов.

Результативность применения всех новых образовательных технологий зависит от личных качеств педагога, его компетентности, уровня его образования, преданности профессии, а самое главное его любви к детям. Большое значение в воспитании здорового подрастающего поколения является тесное взаимодействие педагога и обучающегося в контакте с родителями и Учреждением Дополнительного Образования. Только во взаимодействии всех участников образовательного процесса кроется успех в достижении поставленных перед педагогом УДО целей.

Планируемые результаты освоения программы

Программа предполагает межпредметные связи, тесно переплетаясь со школьными предметами: биологией, физической культурой.

Программа обеспечивает достижение обучающимися определенных личностных, метапредметных и предметных результатов.

Метапредметные результаты:

– определять влияние занятий физическими упражнениями и вольной борьбой на здоровье человека;
– понимать цель выполняемых действий, вносить коррективы в свою работу;
– адекватно оценивать правильность выполнения задания;
– работать индивидуально и в группе;
– осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочную литературу;

– выслушивать друг друга, договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, группе, коллективе.

Предметные результаты:

– научиться выполнять различные технические приёмы;
– научиться выполнять комплексы упражнений;
– научиться реализовывать тактические схемы ведения поединка;
– овладеть умениями по оказанию само – и взаимопомощи;
– научиться навыкам проведения соревнований в качестве судьи или помощника судьи;
– овладеть основными правилами соревнований;
– самостоятельно подбирать одежду и обувь для занятий;
– применять на практике знания о пользе закаливания и правильном питании.

Личностные результаты:

– обладать ответственным отношением к учению, готовностью и способностью к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
– обладать осознанным, уважительным и доброжелательным отношением к другому человеку, его мнению;
– обладать коммуникативной компетентностью в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе образовательной, творческой деятельности;
– понимать ценности здорового образа жизни;
– адаптировать знания к условиям окружающей среды;
– получить мотивацию к выполнению норм гигиены и закаливающих процедур.

Организация воспитательной работы в рамках программы

Проведение праздников и развлекательных программ и других мероприятий в рамках программы. Воспитательная работа входит в общее количество часов по программе.

Обоснование использования дистанционных образовательных технологий

При проектировании и реализации программы, подготовке к занятиям и мероприятиям с обучающимися, педагогом используются электронные образовательные ресурсы:

Программа содержит блок дистанционного обучения. В социальной сети «ВКонтакте» создано сообщество «отдел «ОЛИМПИЕЦ» ГДТДиМ № 1» https://vk.com/club201020332

Формы подведения итогов реализации программы

Стартовая диагностика проводится в начале года. Текущие контрольные занятия проводятся по темам и разделам программы в форме тестов, практических занятий и зачетных соревнований. С целью выявления уровня усвоения образовательной программы проводится промежуточная аттестация в мае месяце каждого года обучения в форме зачета по сдаче нормативов. Итоговый контроль проводится в конце учебного года обучающимися 6-го года обучения в форме соревнования.

Учебный (тематический) план 1-го года обучения

№ п/п	название раздела, темы	количество часов			формы организации занятий	формы контроля
		всего	теория	практика		
1.	«Введение»	4	3	1	беседа	опрос
2.	«Общая физическая подготовка (ОФП)»	58	4	54	учебно-практическое групповое занятие	сдача нормативов
3.	«Специальная физическая подготовка (СФП)»	60	8	52	учебно-практическое групповое занятие	сдача нормативов
4.	«Соревнования»	8	2	6	соревнование	протокол соревнований
5.	«Воспитательная работа»	8	2	6	беседа, экскурсия	участие в мероприятиях
6.	«Контроль»	6	2	4	практическое групповое занятие	контрольное занятие, тестирование
	итого часов:	144	21	123		

Учебный (тематический) план 2-го года обучения

№ п/п	название раздела, темы	количество часов			формы организации занятий	формы контроля
		всего	теория	практика		
1.	«Введение»	6	4	2	беседа	опрос
2.	«Техника и тактика вольной борьбы в стойке и в партере (ОФП, СФП, подвижные игры)»	186	14	172	учебно-практическое групповое занятие	сдача нормативов
3.	«Соревнования»	12	2	10	соревнование	протокол соревнований
4.	«Воспитательная работа»	6	2	4	беседа, экскурсия	участие в мероприятиях
5.	«Контроль»	6	2	4	практическое групповое занятие	контрольное занятие, тестирование
	итого часов:	216	24	192		

Учебный (тематический) план 3-го года обучения

№ п/п	название раздела, темы	количество часов			формы организации занятий	формы контроля
		всего	теория	практика		
1.	«Введение»	6	4	2	беседа	опрос

2.	«Техника и тактика вольной борьбы в стойке и в партере (ОФП, СФП, подвижные игры)»	174	10	164	учебно-практическое групповое занятие	сдача нормативов, педагогичес-кое наблюдение
3.	«Соревнования»	14	2	12	соревнование	протокол соревнований
4.	«Воспитательная работа»	8	2	6	практическое занятие	участие в мероприятиях
5.	«Восстановительные мероприятия»	6	2	4	практическое занятие	участие в мероприятиях
6.	«Контроль»	8	2	6	практическое групповое занятие	контрольное занятие, тестирование
	итого часов:	216	22	194		

Учебный (тематический) план 4-го года обучения

№ п/п	название раздела, темы	количество часов			формы организации занятий	формы контроля
		всего	теория	практика		
1.	«Введение»	6	4	2	беседа	опрос
2.	«Техника и тактика вольной борьбы в стойке и в партере (ОФП, СФП, подвижные игры)»	176	10	166	учебно-практическое групповое занятие	сдача нормативов, педагогическое наблюдение
3.	«Соревнования»	18	4	14	соревнование	результаты протоколов
4.	«Восстановительные мероприятия»	6	2	4	практическое занятие	участие в мероприятиях
5.	«Контроль»	10	2	8	практическое групповое занятие	контрольное занятие, тестирование
	итого часов:	216	22	194		

Учебный (тематический) план 5-го года обучения

№ п/п	название раздела, темы	количество часов			формы организации занятий	формы контроля
		всего	теория	практика		
1.	«Введение»	8	6	2	беседа	опрос
2.	«Техника и тактика вольной				учебно-	сдача нормативов,

	борьбы в стойке и партере (ОФП, СФП)»	160	10	150	практическое групповое занятие	педагогическое наблюдение
3.	«Соревнования»	26	2	24	соревнование	результаты протоколов
4.	«Восстановительные мероприятия»	12	2	10	практическое занятие	участие в мероприятиях
5.	«Контроль»	10	2	8	практическое групповое занятие	контрольное занятие, тестирование
	итого часов:	216	22	194		

Учебный (тематический) план 6-го года обучения

№ п/п	название раздела, темы	количество часов			формы организации занятий	формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика		
1.	«Введение»	8	6	2	беседа	опрос
2.	«Техника и тактика вольной борьбы в стойке и партере (ОФП, СФП)»	160	10	150	учебно-практическое групповое занятие	сдача нормативов, педагогическое наблюдение
3.	«Соревнования»	22	2	20	соревнование	результаты протоколов
4.	«Воспитательная работа»	2	1	1	практическое занятие	участие в мероприятиях
5.	«Восстановительные мероприятия»	14	2	12	практическое занятие	участие в мероприятиях
6.	«Контроль»	10	2	8	практическое групповое занятие	контрольное занятие, тестирование
	итого часов:	216	23	193		

Содержание дополнительной образовательной программы первого года обучения

Раздел 1. Вводное занятие

Тема 1.1. «Правила поведения на занятиях по вольной борьбе. Инструктаж по технике безопасности вводный»
Теория: инструктаж по технике безопасности (вводный). Дисциплина – основа безопасности во время занятий по вольной борьбе. Обеспечение безопасности во время проведения тренировок и соревнований.
Практика: освоение правил техники безопасности.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, рассказ, опрос.

Тема 1.2. «Ознакомление с вольной борьбой, правилами вольной борьбы. Инструктаж по технике безопасности первичный»
Теория: инструктаж по технике безопасности (повторный). Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Вольная борьба, как вид спорта. История возникновения и развития вольной борьбы. Связь вольной борьбы с другими видами деятельности. Выдающиеся борцы мира, достижения российских борцов на международных соревнованиях. Основные правила вольной борьбы.
Практика: просмотр фильмов и роликов по теме.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, рассказ, демонстрация, презентация видеослайдов, видеороликов, опрос.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (58 часов)
Тема 2.1. «Освоение навыков физической подготовки»
Теория: понятие ОФП, функции ОФП.
Практика: разминка (ходьба: на носочках, на пяточках, на внешней, внутренней стороне стопы; бег: обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голеней, с выбрасыванием прямых ног вперед, приставными шагами левым, правым боком, скрестный левым, правым боком, с выпрыгиванием вверх – руки вверх, спину прогнуть, с касанием левой, правой рукой ковра, с ускорением по свистку, с одновременным вращением рук вперед и назад; ходьба, восстанавливающая дыхание – руки вверх-вдох, руки вниз-выдох; гусиный шаг; ходьба: на четвереньках с прямыми ногами (обезьянка), на коленках; круговая разминка: сжимание, разжимание пальцев рук, вращение кистевых суставов, вращение в локтевых суставов, вращение плечевых суставов вперед-назад; наклоны, повороты, вращение головы; наклоны, повороты, вращение туловища; махи ногами в разные стороны; вращение в коленных, голеностопных суставах; выпады вперед и в стороны; упражнения из положения лежа на груди: отжимания с прогибанием спины, прогибание с захватом голеней (лодочка), упражнения из положения лежа на спине: касание прямыми ногами за головой, руки в стороны касание правым носком левой ладони и наоборот; разминка шеи на коленках в упоре головой и руками в ковер: влево, вправо, вперед, назад, круговые; разминка шеи на прямых ногах в упоре головой и руками в ковер: влево, вправо, вперед, назад, круговые). Эстафеты.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, рассказ, разминка, эстафета.

Тема 2.2. «Подводящие упражнения для выполнения продольного шпагата. Подвижные игры»
Теория: понятие «продольного» шпагата. Правила игры «Регби на коленях»

Практика: разминка (см.2.1). Выполнение упражнения для выполнения продольного шпагата. Подвижная игра «Регби на коленях» (см. приложение 1).
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.3. «Подводящие упражнения для выполнения поперечного шпагата. Подвижные игры»
Теория: понятие «поперечного» шпагата. Правила игры «Жучки».
Практика: разминка (см.2.1). Повторение упражнений для выполнения продольного шпагата. Выполнение упражнений для выполнения поперечного шпагата. Подвижная игра «Жучки» (см. приложение 1).
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.4. «Упражнения на гибкость в парах. Подвижные игры»
Теория: понятие «упражнения в парах». Правила игры «Хвостик»
Практика: разминка (см.2.1). Повторение упражнений для выполнения продольного, поперечного шпагата. Выполнение упражнений на гибкость в парах. Подвижная игра «Хвостик» (см. приложение 1).
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.5. «Упражнение на гибкость «Кошечка». Подвижные игры»
Теория: понятие упражнений на «гибкость». Правила игры «Медвежата».
Практика: разминка (см.2.1). Изучение упражнения на гибкость «Кошечка». Подвижная игра «Медвежата» (см. приложение1).
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.6. «Упражнение на гибкость «Лодочка». Подвижные игры»
Теория: понятие упражнений на «гибкость». Правила игры «Чучело».
Практика: разминка (см. 2.1). Изучение упражнения на гибкость «Лодочка». Подвижная игра «Чучело» (см. приложение 1).
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.7. «Упражнение на гибкость «Кораблик». Подвижные игры»
Теория: понятие упражнений на «гибкость». Правила игры «Перетягивание соперника».
Практика: разминка (см.2.1). Изучение упражнения на гибкость «Кораблик». Подвижная игра «Перетягивание соперника» (см. приложение 1).
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.8. «Подтягивание разными хватами. Подвижные игры»

Теория: понятие упражнения «подтягивание». Повторение правил игры.
Практика: разминка (см. 2.1). Повторение изученных упражнений на гибкость. Изучение упражнения «подтягивание разными хватами». Подвижная игра (см. приложение 1).
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.9. «Упражнения с резиной. Подвижные игры»
Теория: понятие упражнения «с резиной». Повторение правил игры.
Практика: разминка (см. 2.1). Повторение упражнения «подтягивание разными хватами». Изучение упражнения «с резиной». Подвижная игра (см. приложение 1).
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.10. «Упражнения с гантелями. Подвижные игры»
Теория: понятие упражнения «с гантелями». Повторение правил игры.
Практика: разминка (см.2.1). Повторение выполнения упражнения «с резиной». Изучение упражнения «с гантелями». Подвижная игра (см. приложение 1).
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.11. «Упражнение выпрыгивание. Подвижные игры»
Теория: понятие упражнения «выпрыгивание». Правила игры.
Практика: разминка (см.2.1). Повторение упражнения «с гантелями». Изучение упражнения «выпрыгивание». Подвижная игра (см. приложение 1).
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.12. «Упражнения со скакалкой. Подвижные игры»
Теория: понятие упражнения «со скакалкой». Правила игры.
Практика: разминка (см. 2.1). Повторение упражнения «выпрыгивание». Изучение и выполнение упражнения «со скакалкой». Подвижная игра (см. приложение 1).
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.13. «Упражнения с мячами. Подвижные игры»
Теория: мяч, виды мячей. Правила игры.
Практика: разминка (см. 2.1). Повторение упражнения «со скакалкой». Изучение и выполнение упражнений «с мячами». Подвижная игра (см. приложение 1).
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.14. «Челночный бег. Подвижные игры»
Теория: понятие челночного бега. Правила игры.
Практика: разминка (см. 2.1). Повторение упражнения «с мячами». Изучение и выполнение челночного бега. Подвижная игра (см. приложение 1).

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.15. «Прыжки в длину с места. Подвижные игры»
Теория: объяснение правильного выполнения прыжка в длину с места. Правила игры.
Практика: разминка (см. 2.1). Повторение упражнения «выпрыгивание». Выполнение прыжков в длину с места. Подвижная игра (см. приложение 1).
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.16. «Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры»
Теория: объяснение правильного выполнения прыжка в длину с разбега. Правила игры.
Практика: разминка (см. 2.1). Повторение упражнения «выпрыгивание». Выполнение прыжков в длину с разбега. Подвижная игра (см. приложение 1).
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.17. «Отжимания в упоре лежа. Подвижные игры»
Теория: объяснение правильного выполнения отжимания в упоре лежа. Правила игры.
Практика: разминка (см.2.1). Повторение упражнений: прыжки в длину с места, с разбега. Выполнение упражнения «отжимания в упоре лежа». Подвижная игра (см. приложение 1).
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.18. «Кросс. Подвижные игры»
Теория: понятие «кросс». Правила игры.
Практика: разминка (см. 2.1). Кросс на короткие, длинные дистанции. Подвижная игра (см. приложение 1).
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.19. «Упражнения с отягощениями. Подвижные игры»
Теория: понятие «упражнения с отягощениями». Правила игры.
Практика: разминка (см. 2.1). Изучение и выполнение упражнений с отягощениями. Подвижная игра (см. приложение 1).
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.20. «Упражнения в парах - приседания. Подвижные игры»
Теория: понятие «приседание в парах». Правила игры.
Практика: разминка (см. 2.1). Изучение и выполнение упражнения приседание в парах. Подвижная игра (см. приложение 1).
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.21. «Упражнение «тачка». Подвижные игры»
Теория: понятие упражнения «тачка» (один из пары берет за ноги партнера, другой идет на руках). Правила игры.
Практика: разминка (см.2.1). Повторение упражнения приседание в парах. Выполнение упражнения «тачка». Подвижная игра (см. приложение 1).
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.22. «Упражнения на пресс. Подвижные игры»
Теория: понятие «пресс». Правила игры.
Практика: разминка (см.2.1). Выполнение упражнения на пресс. Подвижная игра (см. приложение 1).
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.23. «Упражнения на укрепление мышц спины. Подвижные игры»
Теория: понятие «мышцы спины». Правила игры.
Практика: разминка (см.2.1). Повторение упражнения на пресс. Выполнение упражнений на укрепление мышцы спины. Подвижная игра (см. приложение 1).
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.24. «Прыжки через предмет (скамейка, манекен). Подвижные игры»
Теория: понятие «прыжка через скамейку». Правила игры.
Практика: разминка (см.2.1). Повторение упражнения на укрепление мышцы спины. Выполнение прыжков через предмет (скамейка, манекен). Подвижная игра (см. приложение 1).
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.25. «Круговая нагрузка. Подвижные игры»
Теория: понятие «круговая нагрузка». Правила игры.
Практика: разминка (см.2.1). Выполнение упражнений по круговой нагрузке. Подвижная игра (см. приложение 1).
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.26. «Акробатика березка (стойка). Подвижные игры»
Теория: понятие «стойка». Правила игры.
Практика: разминка (см.2.1). Повторение упражнения на укрепление мышцы спины. Выполнение упражнения «березка». Подвижная игра (см. приложение 1).
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.27. «Забегания вокруг головы. Подвижные игры»

Теория: понятие «забегания вокруг головы». Правила игры.
Практика: разминка (см.2.1). Повторение упражнения «березка». Выполнение упражнения «забегания вокруг головы». Подвижная игра (см. приложение 1).
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.28. «Вис на перекладине. Подвижные игры»
Теория: понятие «виса на перекладине», правильность хвата. Правила игры.
Практика: разминка (см.2.1). Повторение упражнения «забегания вокруг головы». Выполнение упражнения «вис на перекладине». Подвижная игра (см. приложение 1).
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.29. «Упражнение «раскладушка» на количество раз по времени. Подвижные игры»
Теория: понятие упражнения «раскладушка» (одновременный подъем вверх ног и туловища с руками из положения лежа на спине). Правила игры.
Практика: разминка (см.2.1). Повторение упражнения «вис на перекладине». Выполнение упражнения «раскладушка». Подвижная игра (см. приложение 1).
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (60 часов)
Тема 3.1. «Борцовский мост. Подвижные игры»
Теория: понятие «борцовского моста». Правила игры
Практика: разминка (см.2.1). Изучение борцовского моста. Подвижная игра (см. приложение 1).
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 3.2. «Упражнения в борцовском мосту. Подвижные игры»
Теория: Повторение понятие «борцовского моста». Объяснение правил отжимания в борцовском мосту. Правила игры
Практика: разминка (см.2.1). Изучение отжиманий в борцовском мосту. Подвижная игра (см. приложение 1) .
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 3.3. «Упражнения в борцовском мосту. Подвижные игры»
Теория: Повторение понятия «борцовского моста», правил отжимания в борцовском мосту. Объяснение выполнения упражнения на борцовском мосту. Правила игры.
Практика: разминка (см.2.1). Укрепление мышц шеи в борцовском мосту: движение тела вперед-назад в борцовском мосту. Подвижная игра (см. приложение 1).
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 3.4. «Положение партер. Эстафеты»
Теория: Понятие «положение партер».
Практика: разминка (см.2.1). Изучение положения в партере. Эстафеты.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, работа с электронным ресурсом «Олимпиец» https://clck.ru/qivvN, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 3.5. «Акробатические упражнения. Кувырок вперед. Подвижные игры»
Теория: понятие акробатических упражнений. понятие «кувырок вперед». Правила игры.
Практика: разминка (см.2.1). Кувырки вперед из упора присев из основной стойки. Подвижная игра (см. приложение 1).
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 3.6. «Акробатические упражнения. Повторение кувырка вперед. Кувырок вперед в движении. Подвижные игры»
Теория: понятие «кувырка вперед в движении». Правила игры.
Практика: разминка (см.2.1). Повторение кувырка вперед из упора присев из основной стойки. Выполнение кувырка вперед в движении при ходьбе. Подвижная игра (см. приложение 1).
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 3.7. «Акробатические упражнения. Повторение кувырка вперед, кувырка вперед в движении. Кувырок вперед через левое, правое плечо. Подвижные игры»
Теория: понятие «кувырка вперед через левое, правое плечо». Правила игры.
Практика: разминка (см.2.1). Повторение кувырка вперед из упора присев из основной стойки, кувырка вперед в движении при ходьбе. Выполнение кувырка вперед через левое, правое плечо. Подвижная игра (см. приложение 1).
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 3.8. «Акробатические упражнения. Повторение кувырка вперед, кувырка вперед в движении. Кувырок вперед через левое, правое плечо. Подвижные игры»
Теория: понятие «кувырка вперед через левое, правое плечо». Правила игры.
Практика: разминка (см.2.1). Повторение кувырка вперед из упора присев из основной стойки, кувырка вперед в движении при ходьбе. Выполнение кувырка вперед через левое, правое плечо. Подвижная игра (см. приложение 1).
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 3.9. «Акробатические упражнения. Колесо. Подвижные игры»
Теория: понятие «колесо».
Практика: разминка (см.2.1). Выполнение упражнения «колесо». Подвижная игра (см. приложение 1).

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 3.10. «Акробатические упражнения. Колесо в движении. Подвижные игры»
Теория: понятие «колесо в движении».
Практика: разминка (см.2.1). Повторение упражнения «колесо». Изучение упражнения «колесо в движении». Подвижная игра (см. приложение 1).
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 3.11. «Акробатические упражнения. Кувырок через плечо (левое, правое). Подвижные игры»
Теория: понятие упражнения «кувырок через плечо».
Практика: разминка (см.2.1). Изучение упражнения «кувырок через плечо (левое, правое)». Подвижная игра (см. приложение 1).
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 3.12. «Акробатические упражнения. Кувырок назад через плечо. Подвижные игры»
Теория: понятие упражнения «кувырок назад через плечо».
Практика: разминка (см.2.1). Повторение выполнения упражнения «кувырок через плечо (левое, правое)». Изучение упражнения «кувырок назад через плечо». Подвижная игра (см. приложение 1).
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 3.13. «Упражнения со жгутом. Наклоны. Подвижные игры»
Теория: понятие упражнений со жгутом. понятие «наклон»
Практика: разминка (см.2.1). Изучение упражнений со жгутом. Изучение наклонов. Подвижная игра (см. приложение 1).
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 3.14. «Упражнения в парах. Обоюдное попеременное отжимание рук в стойке. Подвижные игры»
Теория: понятие упражнений в парах. понятие упражнения «отжимание рук в стойке»
Практика: разминка (см.2.1). Повторение упражнений со жгутом, наклонов. Изучение упражнений в парах. Выполнение обоюдного попеременного отжимания рук в стойке. Подвижная игра (см. приложение 1).
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 3.15. «Упражнения в парах. Касание колена рукой. Подвижные игры»
Теория: понятие упражнения «касание колена рукой»

Практика: разминка (см.2.1). Повторение выполнения обоюдного попеременного отжимания рук в стойке. Изучение упражнения «касание колена рукой». Подвижная игра (см. приложение 1).
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 3.16. «Упражнения в парах. Касание носочков. Подвижные игры»
Теория: понятие упражнения «касание носочков»
Практика: разминка (см.2.1). Повторение упражнения «касание колена рукой». Изучение упражнения «касание носочков». Подвижная игра (см. приложение 1).
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 3.17. «Упражнения в парах. Касание спины ладошкой. Подвижные игры»
Теория: понятие упражнения «касание спины ладошкой»
Практика: разминка (см.2.1). Повторение упражнения «касание колена рукой». Изучение упражнения «касание спины ладошкой». Подвижная игра (см. приложение 1).
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 3.18. «Ходьба борцовским шагом. Подвижные игры»
Теория: понятие ходьбы борцовским шагом
Практика: разминка (см.2.1). Повторение изученных упражнения в парах. Изучение ходьбы борцовским шагом. Подвижная игра (см. приложение 1).
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, работа с электронным ресурсом «Олимпиец» https://clck.ru/qivvN, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 3.19. «Вставание в гимнастический мост по стенке со страховкой. Подвижные игры»
Теория: понятие гимнастического моста
Практика: разминка (см.2.1). Повторение ходьбы борцовским шагом. Изучение гимнастического моста. Выполнение упражнения «вставание в гимнастический мост по стенке со страховкой». Подвижная игра (см. приложение 1).
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 3.20. «Ходьба, бег на коленках. Подвижные игры»
Теория: понятие ходьбы, бега на коленках
Практика: разминка (см.2.1). Повторение упражнения «гимнастический мост». Изучение ходьбы, бега на коленках. Подвижная игра (см. приложение 1).
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 3.21. «Ходьба, бег на четвереньках. Подвижные игры»
Теория: понятие ходьбы, бега на четвереньках

Практика: разминка (см.2.1). Повторение упражнения «ходьбы, бега на коленках». Изучение ходьбы, бега на четвереньках. Подвижная игра (см. приложение 1).
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 3.22. «Передвижение вперед ногами с упором руками сзади. Подвижные игры»
Теория: понятие упражнения «передвижения вперед ногами с упором руками сзади»
Практика: разминка (см.2.1). Повторение упражнений «ходьбы, бега на коленках, на четвереньках». Изучение упражнения «передвижения вперед ногами с упором руками сзади». Подвижная игра (см. приложение 1).
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 3.23. «Отбрасывание ног в упоре лежа. Подвижные игры»
Теория: понятие упражнения «отбрасывание ног в упоре лежа»
Практика: разминка (см.2.1). Повторение упражнения «передвижение вперед ногами с упором руками сзади». Изучение упражнения «отбрасывание ног в упоре лежа». Подвижная игра (см. приложение 1).
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 3.24. «Отбрасывание ног в упоре лежа с забеганием на 180° и вставание в стойку. Подвижные игры»
Теория: понятие упражнения «отбрасывание ног в упоре лежа с забеганием на 180° и вставание в стойку»
Практика: разминка (см.2.1). Повторение упражнения «отбрасывание ног в упоре лежа». Изучение упражнения «с забеганием на 180° и вставание в стойку». Подвижная игра (см. приложение 1).
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 3.25. «Передвижение спиной вперед с упором руками сзади. Подвижные игры»
Теория: понятие упражнения «передвижение спиной вперед с упором руками сзади»
Практика: разминка (см.2.1). Повторение упражнений «отбрасывание ног в упоре лежа, в упоре лежа с забеганием на 180° и вставание в стойку». Изучение упражнения «передвижение спиной вперед с упором руками сзади». Подвижная игра (см. приложение 1).
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.
Тема 3.26. «Ходьба бег на четвереньках с поднятыми коленями передом, ногами вперед. Подвижные игры»
Теория: понятие упражнения «ходьба бег на четвереньках с поднятыми коленями передом, ногами вперед»
Практика: разминка (см.2.1). Повторение упражнения «передвижение спиной вперед с упором руками сзади». Изучение упражнения «ходьба бег на четвереньках с поднятыми коленями передом, ногами вперед». Подвижная игра (см. приложение 1).

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 3.27. «Ходьба бег на четвереньках с поднятыми коленями левым, правым боком. Подвижные игры»
Теория: понятие упражнения «ходьба бег на четвереньках с поднятыми коленями левым, правым боком»
Практика: разминка (см.2.1). Повторение упражнения «ходьба бег на четвереньках с поднятыми коленями передом, ногами вперед». Изучение упражнения «ходьба бег на четвереньках с поднятыми коленями левым, правым боком». Подвижная игра (см. приложение 1).
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 3.28. «Передвижение по пластунский. Подвижные игры»
Теория: понятие упражнения «передвижение по пластунский»
Практика: разминка (см.2.1). Повторение упражнений «ходьба бег на четвереньках с поднятыми коленями передом, ногами вперед, левым, правым боком». Изучение упражнения «передвижение по пластунский». Подвижная игра (см. приложение 1).
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 3.29. «Ходьба на гимнастическом мосту. Подвижные игры»
Теория: понятие упражнения «ходьба на гимнастическом мосту»
Практика: разминка (см.2.1). Повторение упражнений «передвижение по-пластунски». Изучение упражнения «ходьба на гимнастическом мосту». Подвижная игра (см. приложение 1).
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 3.30. «Акробатическое упражнение «стойка на голове. Подвижные игры»
Теория: понятие упражнения «стойка на голове»
Практика: разминка (см.2.1). Повторение упражнений «ходьба на гимнастическом мосту». Изучение упражнения «ходьба на гимнастическом мосту». Подвижная игра (см. приложение 1).
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Раздел 4. Соревнования (8 часов)
Тема 4.1. «Соревнования по подтягиванию»
Теория: объяснение правил соревнований.
Практика: соревнования.
Формы и методы проведения занятия: групповая, индивидуальная.

Тема 4.2. «Соревнования по отжиманию в упоре лежа»

Теория: объяснение правил соревнований.
Практика: соревнования.
Формы и методы проведения занятия: групповая, индивидуальная.

Тема 4.3. «Эстафета»
Теория: объяснение правил соревнований.
Практика: соревнования.
Формы и методы проведения занятия: групповая.

Тема 4.4. «Эстафета с упражнениями СФП»
Теория: объяснение правил соревнований.
Практика: соревнования.
Формы и методы проведения занятия: групповая.

Раздел 5. Воспитательная работа (8 часов)
Тема 5.1. «Кодекс юного борца»
Теория: лекция.
Практика: тестирование.
Формы и методы проведения занятия: групповая, индивидуальная.

Тема 5.2. «Встреча с ветеранами спортивной борьбы»
Теория: рассказ приглашенного ветерана о спортивной карьере.
Практика: вопросы, ответы.
Формы и методы проведения занятия: групповая, индивидуальная.

Тема 5.3. «Мастер-класс от мастера спорта по вольной борьбе»
Теория: рассказ.
Практика: мастер-класс.
Формы и методы проведения занятия: групповая, мастер-класс.

Тема 5.4. «Просмотр фильма о спортивной борьбе»
Теория: рассказ
Практика: просмотр фильма
Формы и методы проведения занятия: групповая.

Раздел 6. Контроль (6 часов)
Тема 6.1. «Вводный контроль. Сдача нормативов»
Теория: правильная техника выполнения нормативов ОФП.
Практика: сдача нормативов ОФП.
Формы и методы проведения занятия: объяснение, упражнение.

Тема 6.2. «Промежуточный контроль. Сдача нормативов»
Теория: правильная техника выполнения нормативов ОФП, СФП.
Практика: сдача нормативов ОФП, СФП.
Формы и методы проведения занятия: объяснение, упражнение.

Тема 6.3. «Контроль по итогу года. Сдача нормативов»
Теория: правильная техника выполнения нормативов ОФП, СФП.
Практика: сдача нормативов ОФП, СФП.
Формы и методы проведения занятия: объяснение, упражнение.

Содержание дополнительной образовательной программы второго года обучения

Раздел 1. Введение (6 часов)
Тема 1.1. «План работы объединения. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Требования к обучающимся»
Теория: итоги летних каникул. Цели и задачи нового учебного года. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях, выездах и соревнованиях.
Практика: освоение правил техники безопасности.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, опрос.

Тема 1.2. «Спортивное оборудование и инвентарь. Правила выбора и эксплуатации»
Теория: виды спортивного оборудования и инвентаря. Особенности эксплуатации.
Практика: знакомство с инвентарем.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 1.3. «Личная гигиена, питание, режим дня. Профилактика заболеваний»
Теория: режим работы и отдыха, гигиена, закаливание и рацион питания обучающихся. понятие о гигиене и санитарии. Гигиена тела, полости рота и зубов. Гигиенические требования к одежде и обуви. Оптимальное сочетание работы и отдыха. Значение, основные правила закаливания. Представление о рациональном питании и общие потери энергии в течение суток. Особенности питания обучающихся в период тренировочных сборов и соревнований. Системы питания и их влияние на развитие физических качеств. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня.
Практика: комплекс упражнений для выполнения утренней гимнастики.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация, опрос.

Раздел 2. Техника и тактика вольной борьбы в стойке и партере (ОФП, СФП, подвижные игры) (186 часов)
Тема 2.1. «Общая характеристика техники и тактики борьбы»
Теория: понятия технической и тактической подготовки. Этапы овладения техникой борьбы.
Практика : разминка (ходьба: на носочках, на пяточках, на внешней, внутренней стороне стопы; бег: обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голеней, с выбрасыванием прямых ног вперед, приставными шагами левым, правым боком, скрестный левым, правым боком, с выпрыгиванием вверх – руки вверх, спину прогнуть, с касанием левой, правой рукой ковра, с ускорением по свистку, с одновременным вращением рук вперед и назад; ходьба, восстанавливающая дыхание – руки вверх-вдох, руки вниз-выдох; гусиный шаг; ходьба: на четвереньках с прямыми ногами (обезьянка), на коленках; круговая

разминка: сжимание, разжимание пальцев рук, вращение кистевых суставов, вращение в локтевых суставов, вращение плечевых суставов вперед-назад; наклоны, повороты, вращение головы; наклоны, повороты, вращение туловища; махи ногами в разные стороны; вращение в коленных, голеностопных суставах; выпады вперед и в стороны; упражнения из положения лежа на груди: отжимания с прогибанием спины, прогибание с захватом голеней (лодочка), упражнения из положения лежа на спине: касание прямыми ногами за головой, руки в стороны касание правым носком левой ладони и наоборот; разминка шеи на коленках в упоре головой и руками в ковер: влево, вправо, вперед, назад, круговые; разминка шеи на прямых ногах в упоре головой и руками в ковер: влево, вправо, вперед, назад, круговые), забегания на борцовском мосту в разные стороны, перекидки с борцовского моста. Эстафеты, обучение техническим и тактическим приемам.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.2. «Основные стойки, СФП»
Теория: ознакомление с основными стойками в вольной борьбе.
Практика: разминка (2.1) отработка основных стоек, СФП.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, работа с электронным ресурсом «Олимпиец» https://clck.ru/qivvN, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.3. «Приемы в стойке, ОФП»
Теория: ознакомление с основными приемами, которые выполняют в стойке.
Практика: разминка (2.1) практическое изучение отработки приемов в стойке, ОФП.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.4. «Приемы в партере, СФП»
Теория: понятие «партер». Ознакомление с основными приемами, которые выполняют в партере.
Практика: разминка (2.1) практическое изучение отработки приемов в партере, СФП.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.5. «Изучение приема «перевода рывком за руку, ОФП»
Теория: понятие приема «перевода рывком за руку».
Практика: разминка, показ и выполнение приема «перевода рывком за руку», ОФП.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.6. «Повторение изучение приема «перевода рывком за руку. ОФП»
Теория: повторение понятия приема «перевода рывком за руку».
Практика: разминка, показ и выполнение приема «перевода рывком за руку», ОФП.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, просмотр обучающего видеоролика https://www.youtube.com/watch?v=s6vishjXYNc, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.7. «Повторение изучение приема «перевода рывком за руку с разными партнерами. СФП»
Теория: повторение понятия приема «перевода рывком за руку».
Практика: разминка, показ и выполнение приема «перевода рывком за руку с разными партнерами», СФП.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.8. «Отработка приема «перевода рывком за руку в движении. ОФП»
Теория: повторение понятия приема «перевода рывком за руку».
Практика: разминка, выполнение приема «перевода рывком за руку в движении», ОФП.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.9. «Отработка приема «перевода рывком за руку с сопротивлением 50% партнера. ОФП»
Теория: повторение понятия приема «перевода рывком за руку», ОФП.
Практика: разминка, выполнение приема «перевода рывком за руку с сопротивлением 50% партнера».
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.10. «Отработка приема «перевода рывком за руку с сопротивлением 75-80% партнера. СФП»
Теория: повторение понятия приема «перевода рывком за руку».
Практика: разминка, выполнение приема «перевода рывком за руку с сопротивлением 75-80% партнера», СФП.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.11. «Изучение приема «переворот с захватом за дальнюю руку и ближнюю ногу. ОФП»
Теория: понятие приема «переворот с захватом за дальнюю руку и ближнюю ногу».
Практика: разминка, показ и выполнение приема «переворот с захватом за дальнюю руку и ближнюю ногу», ОФП.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.12. «Повторение приема «переворот с захватом за дальнюю руку и ближнюю ногу. ОФП»
Теория: понятие приема «переворот с захватом за дальнюю руку и ближнюю ногу».
Практика: разминка, показ и выполнение приема «переворот с захватом за дальнюю руку и ближнюю ногу», ОФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.13. «Повторение приема «переворот с захватом за дальнюю руку и ближнюю ногу с разными соперниками. СФП»
Теория: понятие приема «переворот с захватом за дальнюю руку и ближнюю ногу».
Практика: разминка, выполнение приема «переворот с захватом за дальнюю руку и ближнюю ногу с разными соперниками» СФП.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.14. «Отработка приема «переворот с захватом за дальнюю руку и ближнюю ногу с сопротивлением»
Теория: понятие приема «переворот с захватом за дальнюю руку и ближнюю ногу с сопротивлением».
Практика: разминка, выполнение приема «переворот с захватом за дальнюю руку и ближнюю ногу с сопротивлением».
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.15. «Изучение приема «переворот с захватом дальней руки двумя руками. ОФП»
Теория: понятие приема «переворот с захватом дальней руки двумя руками».
Практика: разминка, показ и выполнение приема «переворот с захватом дальней руки двумя руками», ОФП.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.16. «Повторение приема «переворот с захватом дальней руки двумя руками. СФП»
Теория: понятие приема «переворот с захватом дальней руки двумя руками».
Практика: разминка, показ и выполнение приема «переворот с захватом дальней руки двумя руками», СФП.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, просмотр обучающего видеоролика https://www.youtube.com/watch?v=CZmy3opIHkg, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.17. «Повторение приема «переворот с захватом дальней руки двумя руками с разными соперниками»
Теория: понятие приема «переворот с захватом дальней руки двумя руками с разными соперниками».
Практика: разминка, выполнение приема «переворот с захватом дальней руки двумя руками с разными соперниками».
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.18. «Отработка приема «переворот с захватом дальней руки двумя руками с сопротивлением. ОФП»
Теория: понятие приема «переворот с захватом дальней руки двумя руками с сопротивлением».
Практика: разминка, отработка приема «переворот с захватом дальней руки двумя руками с сопротивлением», ОФП.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.19. «понятие приема «нырок», характерные ошибки при выполнении, СФП»
Теория: понятие приема «нырок».
Практика: разминка, выполнение приема «нырок» с подробным разбором ошибок при выполнении, СФП.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.20. «Изучение в стойке приема «нырок под руку. ОФП»
Теория: понятие приема «нырок под руку».
Практика: разминка, изучение и выполнение приема «нырок под руку», ОФП.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.21. «Повторение приема «нырок под руку». СФП»
Теория: понятие приема «нырок под руку».
Практика: разминка, отработка приема «нырок под руку», СФП.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.
Тема 2.22. «Отработка в стойке приема «нырок под руку в движении»
Теория: понятие приема «нырок под руку».
Практика: разминка, отработка приема «нырок под руку в движении».
*Формы и методы проведения занятия :*учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.23. «Отработка в стойке приема «нырок под руку с разными соперниками. ОФП»
Теория: понятие приема «нырок под руку в движении».
Практика: разминка, выполнение приема «нырок под руку с разными соперниками»,ОФП.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.24. «Отработка в стойке приема «нырок под руку с сопротивлением 50 % соперника. СФП»
Теория: понятие приема «нырок под руку в движении», СФП.
Практика: разминка, отработка приема «нырок под руку с сопротивлением 50 % соперника».

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.25. «Отработка в стойке приема «нырок под руку с сопротивлением 75-80 % соперника»
Теория: понятие приема «нырок под руку в движении».
Практика: разминка, отработка приема «нырок под руку с сопротивлением 75-80 % соперника».
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.26. «Повторение изученных приемов в партере. ОФП»
Теория: объяснение, показ.
Практика: разминка, выполнение изученных приемов в партере, ОФП.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.27. «Повторение изученных приемов в стойке. СФП»
Теория: объяснение, показ.
Практика: разминка, выполнение изученных приемов в стойке, СФП.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.2. «Подвижные игры ОФП»
Теория: правила игр.
Практика: разминка, подвижные игры (см. приложение 1), ОФП.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.29. «Учебно-тренировочные схватки с заданием. СФП»
Теория: понятие «схватки» в вольной борьбе.
Практика: разминка, выполнение задания.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.30. «Отработка ранее изученных приемов в партере. ОФП»
Теория: опрос понятий изученных приемов в партере.
Практика: разминка, выполнение изученных приемов.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.
Тема 2.31. «Подвижные игры. СФП»
Теория: правила игр.
Практика: разминка, подвижные игры (см. приложение 1).
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.32. «Отработка ранее изученных приемов в стойке. ОФП»
Теория: опрос понятий изученных приемов в стойке.
Практика: разминка, выполнение изученных приемов.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.33. «Изучение приема «выведение из равновесия «швунги». ОФП»
Теория: понятие приема «выведение из равновесия «швунги».
Практика: разминка, показ и выполнение приема «выведение из равновесия «швунги».
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.34. «Повторение приема «выведение из равновесия «швунги». СФП»
Теория: понятие приема «выведение из равновесия «швунги».
Практика: разминка, показ и выполнение приема «выведение из равновесия «швунги».
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, просмотр обучающего видеоролика https://www.youtube.com/watch?v=P0V6V36x-Xw, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.35. «Отработка приема «выведение из равновесия «швунги»
Теория: понятие приема «выведение из равновесия «швунги».
Практика: разминка, выполнение приема «выведение из равновесия «швунги».
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.36. «Отработка приема «выведение из равновесия с сопротивлением. ОФП»
Теория: понятие приема «выведение из равновесия с сопротивлением».
Практика: разминка, выполнение приема «выведение из равновесия с сопротивлением.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.37. «Отработка приемов «выведение из равновесия с сопротивлением, без сопротивления». СФП»
Теория: повторение понятий приема «выведение из равновесия с сопротивлением, без сопротивления.
Практика: разминка, отработка приемов «выведение из равновесия с сопротивлением, без сопротивления.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.
Тема 2.38. «Подвижные игры. СФП»
Теория:
Практика разминка, подвижные игры (см. приложение 1).
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.39. «Борьба на коленках. ОФП»
Теория: понятие «борьба на коленках».
Практика: разминка, показ и выполнение стойки при борьбе на коленках.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, работа с электронным ресурсом «Олимпиец» https://clck.ru/qivvN, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.40. «Изучение приема «проход в одну ногу». СФП»
Теория: понятие «проход в одну ногу».
Практика: разминка, показ и выполнение приема «проход в одну ногу».
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.41. «Повторение приема «проход в одну ногу. ОФП»
Теория: понятие «проход в одну ногу».
Практика: разминка, показ и выполнение приема «проход в одну ногу».
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, просмотр обучающего видеоролика https://www.youtube.com/watch?v=2fJwmcH7buo, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.42. «Отработка приема «проход в одну ногу» с разными соперниками»
Теория: понятие «проход в одну ногу».
Практика: разминка, выполнение приема «проход в одну ногу».
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.43. «Отработка приема «проход в одну ногу» в движении. СФП»
Теория: понятие «проход в одну ногу» в движении.
Практика: разминка, выполнение приема «проход в одну ногу».
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.44. «Изучение захватов в партере. ОФП»
Теория: понятие захвата в партере.
Практика: разминка, выполнение захвата в партере.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.45. «Изучение захвата руки и туловища в партере. СФП»
Теория: понятие захвата руки и туловища в партере.
Практика: разминка, выполнение захвата руки и туловища в партере.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.46. «Изучение захвата за голову и руку в партере»

Теория: понятие захвата за голову и руку в партере.
Практика: разминка, выполнение захвата за голову и руку в партере.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.47. «Повторение захвата руки и туловища с разными партнерами. ОФП»
Теория: повторение понятия.
Практика: разминка, выполнение захвата руки и туловища с разными партнерами
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.48. «Повторение захвата руки и туловища с сопротивлением»
Теория: повторение понятия.
Практика: разминка, выполнение захвата руки и туловища с сопротивлением.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.49. «Отработка ранее изученных приемов в стойке. СФП»
Теория: опрос понятий приемов в стойке.
Практика: разминка, выполнение ранее изученных приемов в стойке.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.50. «Отработка ранее изученных приемов в стойке в движении»
Теория: опрос понятий приемов в стойке в движении.
Практика: разминка, выполнение ранее изученных приемов в стойке в движении.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.51. «Отработка ранее изученных приемов в стойке с сопротивлением. ОФП»
Теория: опрос понятий приемов в стойке с сопротивлением.
Практика: разминка, выполнение ранее изученных приемов в стойке с сопротивлением.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.52. «Учебно-тренировочные схватки. СФП»
Теория: объяснение тактики ведения схваток.
Практика: разминка, отработка схваток в парах.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, опрос.
Тема 2.53. «Подвижные игры. СФП»
Теория: повторение правил игр.
Практика: разминка, подвижные игры (см. приложение 1).
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.54. «Повторение раннее изученных приемов в партере (перевороты). ОФП»
Теория: понятие переворота.
Практика: разминка, отработка изученных приемов в партере (перевороты).
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.55. «Отработка ранее изученных приемов в партере с разными партнерами. СФП»
Теория: повторение техники и тактики проведения приемов.
Практика: разминка, отработка изученных приемов в партере с разными партнерами
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.56. «Отработка ранее изученных приемов в партере с сопротивлением. СФП»
Теория: повторение техники и тактики проведения приемов.
Практика: разминка, выполнение приемов в партере с сопротивлением.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.57. «Изучение в стойке прохода в две ноги, ОФП»
Теория: понятие приема «проход в две ноги».
Практика: разминка, показ и выполнение приема «проход в две ноги».
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.58. «Повторение прохода в две ноги»
Теория: понятие приема «проход в две ноги».
Практика: разминка, показ и выполнение приема «проход в две ноги».
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.59. «Повторение прохода в две ноги с разными партнерами. ОФП»
Теория: тактика проведения приема «проход в две ноги» с разными партнерами.
Практика: разминка, показ и выполнение приема «проход в две ноги» с разными партнерами.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.60. «Повторение прохода в две ноги в движении. СФП»
Теория: понятие приема «проход в две ноги» в движении.
Практика: разминка, показ и выполнение приема «проход в две ноги» в движении.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.61. «Отработка прохода в две ноги с отрывом от ковра. СФП»

Теория: понятие приема «проход в две ноги» с отрывом от ковра.
Практика: разминка, показ и выполнение приема «проход в две ноги» с отрывом от ковра.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.62. «Отработка прохода в две ноги с отрывом и броском. ОФП»
Теория: понятие приема «проход в две ноги» с отрывом и броском.
Практика: разминка, показ и выполнение приема «проход в две ноги» с отрывом и броском .
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.63. «Отработка прохода в две ноги на время. СФП»
Теория: повторение понятие приема «проход в две ноги».
Практика: разминка, показ и выполнение приема «проход в две ноги» на время.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.64. «Подвижные игры. СФП»
Теория: правила игр.
Практика: разминка, подвижные игры (см. приложение 1).
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.65. «Изучение в партере приема «переворот с захватом шеи и руки. ОФП»
Теория: понятие приема «переворот с захватом шеи и руки».
Практика: разминка, изучение и выполнение приема «переворот с захватом шеи и руки.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.66. «Повторение в партере приема «переворот с захватом шеи и руки. СФП»
Теория:
Практика: разминка, выполнением приема «переворот с захватом шеи и руки».
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, просмотр обучающего видеоролика https://www.youtube.com/watch?v=C-CAcAOYgMQ, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.67. «Прием в партере «переворот с захватом шеи и руки с разными партнерами. ОФП»
Теория: понятие приема «переворот с захватом шеи и руки» с разными партнерами.
Практика: разминка, изучение и выполнение приема «переворот с захватом шеи и руки» с разными партнерами.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.68. «Повторение в партере приема «переворот с захватом шеи и руки с разными партнерами. ОФП»
Теория: тактика проведения переворота.
Практика: разминка, выполнение приема «переворот с захватом шеи и руки» с разными партнерами.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.69. «Изучение в партере приема «переворот с захватом шеи и руки на разные руки. СФП»
Теория: понятие приёма «переворот с захватом шеи и руки на разные руки».
Практика: разминка, выполнение приёма «переворот с захватом шеи и руки на разные руки».
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.70. «Отработка в партере приема «переворот с захватом шеи и руки с сопротивлением. ОФП»
Теория: тактика проведения приема.
Практика: разминка, выполнение приема в партере приема «переворот с захватом шеи и руки с сопротивлением.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.71. «Отработка в партере приема «переворот с захватом шеи и руки с сопротивлением 50 %. СФП»
Теория: понятие приема.
Практика: разминка, выполнение приема «переворот с захватом шеи и руки с сопротивлением 50 %.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.72. «Отработка в партере приема «переворот с захватом шеи и руки с сопротивлением 75-80 %. ОФП»
Теория: понятие приема.
Практика: разминка, выполнение приема «переворот с захватом шеи и руки с сопротивлением 75-80 %.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.73. «Отработка в партере приема «переворот с захватом шеи и руки с сопротивлением с разными партнерами. СФП»
Теория: понятие приема.
Практика: разминка, выполнение приема «переворот с захватом шеи и руки с сопротивлением с разными партнерами.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.74. «Подвижные игры. ОФП»
Теория: правила игр.
Практика: разминка, подвижные игры и ОФП (см. приложение 1).
Формы и методы проведения занятия:

Тема 2.75. «Учебно-тренировочные схватки. СФП»
Теория: тактика ведения схваток.
Практика: разминка, борьба в парах и СФП.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.76. «Повторение раннее изученных приемов в стойке. СФП»
Теория: опрос понятий приемов.
Практика: разминка, выполнение раннее изученных приемов в стойке и СФП.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.77. «Повторение раннее изученных приемов в стойке в движении. ОФП»
Теория: опрос понятий приемов.
Практика: разминка, выполнение изученных приемов в стойке в движении, ОФП.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.78. «Повторение раннее изученных приемов в стойке с сопротивлением 50 %. СФП»
Теория: повторение понятий (опрос).
Практика: разминка, выполнение изученных приемов в стойке с сопротивлением 50%, СФП.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.79. «Подвижные игры. ОФП»
Теория: правила и тактика игр.
Практика: разминка, подвижные игры (см. приложение 1), ОФП (см. приложение 1)
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.80. «Учебно-тренировочные схватки по заданию. СФП»
Теория: тактика ведения схваток.
Практика: разминка, борьба в парах по заданию.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.81. «Повторение в партере раннее изученных приемов. СФП»

Теория: повторение понятий (опрос).
Практика: разминка, выполнение в партере приемов.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.82. «Повторение в стойке раннее изученных приемов. ОФП»
Теория: повторение понятий (опрос).
Практика: разминка, выполнение приемов в стойке.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.83. «Подвижные игры. ОФП»
Теория: правила и тактика игр.
Практика: разминка, подвижные игры (см. приложение 1).
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.84. «Отработка в стойке в движении нырка под руку. СФП»
Теория: повторение понятия «нырок».
Практика: разминка, выполнение приема в стойке в движении нырка под руку.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.85. «Отработка в стойке в движении перевода рывком за руку. ОФП»
Теория: повторение понятия.
Практика: разминка, выполнение приема в стойке в движении перевода рывком за руку.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.86. «Отработка в партере переворота с захватом дальних 2 рук. СФП»
Теория: повторение понятия.
Практика: разминка, выполнение в партере переворота с захватом дальних 2 рук.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.87. «Подвижные игры. ОФП»
Теория: тактика игр.
Практика: разминка, подвижные игры (см. приложение 1).
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.88. «Учебно-тренировочные схватки по заданию. СФП»
Теория: тактика проведения приемов в борьбе.
Практика: разминка, борьба в парах по заданию.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.89. «Отработка в стойке прохода в одну ногу, ОФП»
Теория: понятие приема «проход в одну ногу».
Практика: разминка, выполнение приема в стойке, ОФП.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.90. «Отработка в стойке прохода в две ноги с отрывом от ковра, СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, выполнение приема в стойке, СФП.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.91. «Подвижные игры. ОФП»
Теория: техника и тактика игр.
Практика: разминка, подвижные игры, ОФП.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.92. «Отработка переворота с захватом за дальнюю руку и ближнюю ногу. СФП.»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, выполнение переворота, СФП.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.93. «Отработка переворота с захватом дальней руки двумя руками, ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, выполнение переворота, ОФП.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Раздел 3. Соревнования (10 часов)
Тема 3.1. «Первенство Дворца по вольной борьбе» (6 часов)
Теория: правила поведения на соревнованиях.
Практика: разминка, участие в соревнованиях.
Формы и методы проведения занятия: соревнования.

Тема 3.2. «Первенство города по вольной борьбе» (6 часов)
Теория: правила поведения на соревнованиях.
Практика: разминка, участие в соревнованиях.
Формы и методы проведения занятия: соревнования.

Раздел 4. Воспитательная работа (6 часов)

Тема 4.1. «Собрание обучающихся и их родителей»
Теория: обсуждение общих вопросов.
Практика: собрание.
Формы и методы проведения занятия: общее собрание.

Тема 4.2. «Встреча с ветераном спорта и труда»
Теория: рассказ о жизни.
Практика: вопросы и ответы.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие.

Тема 4.3. «Мастер-класс от мастера спорта международного класса»
Теория: рассказ.
Практика: мастер-класс.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие.

Раздел 5. Контроль (6 часов)
Тема 5.1. «Вводный контроль. Сдача нормативов»
Теория: правильная техника выполнения нормативов ОФП, СФП.
Практика: сдача нормативов ОФП, СФП.
Формы и методы проведения занятия: объяснение, упражнение.

Тема 5.2. «Промежуточный контроль. Сдача нормативов»
Теория: правильная техника выполнения нормативов ОФП, СФП.
Практика: сдача нормативов ОФП, СФП.
Формы и методы проведения занятия: объяснение, упражнение.

Тема 5.3. «Контроль по итогу года. Сдача нормативов»
Теория: правильная техника выполнения нормативов ОФП, СФП.
Практика: сдача нормативов ОФП, СФП.
Формы и методы проведения занятия: объяснение, упражнение.

Содержание дополнительной образовательной программы третьего года обучения

Раздел 1. Введение (6 часов)
Тема 1.1. «Правила по ТБ»
Теория: правила ТБ при проведении занятий.
Практика: ТБ при занятиях на спортивных тренажерах.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 1.2. «Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи»
Теория: строение и функции организма человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Принципы спортивной физиологии. Влияние систематических занятий спортом на функциональные системы организма. Особенности травм при занятиях вольной

борьбой. Профилактика заболеваний и травматизма. Медицинская аптечка. Средства предотвращения несчастных случаев во время тренировочных занятий.
Практика: собрать медицинскую аптечку, наложение повязки на конечности.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 1.3. «Правила соревнований по вольной борьбе»
Теория: значение и роль правил соревнований в подготовке спортсмена.
Практика: разбор правил соревнований.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение.

Раздел 2. Техника и тактика вольной борьбы в стойке и партере (ОФП, СФП, подвижные игры) (174 часа)
Тема 2.1. «Повторение приемов в стойке (перевод рывком за руку с сопротивлением партнера в движении). ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка (ходьба: на носочках, на пяточках, на внешней, внутренней стороне стопы; бег: обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голеней, с выбрасыванием прямых ног вперед, приставными шагами левым, правым боком, скрестный левым, правым боком, с выпрыгиванием вверх – руки вверх, спину прогнуть, с касанием левой, правой рукой ковра, с ускорением по свистку, с одновременным вращением рук вперед и назад; ходьба, восстанавливающая дыхание – руки вверх-вдох, руки вниз-выдох; гусиный шаг; ходьба: на четвереньках с прямыми ногами (обезьянка), на коленках; круговая разминка: сжимание, разжимание пальцев рук, вращение кистевых суставов, вращение в локтевых суставов, вращение плечевых суставов вперед-назад; наклоны, повороты, вращение головы; наклоны, повороты, вращение туловища; махи ногами в разные стороны; вращение в коленных, голеностопных суставах; выпады вперед и в стороны; упражнения из положения лежа на груди: отжимания с прогибанием спины, прогибание с захватом голеней (лодочка), упражнения из положения лежа на спине: касание прямыми ногами за головой, руки в стороны касание правым носком левой ладони и наоборот; разминка шеи на коленках в упоре головой и руками в ковер: влево, вправо, вперед, назад, круговые; разминка шеи на прямых ногах в упоре головой и руками в ковер: влево, вправо, вперед, назад, круговые), забегания на борцовском мосту в разные стороны, перекидки с борцовского моста. Эстафеты, обучение техническим и тактическим приемам.
выполнение приемов в стойке.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.2. «Повторение приемов в стойке (нырок под руку в движении). ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, выполнение приемов в стойке, ОФП.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.3. «Повторение переворота с захватом дальней руки и ближней ноги с сопротивлением партнера, ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, выполнение переворота, ОФП.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.4. «Повторение переворота с захватом дальней руки и ближней ноги с разными партнерами, СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, выполнение переворота, СФП.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.5. «Повторение нырка под руку с сопротивлением партнера, ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, выполнение приема, ОФП.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.6. «Повторение нырка под руку с сопротивлением в движении. ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, выполнение приема, ОФП.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.7. «Повторение нырка под руку на время, ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, выполнение приема, ОФП.
Формы и методы проведения занятия: учебно-тренировочное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.8. «Повторение переворота с захватом дальней руки двумя руками. СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, выполнение переворота, СФП.
Формы и методы проведения занятия: учебно-тренировочное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.9. «Повторение переворота с захватом дальней руки двумя руками с сопротивлением партнера. ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, выполнение переворота, ОФП.
Формы и методы проведения занятия: учебно-тренировочное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.10. «Повторение переворота с захватом дальней руки с разными партнерами. СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, выполнение переворота, СФП.
Формы и методы проведения занятия: учебно-тренировочное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.11. «Повторение выведения из равновесия (швунги). ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, выполнение приема, ОФП.
Формы и методы проведения занятия: учебно-тренировочное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.12. «Повторение выведения из равновесия (швунги) в движении»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, выполнение приема.
Формы и методы проведения занятия: учебно-тренировочное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.13. «Повторение выведения из равновесия (швунги) с сопротивлением. ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, выполнение приема, ОФП.
Формы и методы проведения занятия: учебно-тренировочное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.14. «Учебно-тренировочные схватки, СФП»
Теория: тактика выполнения приемов.
Практика: разминка, отработка схваток в парах, СФП.
Формы и методы проведения занятия: учебно-тренировочное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.15. «Учебно-тренировочные схватки по заданию, ОФП»
Теория: тактика выполнения приемов.
Практика: разминка, отработка схваток в парах по заданию, ОФП.
Формы и методы проведения занятия: учебно-тренировочное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.16. «Учебно-тренировочные схватки с разными партнерами, СФП»
Теория: объяснение тактики ведения схваток.
Практика: разминка, отработка схваток в парах с заменой партнера, СФП.
Формы и методы проведения занятия: учебно-тренировочное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.
Тема 2.17. «Повторение раннее изученных приемов в партере, ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка приемов, ОФП.

Формы и методы проведения занятия: учебно-тренировочное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.18. «Повторение раннее изученных приемов в партере с сопротивлением, ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка приемов, ОФП.
Формы и методы проведения занятия: учебно-тренировочное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.19. «Повторение раннее изученных приемов в партере с разными партнерами. ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка приемов, ОФП.
Формы и методы проведения занятия: учебно-тренировочное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.20. «Изучения прохода в две ноги с отрывом от ковра, СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, изучение и выполнение приема, СФП.
Формы и методы проведения занятия: учебно-тренировочное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.21. «Повторение прохода в две ноги с отрывом от ковра, ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, выполнение приема, ОФП.
Формы и методы проведения занятия: учебно-тренировочное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.22. «Повторение прохода в две ноги с отрывом от ковра на время, СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка приема, СФП.
Формы и методы проведения занятия: учебно-тренировочное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.
Тема 2.23. «Повторение прохода в две ноги с отрывом от ковра с разными партнерами. СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка приема, СФП.
Формы и методы проведения занятия: учебно-тренировочное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.24. «Подвижные игры. ОФП»
Теория: объяснение правил.
Практика: разминка, см. приложение №1, подвижные игры, ОФП.
Формы и методы проведения занятия: учебно-тренировочное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.25. «Изучение переворота в партере «ключ». СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, изучение и выполнение переворота, СФП.
Формы и методы проведения занятия: учебно-тренировочное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.26. «Повторение переворота в партере «ключ». ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, выполнение переворота, ОФП.
Формы и методы проведения занятия: учебно-тренировочное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.27. «Отработка с сопротивлением прохода в две ноги с отрывом от ковра, СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, выполнение приема, СФП,
Формы и методы проведения занятия: учебно-тренировочное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.28. «Учебно-тренировочные схватки. СФП»
Теория: техника и тактика.
Практика: разминка, отработка схваток в парах, СФП.
Формы и методы проведения занятия: учебно-тренировочное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.29. «Изучение в стойке броска подворотом «бедро». ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, изучение и выполнение приема в стойке, ОФП.
Формы и методы проведения занятия: учебно-тренировочное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.30. «Повторение броска подворотом, ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, выполнение приема.
Формы и методы проведения занятия: учебно-тренировочное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.31. «Отработка броска подворотом в движении, СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка броска.
Формы и методы проведения занятия: учебно-тренировочное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.32. «Повторение раннее изученных приемов в партере»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, повторение приемов.

Формы и методы проведения занятия: учебно-тренировочное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.33. «Изучение в партере переворота с захватом шеи и ноги в кольцо (промокашка). ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, изучение и выполнение переворота, ОФП.
Формы и методы проведения занятия: учебно-тренировочное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.34. «Повторение в партере переворота с захватом шеи и ноги в кольцо (промокашка), СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, выполнение переворота.
Формы и методы проведения занятия: учебно-тренировочное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.35. «Повторение ранее изученных приемов в стойке, ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, выполнение приемов, ОФП.
Формы и методы проведения занятия: учебно-тренировочное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.36. «Учебно-тренировочные схватки. СФП»
Теория: тактика ведения схваток.
Практика: разминка, схватки в парах, СФП.
Формы и методы проведения занятия: учебно-тренировочное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.37. «Отработка перевода с захватом шеи и ноги в кольцо с сопротивлением. ОФП. СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка переворота.
Формы и методы проведения занятия: учебно-тренировочное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.38. «Изучение подсечек и зацепов ногами в стойке. ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, изучение и выполнение подсечек и зацепов.
Формы и методы проведения занятия: учебно-тренировочное занятие, объяснение, работа с электронным ресурсом «Олимпиец» https://clck.ru/qivvN, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.39. «Повторение подсечек и зацепов ногами в стойке»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, выполнение подсечек и зацепов.

Формы и методы проведения занятия: учебно-тренировочное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.40. «Отработка в движении подсечек и зацепов. ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, выполнение подсечек и зацепов в движении.
Формы и методы проведения занятия: учебно-тренировочное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.41. «Отработка переворота «ключ» в партере с сопротивлением. СФП. ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка приема.
Формы и методы проведения занятия: учебно-тренировочное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.42. «Изучение бокового прохода в ногу. СФП. ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, изучение и выполнение приема.
Формы и методы проведения занятия: учебно-тренировочное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.43. «Повторение бокового прохода в ногу»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, выполнение приема.
Формы и методы проведения занятия: учебно-тренировочное занятие, объяснение, просмотр обучающего видеоролика https://www.youtube.com/watch?v=4AgPSV7hnfI, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.44. «Отработка в движении бокового прохода в ногу. СФП. ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка приема.
Формы и методы проведения занятия: учебно-тренировочное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.45. «Изучение контрприема от прохода в ногу с захватом шеи и руки (лампочка). СФП. ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, изучение и выполнение приема.
Формы и методы проведения занятия: учебно-тренировочные занятие, объяснение, работа с электронным ресурсом «Олимпиец» https://clck.ru/qivvN, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.46. «Повторение контрприема от прохода в ногу с захватом шеи и руки (лампочка). СФП. ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, выполнение приема.

Формы и методы проведения занятия: учебно-тренировочное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.47. «Отработка с сопротивлением контрприема от прохода в ногу с захватом шеи и руки (лампочка). СФП. ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка приема.
Формы и методы проведения занятия: учебно-тренировочное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.48. «Повторение раннее изученных приемов в стойке. СФП. ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, повторение приемов в стойке.
Формы и методы проведения занятия: учебно-тренировочное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.49. «Повторение раннее изученных приемов в партере. СФП. ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, повторение приемов в партере.
Формы и методы проведения занятия: учебно-тренировочное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.50. «Повторение бокового прохода в ногу. СФП. ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, повторение приема.
Формы и методы проведения занятия: учебно-тренировочное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.51. «Подвижные игры. СФП. ОФП»
Теория: объяснение тактики игр.
Практика: разминка, см. приложение №1, подвижные игры.
Формы и методы проведения занятия: учебно-тренировочное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.52. «Учебно-тренировочные схватки. СФП»
Теория: техника и тактика ведения схваток.
Практика: разминка, отработка схваток в парах.
Формы и методы проведения занятия: учебно-тренировочное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.53. «Отработка переворота «ключ» в партере с сопротивлением. СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка приема.

Формы и методы проведения занятия: учебно-тренировочное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.54. «Отработка переворота «ключ» в партере с разными партнерами. ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка приема.
Формы и методы проведения занятия: учебно-тренировочное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.55. «Отработка в стойке подсечек и зацепов ногами в движении. ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка приема.
Формы и методы проведения занятия: учебно-тренировочное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.56. «Отработка в стойке подсечек и зацепов ногами с разными партнерами. ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка приема.
Формы и методы проведения занятия: учебно-тренировочное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.57. «Отработка в стойке бокового прохода в ногу. ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка приема.
Формы и методы проведения занятия: учебно-тренировочное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.58. «Отработка в стойке бокового прохода в ногу в движении. ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка приема, ОФП.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.59. «Отработка в стойке бокового прохода в ногу с разными партнерами, ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка приема, ОФП.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.60. «Учебно-тренировочные схватки по заданию»
Теория: объяснение, показ.
Практика: разминка, отработка схваток в парах по заданию.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.61. «Подвижные игры. ОФП»
Теория: техника и тактика игр.
Практика: разминка, подвижные игры, см. приложение № 1, ОФП.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.62. «Отработка в партере переворота с захватом шеи и ноги в кольцо, СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка переворота, СФП.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.63. «Отработка в партере переворота с захватом шеи и ноги в кольцо с сопротивлением»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка переворота.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.64. «Отработка в стойке прохода в две ноги, ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка приема в стойке, ОФП.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.65. «Отработка в стойке прохода в две ноги в движении»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка приема в стойке.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.66. «Отработка в стойке прохода в две ноги на время, СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка приема в стойке, СФП.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.67. «Учебно-тренировочные схватки, СФП»
Теория: тактика ведения схватки.
Практика: разминка, отработка схваток в парах, СФП.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.
Тема 2.68. «Отработка в партере контрприема «лампочка», ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка приема, ОФП.

Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.69. «Отработка в партере контрприема «лампочка» с сопротивлением, ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка приема, ОФП.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.70. «Отработка в партере контрприема «лампочка» с разными партнерами»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка приема.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.71. «Отработка в стойке прохода в две ноги с отрывом, ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка приема, ОФП.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.72. «Отработка в стойке прохода в две ноги с отрывом на время СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка приема, СФП.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.73. «Учебно-тренировочные схватки по заданию»
Теория: задания на схватки.
Практика: разминка, отработка схваток в парах по заданию.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.
Тема 2.74. «Отработка в стойке броска подворотом «бедро». ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка приема, ОФП.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.75. «Отработка в стойке броска подворотом «бедро» с разными партнерами. ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка приема, ОФП.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.76. «Отработка в стойке броска подворотом «бедро» на время»

Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка приема.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.77. «Отработка в стойке ранее изученных приемов, СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка приемов в стойке, СФП.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.78. «Отработка в стойке бокового прохода в ногу, ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка приема в стойке, ОФП.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.79. «Отработка в стойке бокового прохода в ногу с разными партнерами СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка приема, СФП.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.80. «Отработка в стойке бокового прохода в ногу в движении»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка приема.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.81. «Учебно-тренировочные схватки. СФП»
Теория: тактика ведения схватки.
Практика: разминка, отработка схваток в парах, СФП.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.82. «Повторение в партере раннее изученных приемов. ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, повторение приемов в партере, ОФП.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.83. «Отработка в партере переворота с захватом дальней руки и ближней ноги. СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка переворота, СФП.

Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.84. «Отработка в партере переворота с захватом дальней руки двумя руками. СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка переворота, СФП.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.85. «Отработка в партере переворота «ключ»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка переворота.
Формы и методы проведения занятия: учебно-тренировочное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.86. «Отработка в партере переворота «промокашка» с сопротивлением. ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка переворота, ОФП.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.87. «Отработка в партере контрприема «лампочка» с сопротивлением партнера. ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка контрприема.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Раздел 3. Соревнования (14 часов)
Тема 3.1. «Первенство ГДТДиМ» (4 часа)
Теория: тактика соревнований.
Практика: участие в соревновании.
Формы и методы проведения занятия: соревнование.

Тема 3.2. «Первенство города» (4 часа)
Теория: тактика соревнований.
Практика: участие в соревновании.
Формы и методы проведения занятия: соревнование.

Тема 3.3. «Республиканский турнир» (6 часов)
Теория: тактика соревнований.
Практика: участие в соревновании.
Формы и методы проведения занятия: соревнование.

Раздел 4. Воспитательная работа (8 часов)

Тема 4.1. «Экскурсия в музей города»
Теория: инструктаж.
Практика: посещение музея.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие.

Тема 4.2. «Просмотр фильма о вольной борьбе»
Теория: инструктаж.
Практика: просмотр фильма, дискуссия по теме.
Формы и методы проведения занятия: дискуссия.

Тема 4.3. «Встреча с ветеранами борьбы»
Теория: рассказы ветеранов.
Практика: вопросы и ответы.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие.

Тема 4.4. «Мастер-класс с приглашённым спортсменом»
Теория: рассказ спортсмена.
Практика: выполнение упражнений, дискуссия.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, мастер-класс.

Раздел 5. Восстановительные мероприятия (6 часов)
Тема 5.1. «Массаж»
Теория: обучающее видео.
Практика: техника массажа.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие.

Тема 5.2. «Самомассаж»
Теория: обучающее видео.
Практика: техника массажа.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие.

Тема 5.3. «Сауна»
Теория: техника безопасности в сауне.
Практика: техника использования веников.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие.

Раздел 6. Контроль (8 часов)
Тема 6.1. «Вводный контроль. Сдача нормативов»
Теория: правильная техника выполнения нормативов ОФП, СФП.
Практика: сдача нормативов ОФП, СФП.
Формы и методы проведения занятия: объяснение, упражнение.

Тема 6.2. «Промежуточный контроль. Сдача нормативов»
Теория: правильная техника выполнения нормативов ОФП, СФП.
Практика: сдача нормативов ОФП, СФП.

Формы и методы проведения занятия: объяснение, упражнение.

Тема 6.3. «Контроль по итогу года. Сдача нормативов»
Теория: правильная техника выполнения нормативов ОФП, СФП.
Практика: сдача нормативов ОФП, СФП.
Формы и методы проведения занятия: объяснение, упражнение.

Тема 6.4. «Контроль по итогу года Выполнение технических действий за определенное время»
Теория: техника выполнения технических действий.
Практика: разминка, выполнение приемов.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, индивидуальная форма.

Содержание дополнительной образовательной программы четвертого года обучения

Раздел 1. Введение (6 часов)
Тема 1.1. «Правила по ТБ»
Теория: правила ТБ при проведении занятий.
Практика: ТБ при занятиях на спортивных тренажерах.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 1.2. «Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи»
Теория: строение и функции организма человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Принципы спортивной физиологии. Влияние систематических занятий спортом на функциональные системы организма. Особенности травм при занятиях вольной борьбой. Профилактика заболеваний и травматизма. Медицинская аптечка. Средства предотвращения несчастных случаев во время тренировочных занятий.
Практика: собрать медицинскую аптечку, наложение повязки на конечности.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 1.3. «Правила соревнований по вольной борьбе»
Теория: значение и роль правил соревнований в подготовке спортсмена.
Практика: разбор правил соревнований.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение.

Раздел 2. Техника и тактика вольной борьбы в стойке и партере (ОФП, СФП, подвижные игры) (176 часов)
Тема 2.1. «Повторение изученных приемов в партере («ключ», «промокашка», «лампочка»). СФП»
Теория: объяснение тактики выполнения.
Практика: разминка, повторение и выполнение приемов в партере, СФП.

Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.2. «Повторение изученных приемов в партере («ключ», «промокашка», «лампочка») с разными партнерами. СФП»
Теория: объяснение тактики выполнения.
Практика: разминка, повторение и выполнение приемов в партере, СФП.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.3. «Повторение изученных приемов в партере («ключ», «промокашка», «лампочка») с сопротивлением»
Теория: объяснение тактики выполнения.
Практика: разминка, повторение и выполнение приемов в партере.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.4. «Повторение бокового прохода в ноги, СФП»
Теория: объяснение тактики выполнения.
Практика: разминка, повторение и отработка приема, СФП.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.5. «Отработка бокового прохода в ноги в движении»
Теория: объяснение тактики выполнения.
Практика: разминка, повторение и отработка приема.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.6. «Отработка бокового прохода в ноги в движении с разными партнерами. ОФП»
Теория: объяснение тактики выполнения.
Практика: разминка, повторение и отработка приема, ОФП.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.7. «Повторение проходов в ноги в движении с сопротивлением. ОФП»
Теория: объяснение тактики выполнения.
Практика: разминка, повторение и отработка приема, ОФП.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.8. «Отработка проходов в ноги с разными партнерами, СФП»
Теория: объяснение тактики выполнения.
Практика: разминка, повторение и отработка приема.

Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.9. «Отработка проходов в ноги на время»
Теория: объяснение тактики выполнения.
Практика: разминка, повторение и отработка приема.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.10. «Изучение в партере переворота «накатом» с захватом руки и туловища. ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, изучение и выполнение переворота, ОФП.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.11. «Повторение в партере переворота «накатом» с захватом руки и туловища СФП»
Теория: объяснение тактики выполнения.
Практика: разминка, повторение и отработка переворота, СФП.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.12. «Отработка в партере переворота «накатом» с захватом руки и туловища с разными партнерами, ОФП»
Теория: объяснение тактики выполнения.
Практика: разминка, повторение и отработка переворота, ОФП.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.13. «Отработка в партере переворота «накатом» с сопротивлением»
Теория: объяснение тактики выполнения.
Практика: разминка, повторение и отработка приема в партере.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.14. «Изучение в стойке броска «мельница». ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, изучение и выполнение броска, ОФП.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, работа с электронным ресурсом «Олимпиец» https://clck.ru/qivvN, наглядная демонстрация.

Тема 2.15. «Повторение броска «мельница». СФП»
Теория: объяснение тактики выполнения.
Практика: разминка, изучение и выполнение броска, СФП.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.16. «Отработка броска «мельница» в движении. ОФП»
Теория: объяснение тактики выполнения.
Практика: разминка, изучение и выполнение броска, ОФП.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.17. «Отработка броска «мельница» с разными партнерами»
Теория: объяснение тактики выполнения.
Практика: разминка, изучение и выполнение броска.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.13. «Отработка броска «мельница» с разными захватами. ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, изучение и выполнение броска, ОФП.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.14. «Отработка броска «мельница» с сопротивлением 50%. СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, изучение и выполнение броска, СФП.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.15. «Учебно-тренировочные схватки по заданию»
Теория: объяснение техники и тактики ведения схватки.
Практика: разминка, отработка схваток в парах по заданию.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.16. «Учебно-тренировочные схватки со сменой партнеров. ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики ведения схватки.
Практика: разминка, схватки в парах со сменой партнеров, ОФП.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.17. «Отработка в партере переворота «накат» с захватом руки туловища с сопротивлением. СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, выполнение переворота, СФП.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, наглядная демонстрация.
Тема 2.18. «Отработка в партере переворота «накат» с разными партнерами. СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.

Практика: разминка, выполнение переворота, СФП.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.19. «Отработка переворота «накат» в низком партере»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка переворота.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, просмотр обучающего видеоролика https://www.youtube.com/watch?v=Kt8dKLkJOG0, наглядная демонстрация.

Тема 2.20. «Подвижные игры. ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики игры.
Практика: разминка, см. приложение № 1.игра, ОФП.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.21. «Отработка броска «мельница» с разными партнерами. ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка броска, ОФП.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.22. «Отработка броска «мельница» на время. СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка броска, СФП.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.23. «Отработка броска «мельница» в движении»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка броска.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.24. «Отработка броска «мельница» с сопротивлением. ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка броска, ОФП.
Формы и методы проведения занятия практическое*:* занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.25. «Изучение в партере переворота «накатом» с захватом туловища. СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, изучение и выполнение переворота, СФП.

Формы и методы проведения занятия практическое*:* занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.26. «Повторение в партере переворота «накат» с захватом туловища. СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка переворота, СФП.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, работа с электронным ресурсом «Олимпиец» https://clck.ru/qivvN, наглядная демонстрация.

Тема 2.27. «Отработка в партере переворота «накат» с разными партнерами. СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка переворота, СФП.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.28. «Отработка в партере переворота «накат» с сопротивлением 50 %»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка переворота.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.29. «Отработка в партере переворота «накат» с разными захватами. ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка переворота в партере ОФП.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.30. «Отработка переворота «накат» с разными соперниками. ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка переворота в партере, ОФП.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.31. «Отработка переворота «накат» с сопротивлением 50 %. СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка переворота, СФП.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.32. «Изучение в стойке броска «мельница» после перевода рывком за руку»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, изучение и выполнение броска.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, наглядная демонстрация.
Тема 2.33. «Отработка броска «мельница» после перевода рывком за руку. СФП»

Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка броска, СФП.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.34. «Отработка броска «мельница» с разными партнерами»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка броска.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.35. «Подвижные игры. СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, подвижные игры см. приложение № 1,СФП.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.36. «Отработка броска «мельница» с сопротивлением 50 %. ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка броска.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.37. «Отработка броска «мельница» на время. СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка броска.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.38. «Изучение в партере переворота «накатом» с захватом туловища за подмышки. ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, изучение и выполнение переворота.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.39. «Повторение в партере переворота «накат» с захватом туловища за подмышки»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, повторение переворота.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.40. «Повторение в партере переворота «накат» за подмышки с разными партнерами»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, повторение переворота.

Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.41. «Повторение переворота «накат» в низком партере. ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, повторение переворота.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.42. «Отработка в партере переворота «накат» с захватом туловища за подмышки с сопротивлением. СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка переворота.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.43. «Отработка переворота «накат» в низком партере с сопротивлением 50 %. СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка переворота.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.44. «Отработка переворота «накат» за подмышки с разными партнерами с сопротивлением»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка переворота.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.45. «Подвижные игры. ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, см. приложение № 1.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.46. «Отработка броска «мельница» на время с разными соперниками. ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка броска.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.47. «Отработка броска «мельница» в движении. ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка броска.

Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.48. «Отработка броска «мельница» с разными захватами. СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка броска.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.49. «Отработка прохода в две ноги с отрывом от ковра на время. СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка приема.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.50. «Отработка прохода в ноги в движении»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка приема.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.51. «Отработка прохода в ноги с разными партнерами. ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка приема.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.52. «Учебно-тренировочные схватки»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, выполнение приемов в парах.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.53. «Изучение в партере «полунаката» с захватом руки и туловища. СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, изучение и выполнение приема.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.54. «Изучение в партере «полунакат» с захватом руки и туловища. СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, выполнение приема.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.55. «Повторение «полунакат» с разными партнерами. СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, выполнение приема.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, просмотр обучающего видеоролика https://www.youtube.com/watch?v=9xQ2exb4k3c, наглядная демонстрация.

Тема 2.56. «Повторение «полунакат» с низкого партера»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, выполнение приема.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.57. «Отработка в партере «полунакат» с захватом руки и туловища с сопротивлением. ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка приема.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.58. «Отработка «полунакат» с низкого партера. ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка приема.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.59. «Отработка «полунакат» с низкого партера с сопротивлением. СФП. ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка приема.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.60. «Учебно-тренировочные схватки. ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, выполнение приемов в парах.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.61. «Повторение в стойке броска подворотом «бедро». СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, выполнение броска.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.62. «Повторение броска подворотом «бедро» с разными партнерами»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, выполнение броска.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.63. «Повторение броска подворотом «бедро» на время. ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, выполнение броска.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.64. «Отработка в движении броска с подворотом «бедро». ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка приема.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.65. «Отработка в движении приема «бедро» с разными партнерами»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка приема.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.66. «Отработка в движении приема «бедро» на время. СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка приема.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.67. «Учебно-тренировочные схватки»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, выполнение приемов в парах.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.68. «Повторение раннее изученных приемов в партере. ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, повторение приемов.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.69. «Повторение приемов «лампочка», «промокашка» с сопротивлением 50%. ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, повторение приемов.

Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.70. «Повторение «накат», «полунакат» с сопротивлением 50 %»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, повторение приемов.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.71. «Учебно-тренировочные схватки по заданию. ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка схваток в парах по заданию.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.72. «Отработка в партере «полунакат» с захватом руки и туловища. ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка приема.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.73. «Повторение в стойке перевода рывком за руки. СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, повторение приема.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.74. «Повторение в стойке подсечек и зацепов ногами. СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, повторение приемов.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.75. «Повторение в движение подсечек и зацепов ногами. СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, повторение приемов.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.76. «Повторение подсечек и зацепов с разными партнерами. ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, повторение приемов.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.77. «Отработка прохода в две ноги с отрывом. СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка приема.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.78. «Отработка бокового прохода в ногу. ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка приема.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.79. «Учебно-тренировочные схватки»
Теория: объяснение техники и тактики ведения схватки.
Практика: разминка, отработка приемов в парах.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.80. «Повторение изученных приемов в стойке. СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, повторение и выполнение приемов в стойке.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.81. «Повторение с разными партнерами проходов в ноги. СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, повторение и выполнение приемов.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.82. «Повторение с разными партнерами броска «мельница»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, повторение и выполнение броска.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.83. «Отработка в движении ранее изученных приемов в стойке. СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, повторение и отработка приемов.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.84. «Отработка в движении проходов в ноги. СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, повторение и отработка приема.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.85. «Отработка в движении бросков «бедро» и «мельница»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, повторение и отработка приема.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.86. «Повторение раннее изученных приемов в партере. ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, повторение и отработка приема.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.87. «Повторение с сопротивлением 50 % переворот «накат». ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, повторение и отработка приема.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.88. «Повторение с сопротивлением 50 % переворота «ключ». СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, повторение и отработка приема.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Раздел 3. Соревнования (18 часов)
Тема 3.1. «Первенство ГДТДиМ» (6 часов)
Теория: тактика соревнований.
Практика: разминка, участие в соревновании.
Формы и методы проведения занятия: соревнование.

Тема 3.2. «Первенство города» (6 часов)
Теория: тактика соревнований.
Практика: разминка, участие в соревновании.
Формы и методы проведения занятия: соревнование.

Тема 3.3. «Республиканский турнир» (6 часов)
Теория: тактика соревнований.
Практика: разминка, участие в соревновании.
Формы и методы проведения занятия: соревнование.

Раздел 4. Восстановительные мероприятия (6 часов)
Тема 4.1. «Массаж»

Теория: обучающее видео.
Практика: техника массажа.
Формы и методы проведения занятия: групповая.

Тема 4.2. «Самомассаж»
Теория: обучающее видео.
Практика: техника массажа.
Формы и методы проведения занятия: групповая.

Тема 4.3. «Сауна»
Теория: техника безопасности в сауне.
Практика: техника использования веников.
Формы и методы проведения занятия: групповая.

Раздел 5. Контроль (10 часов)
Тема 5.1. «Вводный контроль. Сдача нормативов»
Теория: правильная техника выполнения нормативов ОФП, СФП.
Практика: сдача нормативов ОФП, СФП.
Формы и методы проведения занятия: объяснение, упражнение.

Тема 5.2. «Промежуточный контроль. Сдача нормативов»
Теория: правильная техника выполнения нормативов ОФП, СФП.
Практика: сдача нормативов ОФП, СФП.
Формы и методы проведения занятия: объяснение, упражнение.

Тема 5.3. «Промежуточный контроль. Выполнение технических действий за определенное время»
Теория: техника выполнения технических действий.
Практика: разминка, выполнение приемов.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, индивидуальная форма.

Тема 5.4. «Контроль по итогу года. Сдача нормативов»
Теория: правильная техника выполнения нормативов ОФП, СФП.
Практика: сдача нормативов ОФП, СФП.
Формы и методы проведения занятия: объяснение, упражнение.

Тема 5.5. «Контроль по итогу года Выполнение технических действий за определенное время»
Теория: техника выполнения технических действий.
Практика: разминка, выполнение приемов.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, индивидуальная форма.

Содержание дополнительной образовательной программы пятого года обучения

Раздел 1. Введение (8 часов)
Тема 1.1. «Правила по ТБ»
Теория: правила ТБ при проведении занятий.
Практика: ТБ при занятиях на спортивных тренажерах.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 1.2. «Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи»
Теория: строение и функции организма человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Принципы спортивной физиологии. Влияние систематических занятий спортом на функциональные системы организма. Особенности травм при занятиях вольной борьбой. Профилактика заболеваний и травматизма. Медицинская аптечка. Средства предотвращения несчастных случаев во время тренировочных занятий.
Практика: собрать медицинскую аптечку, наложение повязки на конечности.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 1.3. «Правила соревнований по вольной борьбе»
Теория: значение и роль правил соревнований в подготовке спортсмена.
Практика: разбор правил соревнований.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение.

Тема 1.4. «Краткий обзор развития вольной борьбы в РФ»
Теория: зарождение спортивной борьбы в РФ.
Практика: вопросы и ответы.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение.

Раздел 2. Техника вольной борьбы в стойке и партере (ОФП, СФП) (164 часа)
Тема 2.1. «Повторение изученных приемов в стойке. СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, повторение и выполнение приемов в стойке.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.2. «Повторение с разными партнерами проходов в ноги. СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, повторение и выполнение приемов.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.3. «Повторение с разными партнерами броска «мельница»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.

Практика: разминка, повторение и выполнение броска.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.4. «Отработка в движении ранее изученных приемов в стойке. СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, повторение и отработка приемов.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.5. «Отработка в движении проходов в ноги. СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, повторение и отработка приема.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.6. «Отработка в движении бросков «бедро» и «мельница»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, повторение и отработка приема.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.7. «Повторение раннее изученных приемов в партере. ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, повторение и отработка приема.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.8. «Повторение с сопротивлением 50 % переворот «накат». ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, повторение и отработка приема.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.9. «Повторение с сопротивлением 50 % переворота «ключ». СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, повторение и отработка приема.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.10. «Отработка с полным сопротивлением ранее изученных приемов в партере»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка приемов.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.11. «Отработка с полным сопротивлением переворота «ключ». ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка переворота.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.12. «Отработка с полным сопротивлением переворота «накат». СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка переворота.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.13. «Учебно-тренировочные схватки. ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, выполнение приемов в парах.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.14. «Изучение в среднем партере переворота с крестным захватом голеней. ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, изучение и выполнение переворота.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.15. «Повторение в партере переворота с крестным захватом голени, СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, выполнение переворота.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, просмотр обучающего видеоролика https://www.youtube.com/watch?v=z7BcNufTuPY, наглядная демонстрация.

Тема 2.16. «Повторение в среднем партере переворота с крестным захватом голени. ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, выполнение переворота.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.17. «Повторение с сопротивлением 50% переворота с крестным захватом голени»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, выполнение переворота.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.18. «Отработка с сопротивлением 75-80 % переворота с крестным захватом голени. ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.

Практика: разминка, отработка переворота.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.19. «Отработка с сопротивлением 75-80 % в среднем партере переворота с крестным захватом голени. ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка переворота.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.20. «Отработка ухода от захвата «крест». СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка приема.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.21. «Изучение в стойке броска зашагиванием с обоюдного захвата. СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, изучение и выполнение броска в стойке.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, работа с электронным ресурсом «Олимпиец» https://clck.ru/qivvN, наглядная демонстрация.

Тема 2.22. «Повторение в стойке броска зашагиванием с обоюдного захвата. ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, повторение броска в стойке.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.23. «Повторение броска зашагиванием с разными партнерами»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, выполнение броска.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.24. «Повторение броска зашагиванием с сопротивлением 50 %. ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка переворота.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.25. «Отработка в стойке броска зашагиванием с обоюдного захвата. СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка броска.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.26. «Отработка броска зашагиванием в движении. ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка броска.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.27. «Отработка броска зашагиванием на время. СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка броска.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.28. «Учебно-тренировочные схватки»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, выполнение приемов в парах.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.29. «Повторение в партере переворота «накатом». ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, повторение переворота.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.30. «Повторение в партере переворота «накатом» с сопротивлением 50 %. ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, повторение переворота.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.31. «Повторение в партере переворота «накатом» с разными партнерами. СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, повторение переворота.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.32. «Повторение в стойке проходов в ноги «мельница». СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, повторение приемов.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.33. «Повторение в стойке броска «бедро». ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, повторение броска.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.34. «Повторение в стойке бокового прохода в ноги. СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, повторение приема.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.35. «Изучение в стойке броска подворотом «кочерга». ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, изучение броска.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, просмотр обучающего видеоролика https://www.youtube.com/watch?v=xezNq7ARJnc, наглядная демонстрация.

Тема 2.36. «Повторение в стойке броска подворотом «кочерга»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, выполнение броска.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.37. «Повторение в движении броска подворотом «кочерга». СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, выполнение броска.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.38. «Отработка в движении броска подворотом «кочерга»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка броска.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.39. «Отработка броска «кочерга» с разными партнерами. ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка броска.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.40. «Отработка броска «кочерга» на время. СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка броска.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.41. «Учебно-тренировочные схватки по заданию»
Теория: объяснение техники и тактики схваток.
Практика: разминка, учебно-тренировочные схватки.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.42. «Изучение в низком партере переворота с крестным захватом голени. ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, изучение переворота.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.43. «Повторение в низком партере переворота с крестным захватом голени. ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, изучение и выполнение переворота.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.44. «Повторение в низком партере переворота с крестным захватом голени с разными партнерами»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, повторение переворота.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.45. «Повторение в низком партере переворота с крестным захватом голени с сопротивлением. ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, повторение переворота.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.46. «Отработка с сопротивлением переворота с крестным захватом голени. ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка переворота.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.47. «Отработка с сопротивлением переворота «накат». ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка переворота.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.48. «Отработка с разными партнерами переворотов «накат» и «крест». СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка переворота.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.49. «Отработка на время в стойке броска «мельница». ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка броска.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.50. «Отработка на время в стойке броска зашагиванием. ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка броска.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.51. «Отработка на время в стойке броска «бедро». СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка броска.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.52. «Повторение ранее изученных приемов в стойке «нырки», «переводы» в движении. ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка приемов.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.53. «Повторение в стойке прохода в ноги в движении. СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, повторение приема.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.54. «Повторение в стойке бокового прохода в ногу в движении. ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, повторение приема.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.55. «Повторение в партере с сопротивлением ранее изученных приемов «накат». ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, повторение приемов.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.56. «Повторение в партере приема «промокашка» с сопротивлением. СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, повторение приема.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.57. «Повторение в партере приема «крест». ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, повторение приема.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.58. «Учебно-тренировочные схватки по заданию»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, выполнение приемов в парах по заданию.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.59. «Изучение контрприема от прохода в ноги «американка». ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, изучение контрприема.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.60. «Повторение контрприема от прохода в ноги «американка». СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, повторение контрприема.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.61. «Повторение контрприема «американка» с разными партнерами. СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, повторение контрприема.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.62. «Повторение с сопротивлением контрприема «американка». ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.

Практика: разминка, повторение контрприема.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.63. «Отработка в движении контрприема «американка»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка приема.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.64. «Отработка в движении контрприема «американка» с сопротивлением 50%. ТТП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка приема.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.65. «Отработка в движении с разными партнерами контрприема «американка». ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка приема.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.66. «Отработка на время в стойке ранее изученных приемов «мельница». ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка приема.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.67. «Отработка на время в стойке броска «бедро». СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка броска.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.68. «Отработка на время в стойке проходов в две ноги. ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка приема.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.69. «Учебно-тренировочные схватки по заданию»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения задачи,
Практика: разминка, выполнение приемов по заданию.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.70. «Изучение в стойке приема «обвив». ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, изучение приема.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, работа с электронным ресурсом «Олимпиец» https://clck.ru/qivvN, наглядная демонстрация.

Тема 2.71. «Повторение в стойке приема «обвив». СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка приема.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, просмотр обучающего видеоролика https://www.youtube.com/watch?v=B3LsOdPEQSQ, наглядная демонстрация.

Тема 2.72. «Повторение в стойке броска «обвивом» голени с разными партнерами. СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, повторение броска.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.73. «Изучение в стойке защиты от «обвива» голени. ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, изучение защиты.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.74. «Отработка в стойке в движении приема «обвив». СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка приема.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.75. «Отработка в стойке с сопротивлением 50% броска «обвивом». СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка броска.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.76. «Отработка в стойке с полным сопротивлением броска «обвив». ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка броска.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.77. «Учебно-тренировочные схватки по заданию»
Теория: объяснение техники и тактики ведения схватки.
Практика: разминка, отработка схваток в парах по заданию.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.78. «Отработка в движении броска «зашагиванием». СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка броска.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.79. «Отработка на время броска «зашагиванием. ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка броска.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.80. «Учебно-тренировочные схватки»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка приемов в парах.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Раздел 3. Соревнования (26 часов)
Тема 3.1. «Первенство ГДТДиМ» (4 часа)
Теория: правила соревнований.
Практика: разминка, соревнования.
Формы и методы проведения занятия: соревнования.

Тема 3.2. «Первенство города по вольной борьбе» (6 часов)
Теория: тактика соревнований.
Практика: разминка, соревнования.
Формы и методы проведения занятия: соревнования.

Тема 3.3. «Республиканский турнир по вольной борьбе» (8 часов)
Теория: тактика соревнований.
Практика: разминка, соревнования.
Формы и методы проведения занятия: соревнования.

Тема 3.4. «Первенство республики по вольной борьбе» (8 часов)
Теория: особенности сгонки веса.
Практика: разминка, соревнования.
Формы и методы проведения занятия: соревнования.

Раздел 4. Восстановительные мероприятия (12 часов)
Тема 4.1. «Массаж» (4 часа)
Теория: обучающее видео.

Практика: техника массажа.
Формы и методы проведения занятия: групповая.

Тема 4.2. «Самомассаж» (4 часа)
Теория: обучающее видео.
Практика: техника массажа.
Формы и методы проведения занятия: групповая.

Тема 4.3. «Сауна» (4 часа)
Теория: техника безопасности в сауне.
Практика: техника использования веников.
Формы и методы проведения занятия: групповая.

Раздел 5. Контроль (10 часов)
Тема 5.1. «Вводный контроль. Сдача нормативов»
Теория: правильная техника выполнения нормативов ОФП, СФП.
Практика: сдача нормативов ОФП, СФП.
Формы и методы проведения занятия: объяснение, упражнение.

Тема 5.2. «Промежуточный контроль. Сдача нормативов»
Теория: правильная техника выполнения нормативов ОФП, СФП.
Практика: сдача нормативов ОФП, СФП.
Формы и методы проведения занятия: объяснение, упражнение.

Тема 5.3. «Промежуточный контроль. Выполнение технических действий за определенное время»
Теория: техника выполнения технических действий.
Практика: разминка, выполнение приемов.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, индивидуальная форма.

Тема 5.4. «Контроль по итогу года. Сдача нормативов»
Теория: правильная техника выполнения нормативов ОФП, СФП.
Практика: сдача нормативов ОФП, СФП.
Формы и методы проведения занятия: объяснение, упражнение.

Тема 5.5. «Контроль по итогу года Выполнение технических действий за определенное время»
Теория: техника выполнения технических действий.
Практика: разминка, выполнение приемов.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, индивидуальная форма.

Содержание дополнительной образовательной программы шестого года обучения

Раздел 1. Введение (8 часов)
Тема 1.1. «Правила по ТБ»

Теория: правила ТБ при проведении занятий.
Практика: ТБ при занятиях на спортивных тренажерах.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 1.2. «Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи»
Теория: строение и функции организма человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Принципы спортивной физиологии. Влияние систематических занятий спортом на функциональные системы организма. Особенности травм при занятиях вольной борьбой. Профилактика заболеваний и травматизма. Медицинская аптечка. Средства предотвращения несчастных случаев во время тренировочных занятий.
Практика: собрать медицинскую аптечку, наложение повязки на конечности.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 1.3. «Правила соревнований по вольной борьбе»
Теория: значение и роль правил соревнований в подготовке спортсмена.
Практика: разбор правил соревнований.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение.

Тема 1.4. «Краткий обзор развития вольной борьбы в РФ»
Теория: зарождение спортивной борьбы в РФ.
Практика: вопросы и ответы.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение.

Раздел 2. Техника и тактика вольной борьбы в стойке и партере (ОФП, СФП, ТТП) (164 часа)
Тема 2.1. «Повторение ранее изученных приемов в стойке: «проходы в ноги», «мельница», «бедро», «кочерга». ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, повторение и выполнение приемов в стойке.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.2. «Повторение приемов с разными соперниками. СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, повторение приемов.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.3. «Повторение ранее изученных приемов в движении»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, повторение и выполнение приемов.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.4. «Совершенствование ранее изученных приемов в стойке: «проходы в ноги», «зашагивания», «обвив», «мельница». ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, повторение и выполнение броска.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.5. «Совершенствование ранее изученных приемов на время. СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, повторение и отработка приемов.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.6. «Совершенствование приемов в стойке на время с разными соперниками. ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка приемов.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.7. «Совершенствование ранее изученных приемов в партере: «накат», «крест», «промокашка». СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка приемов.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.8. «Совершенствование в партере ранее изученных приемов с сопротивлением 50 %. ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка приемов.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.9. «Учебно-тренировочные схватки по заданию»
Теория: объяснение техники и тактики.
Практика: разминка, выполнение приемов в парах по заданию.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.10. «Изучение в стойке броска «подхватом» с захватом двух рук. ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, изучение броска.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, работа с электронным ресурсом «Олимпиец» https://clck.ru/qivvN, наглядная демонстрация.

Тема 2.11. «Повторение в стойке броска «подхватом» с захватом двух рук»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, повторение броска.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.12. «Повторение в стойке броска «подхватом» с разными партнерами. ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, повторение броска.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.13. «Повторение в стойке броска «подхватом» на время. СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, повторение броска.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.14. «Отработка в движении броска «подхватом». ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка броска.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.15. «Отработка броска «подхватом» в движении с сопротивлением до 50 %. СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка броска.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.16. «Отработка броска «подхватом» в движении с разными партнерами. ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: отработка броска.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.17. «Изучение в партере переворота «обратный захват бедра». ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, изучение переворота.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.18. «Повторение в партере переворота «обратный захват бедра». СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, повторение переворота.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.19. «Повторение в партере переворота «обратный захват бедра» с разными партнерами. ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка переворота.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.20. «Повторение в партере переворота «обратный захват бедра» с сопротивлением 50%. СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка переворота.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.21. «Отработка с сопротивлением 50 % переворота «обратный захват бедра». ТТП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка переворота.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.22. «Отработка с сопротивлением 50 % переворота «обратный захват бедра» с разными партнерами. ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка переворота.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.23. «Отработка переворота «обратный захват бедра» с сопротивлением 80 %. СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка переворота.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.24. «Совершенствование ранее изученных приемов в партере «обратный захват бедра», «накат», «полунакат». ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, совершенствование приемов.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.25. «Совершенствование в партере ранее изученных приемов с разными партнерами. СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, совершенствование приемов.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.26. «Совершенствование ранее изученных приемов с сопротивлением. ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, совершенствование приемов.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.27. «Учебно-тренировочные схватки»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, выполнение приемов в парах.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.28. «Совершенствование в стойке броска «подхватом» за руки. СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, совершенствование броска.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.29. «Совершенствование броска «подхватом» за руки на время. ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, совершенствование броска.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.30. «Совершенствование броска «подхватом» за руки в движении. СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, совершенствование броска.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.31. «Совершенствование приемов в стойке с учетом индивидуальных особенностей обучающихся (коронные приемы)»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, совершенствование приемов.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.32. «Совершенствование в стойке «коронных приемов» обучающихся на время. ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, совершенствование приемов.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.33. «Совершенствование в стойке «коронных приемов» обучающихся с разными партнерами. СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, совершенствование приемов.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.34. «Изучение в стойке приема «обратный захват бедра». ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, изучение приема.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.35. «Повторение в стойке приема «обратный захват бедра». ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, повторение приема.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.36. «Повторение в стойке приема «обратный захват бедра» при проходе в одну ногу. ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, повторение приема.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.37. «Повторение в стойке приема «обратный захват бедра» при проходе в две ноги. ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, повторение приема.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.38. «Отработка в движении приема «обратный захват бедра». СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка приема.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.39. «Отработка в стойке приема «обратный захват бедра» с разными партнерами. ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка приема.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.40. «Отработка приема «обратный захват бедра» с сопротивлением. ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка приема.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.41. «Совершенствование в партере переворота «накат». СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, совершенствование переворота.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.42. «Совершенствование в партере переворота «крест». ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, совершенствование переворота.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.43. «Совершенствование в партере переворота «накат» с сопротивлением 50%. СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, совершенствование переворота.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.44. «Учебно-тренировочные схватки по заданию»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, выполнение приемов в парах по заданию.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.45. «Совершенствование в стойке бокового прохода в ногу. ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, совершенствование приема.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.46. «Совершенствование в стойке бокового прохода в ногу в движении. СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.

Практика: разминка, совершенствование приема.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.47. «Совершенствование в стойке бокового прохода в ногу с разными партнерами. ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, совершенствование приема.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.48. «Совершенствование в стойке броска «мельница». СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, совершенствование броска.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.49. «Совершенствование в стойке броска «мельница» с разными партнерами. ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, совершенствование броска.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.50. «Совершенствование в стойке броска «мельница» в движении. СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, совершенствование броска.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.51. «Совершенствование в партере переворота «накат». ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, совершенствование переворота.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.52. «Совершенствование в партере переворота «накат» с сопротивлением 50 %. СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, совершенствование переворота.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.53. «Совершенствование переворота «накат» с полным сопротивлением партнера. СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, совершенствование переворота.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.54. «Совершенствование в стойке броска «кочерга». ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, совершенствование броска.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.55. «Совершенствование броска «кочерга» с разными партнерами. СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, совершенствование броска.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.56. «Совершенствование броска «кочерга» в движении. ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, совершенствование броска.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.57. «Совершенствование в стойке броска «зашагивание» с обоюдного захвата. СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, совершенствование броска.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.58. «Совершенствование броска «зашагивание» с разными партнерами. ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, совершенствование броска.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.59. «Совершенствование броска «зашагивание» в движении. СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, совершенствование броска, СФП.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.60. «Учебно-тренировочные схватки»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, схватки.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.61. «Совершенствование в партере переворота с «крестным» захватом голени. ТТП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, совершенствование переворота, ТТП.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.62. «Совершенствование в партере переворота «крест» с сопротивлением 50 %. СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, совершенствование переворота, СФП.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.63. «Совершенствование в партере переворота «крест» с полным сопротивлением. ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, совершенствование переворота.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.64. «Совершенствование в партере переворота «обратным захватом бедра». ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, совершенствование переворота.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.65. «Совершенствование в партере переворота «обратным захватом бедра» с полным сопротивлением. ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, совершенствование переворота.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.66. «Совершенствование в партере переворота «накат» с захватом руки и туловища. СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, совершенствование переворота.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.67. «Совершенствование в партере переворота «накат» с разными партнерами. ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, совершенствование переворота.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.68. «Совершенствование в партере переворота «накат» с сопротивлением 50%. СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, совершенствование переворота.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.69. «Учебно-тренировочные схватки по заданию»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, выполнение приемов по заданию.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.70. «Совершенствование в стойке броска «мельница». ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, совершенствование броска.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.71. «Совершенствование в стойке броска «мельница» на время. СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, совершенствование броска.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.72. «Совершенствование в стойке броска «мельница» в движении. ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, совершенствование броска.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.73. «Совершенствование в партере переворота с «крестным» захватом голени. СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, совершенствование переворота.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.74. «Совершенствование в партере переворота «крест» с полным сопротивлением. СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, совершенствование переворота.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.75. «Учебно-тренировочные схватки»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.

Практика: разминка, отработка схваток в парах.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.76. «Совершенствование в стойке прохода в две ноги. ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, совершенствование приема.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.77. «Совершенствование в партере переворота «накатом». ОФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, совершенствование переворота.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.78. «Совершенствование в стойке броска «бедро». СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, совершенствование броска.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.79. «Совершенствование в стойке броска «мельница». СФП»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, совершенствование броска.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.80. «Учебно-тренировочные схватки».
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, отработка приемов в парах.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Раздел 3. Соревнования (22 часа)
Тема 3.1. «Первенство ГДТДиМ» (4 часа)
Теория: тактика соревнований.
Практика: участие в соревновании.
Формы и методы проведения занятия: соревнование.

Тема 3.2. «Первенство города» (4 часа)
Теория: тактика соревнований.
Практика: участие в соревновании.
Формы и методы проведения занятия: соревнование.

Тема 3.3. «Республиканский турнир» (4 часа)
Теория: тактика соревнований.
Практика: участие в соревновании.
Формы и методы проведения занятия: соревнование.

Тема 3.4. «Первенство Республики Татарстан» (10 часов)
Теория: тактика соревнований.
Практика: участие в соревновании
Формы и методы проведения занятия: соревнование.

Раздел 4. Воспитательная работа (2 часа)
Тема 4.1. «Здоровый образ жизни».
Теория: лекция.
Практика: вопросы и ответы.
Формы и методы проведения занятия: групповая, лекция.

Раздел 5. Восстановительные мероприятия (14 часов)
Тема 5.1. «Массаж» (4 часа)
Теория: обучающее видео.
Практика: техника массажа.
Формы и методы проведения занятия: групповая.

Тема 5.2. «Самомассаж» (4 часа)
Теория: обучающее видео.
Практика: техника массажа.
Формы и методы проведения занятия: групповая.

Тема 5.3. «Сауна» (6 часов)
Теория: техника безопасности в сауне.
Практика: техника использования веников.
Формы и методы проведения занятия: групповая.

Раздел 6. Контроль (10 часов)
Тема 6.1. «Вводный контроль. Сдача нормативов»
Теория: правильная техника выполнения нормативов ОФП, СФП.
Практика: сдача нормативов ОФП, СФП.
Формы и методы проведения занятия: объяснение, упражнение.

Тема 6.2. «Промежуточный контроль. Сдача нормативов»
Теория: правильная техника выполнения нормативов ОФП, СФП.
Практика: сдача нормативов ОФП, СФП.
Формы и методы проведения занятия: объяснение, упражнение.

Тема 6.3. «Промежуточный контроль. Выполнение технических действий за определенное время»

Теория: техника выполнения технических действий.
Практика: разминка, выполнение приемов.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, индивидуальная форма.

Тема 6.4. «Контроль по итогу года. Сдача нормативов»
Теория: правильная техника выполнения нормативов ОФП, СФП.
Практика: сдача нормативов ОФП, СФП.
Формы и методы проведения занятия: объяснение, упражнение.

Тема 6.5. «Контроль по итогу года Выполнение технических действий за определенное время»
Теория: техника выполнения технических действий.
Практика: разминка, выполнение приемов.
Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, индивидуальная форма.

Планируемые результаты освоения программы 1-го года обучения

раздел, тема	планируемый результат			механизм отслеживания
	высокий	средний	низкий	
«Вводное занятие, инструктаж по ТБ: правила техники безопасности при использовании спортивных снарядов. Правила поведения на занятиях вольной борьбой»	знает правила поведения и техники безопасности на занятиях и ведёт себя в рамках этих правил. Знает правила поведения на занятиях вольной борьбой, ТБ на занятиях и при выполнении упражнений на спортивных снарядах	знает правила по ТБ и правила поведения, но не всегда следует им	плохо знает правила поведения, ТБ. Наблюдаются нарушения в поведении. Требуется напоминание педагога	наблюдение беседа опрос
«Общая физическая подготовка»				
«Бег»	знает технику выполнения бега. Умеет выполнять бег. Знает очередность выполнения движения	допускает незначительные ошибки. Может выполнять бег при подсказке педагога	допускает значительные ошибки в технике при беге. Не соблюдает очередность	наблюдение

«Лазанье по канату 3м с помощью ног»	знает технику лазанья по канату. Умеет выполнять с опорой и без опоры. Уверенно выполняет упражнения в медленном темпе, соблюдая правила выполнения	допускает незначительные ошибки. Знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами	допускает значительные ошибки в технике при исполнении лазанья по канату. Залезает на половину дистанции	зачет
«Отжимания в упоре лежа с колен»	знает технику выполнения отжимания. Умеет выполнять в среднем темпе, соблюдая правила выполнения. Более 10 раз	знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами Требуется незначительная помощь педагога. Менее 10 раз	ребенок физически не развит. Допускает ошибки в технике исполнения отжимания. Менее 6 раз	зачет
«Кросс на короткие дистанции без учета времени»	знает технику выполнения бега, соблюдая правила и выполняет самостоятельно, уверенно	ребенок физически развит, незначительно не укладывается во времени	ребенок физически не развит, не умеет делать основные элементы, значительно не укладывается во времени, сходит с дистанции	зачет
«Подтягивание с низкой перекладины»	знает и выполняет элемент самостоятельно, знает правила выполнения, выполняет уверенно. Более 10 раз	знает и исполняет элементы неуверенно, требуется незначительная помощь педагога 4-6 раз	знает и исполняет элементы неуверенно, требуется значительная помощь педагога	зачет
«Прыжок в длину с места»	знает технику выполнения прыжка, умеет выполнять	знает и исполняет элементы неуверенно, но	знает и исполняет элементы неуверенно,	зачет сдача контрольного

	соблюдая правила выполнения. Не менее 140см	повторяет за педагогом и другими ребятами. Требуется незначительная помощь педагога. Менее 120см	требуется значительная помощь педагога. Менее 90см	норматива
«Приседания»	знает технику выполнения приседания, умеет выполнять в среднем темпе, соблюдая правила выполнения 30-40 раз	знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. Требуется незначительная помощь педагога. Мышцы ног ребенка развиты физически незначительно. Не менее 20 раз	знает и исполняет элементы неуверенно. Требуется значительная помощь педагога. Мышцы ног и организм ребенка физически не развиты. Менее 15 раз	зачет сдача контрольного норматива
«Специальная физическая подготовка»				
«Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на борцовском мосту»	знает и выполняет упражнения на мосту без помощи педагога. Мост крутой с упором на лоб, руки в замке упражнения четкие. 20-30 раз	знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. Требуется незначительная помощь педагога. Менее крутой мост. 15-20 раз	знает и исполняет элементы неуверенно. Требуется значительная помощь педагога. Низкий мост. Менее 10 раз	наблюдение
«Упражнения с партнером: приседания стоя спиной друг к другу, взявшись за руки»	знает и исполняет элементы уверенно, четко, движения согласованны. 6-8 раз	знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. Теряют	знает и исполняет элементы неуверенно. Требуется значительная помощь педагога. Не опираются	наблюдение

		равновесие, но встают. 4-5 раз	спинами друг к другу. При выполнении падают. 1-2 раза	
«Упражнения в самостраховке. Перекаты в группировке на спине»	знает и исполняет элементы уверенно, четко, движения согласованны	знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами, слабая амплитуда движения	знает и исполняет элемент перекатов в группировке не неуверенно, требуется значительная помощь педагога. Не группируется	наблюдение
«Упражнения с манекеном. Ходьба и бег с манекеном»	знает и исполняет элементы уверенно, четко без помощи педагога движения согласованны. Не роняет манекен	знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. Выполняет с отдыхом	знает и исполняет ходьбу и бег с манекеном неуверенно. При выполнении роняет манекен	наблюдение
«Выпрыгивания из полного приседа»	знает и выполняет основные элементы выпрыгивания	ребенок физически развит, но не всегда удаются упражнения. Требуется поддержка со стороны педагога	ребенок физически развит, но упражнения большей частью не удаются. Требуется значительная поддержка со стороны педагога	наблюдение
«Акробатические упражнения кувырок вперед»	знает и выполняет элементы кувырок вперед четко	ребенок физически развит, но не всегда удаются упражнения кувырок вперед. Требуется поддержка со стороны педагога	знает и исполняет элементы неуверенно. Требуется значительная помощь педагога. При выполнении не наклоняет голову.	наблюдение

			Не группируется	
«Отбрасывание ног назад при переходе из положения стоя в упор лежа за 10с»	знает и исполняет упражнение четко. Движения согласованы. Не менее 8 раз	знает и исполняет упражнение неуверенно. Требуется незначительная помощь педагога. Менее 8 раз	знает и исполняет упражнение неуверенно. Требуется значительная помощь педагога. Менее 5 раз	наблюдение показ всей группе
«Соревнования»	выполняет элементы технически правильно. Показывает высокий результат	выполняет элементы технически правильно. Показывает средний результат	выполняет элементы с ошибками. Показывает низкий результат	результаты протоколов
«Воспитательная работа»	запоминает материал, может пересказать	запоминает материал не в полном объеме	невнимательный	наблюдение опрос
«Вводный контроль»	бег 30 м (сек.)-6,9 бег челночный 3*10 м (сек.)-10,5 бег 1 км-6,5 мин. бег на 6 минут (метры) -900 многоскоки 8 прыжков (м) -7 прыжок в длину с места (см)-115 поднимание туловища - пресс 30 сек (раз)-14 поднимание туловища пресс 60 сек (раз)-25	бег 30 м (сек.)-7,9 бег челночный 3*10 м (сек.)-11,5 бег 1 км-8,5 мин. бег на 6 минут (метры) -700 многоскоки 8 прыжков (м) – 5 прыжок в длину с места (см)-105 поднимание туловища – пресс 30 сек (раз)-10 поднимание туловища пресс 60 сек (раз)-20	бег 30 м (сек.)-9,9 бег челночный 3*10 м (сек.)-13,5 бег 1 км-10,5 мин. бег на 6 минут (метры) -500 многоскоки 8 прыжков (м) – 3 прыжок в длину с места (см)-95 поднимание туловища - пресс 30 сек (раз)-6 поднимание туловища пресс 60 сек (раз)-15	результаты протоколов

	наклон вперёд сидя, ноги вместе (см) +3 прыжки через скакалку 60 сек (раз)-30 подтягивание из виса лёжа (раз)-7 подтягивание из виса (раз)-2 отжимания от пола (раз)-8 метание мяча 150 г (м) -15 метание набивного мяча 1 кг (см)-235 метание в цель с 6 м / 5 попыток-2 удары по мешку руками 1мин -40 раз удары по мешку ногами 1мин -30 раз	наклон вперёд сидя, ноги вместе (см) +0 прыжки через скакалку 60 сек (раз)-20 подтягивание из виса лёжа (раз)-5 подтягивание из виса (раз)-1 отжимания от пола (раз)-5 метание мяча 150 г (м) -12 метание набивного мяча 1 кг (см)-215 метание в цель с 6 м / 5 попыток-4 удары по мешку руками 1мин -30 раз удары по мешку ногами 1мин -20 раз	наклон вперёд сидя, ноги вместе (см) -3 прыжки через скакалку 60 сек (раз)-10 подтягивание из виса лёжа (раз)-3 подтягивание из виса (раз)-0 отжимания от пола (раз)-3 метание мяча 150 г (м) -9 метание набивного мяча 1 кг (см)-205 метание в цель с 6 м / 5 попыток-5 удары по мешку руками 1мин -20 раз удары по мешку ногами 1мин –10 раз	
«Промежуточный контроль»	бег 30 м (сек.)-5,9 бег челночный 3*10 м (сек.)-9,5 бег 1 км-6,0 мин. бег на 6 минут (метры) -1000 многоскоки 8 прыжков (м) -	бег 30 м (сек.)-6,9 бег челночный 3*10 м (сек.)-10,5 бег 1 км-6,5 мин. бег на 6 минут (метры) -900 многоскоки 8 прыжков (м) –	бег 30 м (сек.)-7,9 бег челночный 3*10 м (сек.)-11,5 бег 1 км-8,5 мин. бег на 6 минут (метры) -700 многоскоки 8 прыжков (м) –	результаты протоколов

	9 прыжок в длину с места (см)-120 поднимание туловища - пресс 30 сек (раз)-18 поднимание туловища пресс 60 сек (раз)-30 наклон вперёд сидя, ноги вместе (см) +4 прыжки через скакалку 60 сек (раз)-35 подтягивание из виса лёжа (раз)-8 подтягивание из виса (раз)-3 отжимания от пола (раз)-10 метание мяча 150 г (м) -16 метание набивного мяча 1 кг (см)-240 метание в цель с 6 м / 5 попыток-1 удары по мешку руками 1мин -50 раз удары по мешку ногами	7 прыжок в длину с места (см)-115 поднимание туловища - пресс 30 сек (раз)-14 поднимание туловища пресс 60 сек (раз)-25 наклон вперёд сидя, ноги вместе (см) +3 прыжки через скакалку 60 сек (раз)-30 подтягивание из виса лёжа (раз)-7 подтягивание из виса (раз)-2 отжимания от пола (раз)-8 метание мяча 150 г (м) -15 метание набивного мяча 1 кг (см)-235 метание в цель с 6 м / 5 попыток-2 удары по мешку руками 1мин -40 раз удары по мешку ногами	5 прыжок в длину с места (см)-105 поднимание туловища - пресс 30 сек (раз)-10 поднимание туловища пресс 60 сек (раз)-20 наклон вперёд сидя, ноги вместе (см) +0 прыжки через скакалку 60 сек (раз)-20 подтягивание из виса лёжа (раз)-5 подтягивание из виса (раз)-1 отжимания от пола (раз)-5 метание мяча 150 г (м) -12 метание набивного мяча 1 кг (см)-215 метание в цель с 6 м / 5 попыток-4 удары по мешку руками 1мин -30 раз удары по мешку ногами	

	1мин -40 раз	1мин -30 раз	1мин –20 раз	
«Итоговый контроль за год»	бег 30 м (сек.)-5,9 бег челночный 3*10 м (сек.)-9,5 бег 1 км-6,0 мин. бег на 6 минут (метры) -1000 многоскоки 8 прыжков (м) -9 прыжок в длину с места (см)-120 поднимание туловища - пресс 30 сек (раз)-18 поднимание туловища пресс 60 сек (раз)-30 наклон вперёд сидя, ноги вместе (см) +4 прыжки через скакалку 60 сек (раз)-35 подтягивание из виса лёжа (раз)-8 подтягивание из виса (раз)-3 отжимания от пола (раз)-10 метание мяча	бег 30 м (сек.)-6,9 бег челночный 3*10 м (сек.)-10,5 бег 1 км-6,5 мин. бег на 6 минут (метры) -900 многоскоки 8 прыжков (м) – 7 прыжок в длину с места (см)-115 поднимание туловища - пресс 30 сек (раз)-14 поднимание туловища пресс 60 сек (раз)-25 наклон вперёд сидя, ноги вместе (см) +3 прыжки через скакалку 60 сек (раз)-30 подтягивание из виса лёжа (раз)-7 подтягивание из виса (раз)-2 отжимания от пола (раз)-8 метание мяча	бег 30 м (сек.)-7,9 бег челночный 3*10 м (сек.)-11,5 бег 1 км-8,5 мин. бег на 6 минут (метры) -700 многоскоки 8 прыжков (м) – 5 прыжок в длину с места (см)-105 поднимание туловища - пресс 30 сек (раз)-10 поднимание туловища пресс 60 сек (раз)-20 наклон вперёд сидя, ноги вместе (см) +0 прыжки через скакалку 60 сек (раз)-20 подтягивание из виса лёжа (раз)-5 подтягивание из виса (раз)-1 отжимания от пола (раз)-5 метание мяча	результаты протоколов

	150 г (м) -16 метание набивного мяча 1 кг (см)-240 метание в цель с 6 м / 5 попыток-1 удары по мешку руками 1мин -50 раз удары по мешку ногами 1мин -40 раз	150 г (м) -15 метание набивного мяча 1 кг (см)-235 метание в цель с 6 м / 5 попыток-2 удары по мешку руками 1мин -40 раз удары по мешку ногами 1мин -30 раз	150 г (м) -12 метание набивного мяча 1 кг (см)-215 метание в цель с 6 м / 5 попыток-4 удары по мешку руками 1мин -30 раз удары по мешку ногами 1мин –20 раз	

Планируемые результаты освоения программы 2-го года обучения

раздел, тема	планируемый результат			механизм отслеживания
	высокий	средний	низкий	
«Вводное занятие, инструктаж по ТБ»	знает правила поведения и техники безопасности на занятиях и ведёт себя в рамках этих правил. Знает правила поведения на занятиях вольной борьбой, ТБ на занятиях и при выполнении на спортивных снарядах	знает правила по ТБ и правила поведения, но не всегда следует им	плохо знает правила поведения, ТБ. Наблюдаются нарушения в поведении. Требуется напоминание педагога	наблюдение беседа опрос
«Общая физическая подготовка»				
«Бег»	знает технику выполнения бега. Умеет выполнять бег. Знает очередность выполнения движения	допускает незначительные ошибки. Может выполнять бег при подсказке педагога	допускает значительные ошибки в технике при беге. Не соблюдает очередность	наблюдение физической подготовки
«Лазанье по	знает технику	допускает	допускает	наблюдение

канату 3м с помощью ног»	лазанья по канату. Умеет выполнять с опорой и без опоры. Уверенно выполняет упражнения в медленном темпе, соблюдая правила выполнения	незначительные ошибки. Знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами	значительные ошибки в технике при исполнении лазанья по канату. Залезает на половину дистанцию. Ошибки при ответе	индивидуальная карта борца
«Отжимания в упоре лежа с колен»	знает технику выполнения отжимания. Умеет выполнять в среднем темпе, соблюдая правила выполнения	знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами Требуется незначительная помощь педагога	ребенок физически не развит. Количество отжиманий – минимум. Допускает ошибки в технике исполнения отжимания	наблюдение индивидуальная карта борца
«Кросс на короткие дистанции»	знает технику выполнения бега, соблюдая правила и выполняет самостоятельно, уверенно	ребенок физически развит, незначительно не укладывается во времени	ребенок физически не развит, не умеет делать основные элементы, значительно не укладывается во времени, сходит с дистанции	наблюдение индивидуальная карта борца
«Подтягивание с низкой перекладины»	знает и выполняет элемент самостоятельно, знает очередность, правила выполнения, выполняет уверенно	знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. Требуется незначительная помощь педагога	знает и исполняет элементы неуверенно, требуется значительная помощь педагога. Количество подтягиваний – минимальное	наблюдение индивидуальная карта борца
«Прыжок в длину с места»	знает технику выполнения прыжка,	знает и исполняет элементы	знает и исполняет элементы	наблюдение индивидуальная

	соблюдая правила выполнения	неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. Требуется незначительная помощь педагога	неуверенно, требуется значительная помощь педагога	карта борца
«Приседания»	знает технику выполнения приседания, умеет выполнять в среднем темпе, соблюдая правила выполнения	знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. Требуется незначительная помощь педагога. Руки и организм ребенка развиты физически незначительно	знает и исполняет элементы неуверенно. Требуется значительная помощь педагога. Мышцы ног и организм ребенка физически не развиты. Количество приседаний – минимальные	наблюдение индивидуальная карта борца
«Специальная физическая подготовка»				
«Упражнения для укрепления мышц шеи. Забегание в упоре головой»	знает и выполняет забегания в упоре головой	знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. Требуется незначительная помощь педагога. Менее крутой мост при забегании в упоре головой	знает и исполняет элементы неуверенно. Требуется значительная помощь педагога. Низкий мост при забегании в упоре головой	наблюдение индивидуальная карта борца
«Упражнения с партнером: приседания стоя спиной друг к другу, взявшись за	знает и исполняет элементы уверенно, четко, движения	знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими	знает и исполняет элементы неуверенно. Требуется значительная помощь	наблюдение индивидуальная карта борца

руки»	согласованны	ребятами. Теряют равновесие, но встают	педагога. Не опираются спинами друг к другу, при выполнении падают	
«Упражнения в самостраховке. Перекаты в группировке на спине»	знает и исполняет элементы уверенно, четко, движения согласованны	знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами, слабая амплитуда движения	знает и исполняет элемент перекатов в группировке неуверенно, требуется значительная помощь педагога. Не группируется	наблюдение индивидуальная карта борца
«Упражнения с манекеном. Ходьба и бег с манекеном»	знает и исполняет элементы уверенно, четко без помощи педагога движения согласованны. Не роняет манекен	знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. Выполняет с отдыхом	знает и исполняет ходьбу и бег с манекеном неуверенно. При выполнении роняет манекен	наблюдение индивидуальная карта борца
«Выпрыгивания из полного приседа»	знает и выполняет основные элементы выпрыгивания	ребенок физически развит, но не всегда удаются упражнения. Требуется поддержка со стороны педагога	знает и исполняет элементы неуверенно, требуется значительная помощь педагога. Количество выпрыгиваний – минимальное	наблюдение индивидуальная карта борца
«Акробатические упражнения. «Колесо» вперед»	знает и выполняет элементы колесо вперед четко	ребенок физически развит, но не всегда удаются упражнения колесо вперед. Требуется поддержка со стороны педагога	знает и исполняет элементы неуверенно. Требуется значительная помощь педагога. При выполнении не наклоняет голову.	наблюдение индивидуальная карта борца

			Не группируется	
«Изучение и повторение техники и тактики вольной борьбы»				
«Техника и тактика вольной борьбы в партере: перевороты скручиванием»	знает и исполняет элементы в партере уверенно, четко, движения согласованны	знает и исполняет элементы в партере неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. Требуется незначительна я помощь педагога	знает и исполняет элементы в партере неуверенно, требуется значительная помощь педагога	наблюдение показ всей группе соревнования
«Техника и тактика вольной борьбы в стойке: переводы в партер, сваливания, броски, швунги»	знает и исполняет элементы в стойке уверенно, четко. Движения согласованны	знает и исполняет элементы в стойке неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. Требуется незначительная помощь педагога	знает и исполняет элементы неуверенно. Требуется значительная помощь педагога	наблюдение показ всей группе соревнования
«Соревнования»	выполняет элементы технически правильно. Показывает высокий результат	выполняет элементы технически правильно. Показывает средний результат	выполняет элементы с ошибками. Показывает низкий результат	результаты протоколов
«Воспитательная работа»	запоминает материал, может пересказать	запоминает материал не в полном объеме	невнимательный	наблюдение опрос
«Вводный контроль»	бег 30 м (сек.)-6,9 бег челночный 3*10 м (сек.)-10,5 бег 1 км-6,5 мин. бег на 6 минут (метры) -900	бег 30 м (сек.)-7,9 бег челночный 3*10 м (сек.)-11,5 бег 1 км-8,5 мин. бег на 6 минут (метры) -700	бег 30 м (сек.)-9,9 бег челночный 3*10 м (сек.)-13,5 бег 1 км-10,5 мин. бег на 6 минут (метры) -500	результаты протоколов

	многоскоки 8 прыжков (м) - 7 прыжок в длину с места (см)-115 поднимание туловища - пресс 30 сек (раз)-14 поднимание туловища пресс 60 сек (раз)-25 наклон вперёд сидя, ноги вместе (см) +3 прыжки через скакалку 60 сек (раз)-30 подтягивание из виса лёжа (раз)-7 подтягивание из виса (раз)-2 отжимания от пола (раз)-8 метание мяча 150 г (м) -15 метание набивного мяча 1 кг (см)-235 метание в цель с 6 м / 5 попыток-2 удары по мешку руками 1мин -40 раз	многоскоки 8 прыжков (м) - 5 прыжок в длину с места (см)-105 поднимание туловища - пресс 30 сек (раз)-10 поднимание туловища пресс 60 сек (раз)-20 наклон вперёд сидя, ноги вместе (см) +0 прыжки через скакалку 60 сек (раз)-20 подтягивание из виса лёжа (раз)-5 подтягивание из виса (раз)-1 отжимания от пола (раз)-5 метание мяча 150 г (м) -12 метание набивного мяча 1 кг (см)-215 метание в цель с 6 м / 5 попыток-4 удары по мешку руками 1мин -30 раз	многоскоки 8 прыжков (м) - 3 прыжок в длину с места (см)-95 поднимание туловища - пресс 30 сек (раз)-6 поднимание туловища пресс 60 сек (раз)-15 наклон вперёд сидя, ноги вместе (см) -3 прыжки через скакалку 60 сек (раз)-10 подтягивание из виса лёжа (раз)-3 подтягивание из виса (раз)-0 отжимания от пола (раз)-3 метание мяча 150 г (м) -9 метание набивного мяча 1 кг (см)-205 метание в цель с 6 м / 5 попыток-5 удары по мешку руками 1мин -20 раз	

	удары по мешку ногами 1мин -30 раз	удары по мешку ногами 1мин -20 раз	удары по мешку ногами 1мин -10 раз	
«Промежуточный контроль»	бег 30 м (сек.)-8,9 бег челночный 3*10 м (сек.)-9,5 бег 1 км-6,0 мин. бег на 6 минут (метры) -1000 многоскоки 8 прыжков (м) -9 прыжок в длину с места (см)-120 поднимание туловища - пресс 30 сек (раз)-18 поднимание туловища пресс 60 сек (раз)-30 наклон вперёд сидя, ноги вместе (см) +4 прыжки через скакалку 60 сек (раз)-35 подтягивание из виса лёжа (раз)-8 подтягивание из виса (раз)-3 отжимания от пола (раз)-10	бег 30 м (сек.)-6,9 бег челночный 3*10 м (сек.)-10,5 бег 1 км-6,5 мин. бег на 6 минут (метры) -900 многоскоки 8 прыжков (м) -7 прыжок в длину с места (см)-115 поднимание туловища - пресс 30 сек (раз)-14 поднимание туловища пресс 60 сек (раз)-25 наклон вперёд сидя, ноги вместе (см) +3 прыжки через скакалку 60 сек (раз)-30 подтягивание из виса лёжа (раз)-7 подтягивание из виса (раз)-2 отжимания от пола (раз)-8	бег 30 м (сек.)-7,9 бег челночный 3*10 м (сек.)-11,5 бег 1 км-8,5 мин. бег на 6 минут (метры) -700 многоскоки 8 прыжков (м) -5 прыжок в длину с места (см)-105 поднимание туловища - пресс 30 сек (раз)-10 поднимание туловища пресс 60 сек (раз)-20 наклон вперёд сидя, ноги вместе (см) +0 прыжки через скакалку 60 сек (раз)-20 подтягивание из виса лёжа (раз)-5 подтягивание из виса (раз)-1 отжимания от пола (раз)-5	результаты протоколов

	метание мяча 150 г (м) -16 метание набивного мяча 1 кг (см)-240 метание в цель с 6 м / 5 попыток-1 удары по мешку руками 1мин -50 раз удары по мешку ногами 1мин -40 раз	метание мяча 150 г (м) -15 метание набивного мяча 1 кг (см)-235 метание в цель с 6 м / 5 попыток-2 удары по мешку руками 1мин -40 раз удары по мешку ногами 1мин -30 раз	метание мяча 150 г (м) -12 метание набивного мяча 1 кг (см)-215 метание в цель с 6 м / 5 попыток-4 удары по мешку руками 1мин -30 раз удары по мешку ногами 1мин -20 раз	
«Итоговый контроль за год»	бег 30 м (сек.)-5,9 бег челночный 3*10 м (сек.)-9,5 бег 1 км-6,0 мин. бег на 6 минут (метры) -1000 многоскоки 8 прыжков (м) -9 прыжок в длину с места (см)-120 поднимание туловища - пресс 30 сек (раз)-18 поднимание туловища пресс 60 сек (раз)-30 наклон вперёд	бег 30 м (сек.)-6,9 бег челночный 3*10 м (сек.)-10,5 бег 1 км-6,5 мин. бег на 6 минут (метры) -900 многоскоки 8 прыжков (м) -7 прыжок в длину с места (см)-115 поднимание туловища - пресс 30 сек (раз)-14 поднимание туловища пресс 60 сек (раз)-25 наклон вперёд	бег 30 м (сек.)-7,9 бег челночный 3*10 м (сек.)-11,5 бег 1 км-8,5 мин. бег на 6 минут (метры) -700 многоскоки 8 прыжков (м) -5 прыжок в длину с места (см)-105 поднимание туловища - пресс 30 сек (раз)-10 поднимание туловища пресс 60 сек (раз)-20 наклон вперёд	результаты протоколов

	сидя, ноги вместе (см) +4 прыжки через скакалку 60 сек (раз)-35 подтягивание из виса лёжа (раз)-8 подтягивание из виса (раз)-3 отжимания от пола (раз)-10 метание мяча 150 г (м) -16 метание набивного мяча 1 кг (см)-240 метание в цель с 6 м / 5 попыток-1 удары по мешку руками 1мин -50 раз удары по мешку ногами 1мин -40 раз	сидя, ноги вместе (см) +3 прыжки через скакалку 60 сек (раз)-30 подтягивание из виса лёжа (раз)-7 подтягивание из виса (раз)-2 отжимания от пола (раз)-8 метание мяча 150 г (м) -15 метание набивного мяча 1 кг (см)-235 метание в цель с 6 м / 5 попыток-2 удары по мешку руками 1мин -40 раз удары по мешку ногами 1мин -30 раз	сидя, ноги вместе (см) +0 прыжки через скакалку 60 сек (раз)-20 подтягивание из виса лёжа (раз)-5 подтягивание из виса (раз)-1 отжимания от пола (раз)-5 метание мяча 150 г (м) -12 метание набивного мяча 1 кг (см)-215 метание в цель с 6 м / 5 попыток-4 удары по мешку руками 1мин -30 раз удары по мешку ногами 1мин -20 раз	

Планируемые результаты освоения программы 3-го года обучения

раздел, тема	планируемый результат			механизм отслеживания
	высокий	средний	низкий	
«Вводное занятие, инструктаж по ТБ»	знает правила поведения и техники безопасности на занятиях и ведёт себя в рамках этих правил. Знает правила поведения на занятиях	знает правила по ТБ и правила поведения, но не всегда следует им	плохо знает правила поведения, ТБ. Наблюдаются нарушения в поведении. Требуется напоминание педагога	наблюдение беседа опрос

	вольной борьбой, ТБ на занятиях и при выполнении на спортивных снарядах			
«Общая физическая подготовка»				
«Бег челночный»	знает технику выполнения бега. Умеет выполнять бег. Знает очередность выполнения движения	допускает незначительные ошибки. Может выполнять бег при подсказке педагога	допускает значительные ошибки в технике при беге. Не соблюдает очередность	наблюдение физической подготовки
«Лазанье по канату 3м без помощи ног»	знает технику лазанья по канату. Умеет выполнять с опорой и без опоры. Уверенно выполняет упражнения в медленном темпе, соблюдая правила выполнения	допускает незначительные ошибки. Знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами	допускает значительные ошибки в технике при исполнении лазанья по канату. Залезает на половину дистанцию. Ошибки при ответе	наблюдение индивидуальная карта борца
«Отжимания в упоре лежа»	знает технику выполнения отжимания. Умеет выполнять в среднем темпе, соблюдая правила выполнения	знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами Требуется незначительная помощь педагога	ребенок физически не развит. Допускает ошибки в технике исполнения отжимания	наблюдение индивидуальная карта борца
«Кросс на длинные дистанции без учёта времени»	знает технику выполнения бега, соблюдая правила, и выполняет самостоятельно, уверенно	ребенок физически развит, незначительно не укладывается во времени	ребенок физически не развит, не умеет делать основные элементы, значительно не укладывается	наблюдение индивидуальная карта борца

			во времени, сходит с дистанции	
«Подтягивание»	знает и выполняет элемент самостоятельно, знает очередность, правила выполнения, выполняет уверенно	знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. Требуется незначительная помощь педагога	знает и исполняет элементы неуверенно, требуется значительная помощь педагога	наблюдение индивидуальная карта борца
«5 прыжков в длину с места»	знает технику выполнения прыжка. Умеет выполнять в среднем темпе, соблюдая правила выполнения	знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. Требуется незначительная помощь педагога	знает и исполняет элементы неуверенно, требуется значительная помощь педагога	наблюдение индивидуальная карта борца
«Приседания»	знает технику выполнения приседания, умеет выполнять в среднем темпе, соблюдая правила выполнения	знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. Требуется незначительная помощь педагога. Руки и организм ребенка развиты физически незначительно	знает и исполняет элементы неуверенно. Требуется значительная помощь педагога. Мышцы ног и организм ребенка физически не развиты	наблюдение индивидуальная карта борца
«Специальная физическая подготовка»				
«Упражнения для укрепления мышц шеи. Забегание в	знает и выполняет забегания в упоре головой	знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за	знает и исполняет элементы неуверенно. Требуется	наблюдение индивидуальная карта борца

упоре головой, не касаясь руками»		педагогом и другими ребятами. Требуется незначительная помощь педагога. Менее крутой мост при забегании в упоре головой	значительная помощь педагога. Низкий мост при забегании в упоре головой	
«Упражнения с партнером: приседания стоя спиной друг к другу, взявшись за руки»	знает и исполняет элементы уверенно, четко, движения согласованны	знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. Теряют равновесие, но встают	знает и исполняет элементы неуверенно. Требуется значительная помощь педагога. Не опираются спинами друг к другу, при выполнении падают	наблюдение индивидуальная карта борца
«Упражнения в самостраховке. Кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера кувырок назад»	знает и исполняет элементы уверенно, четко, движения согласованны	знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами, слабая амплитуда движения	знает и исполняет элемент перекатов в группировке неуверенно, требуется значительная помощь педагога. Не группируется	наблюдение индивидуальная карта борца
«Упражнения с манекеном. Броски манекена»	знает и исполняет элементы уверенно, четко без помощи педагога движения согласованны. Не роняет манекен	знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. Выполняет с отдыхом	знает и исполняет бросок неуверенно. При выполнении роняет манекен	наблюдение индивидуальная карта борца
«Выпрыгивания из полного приседа с вращением»	знает и выполняет основные элементы выпрыгивания	ребенок физически развит, но не всегда удается вращение.	знает и исполняет элементы неуверенно, требуется	наблюдение индивидуальная карта борца

	уверенно	Требуется поддержка со стороны педагога	значительная помощь педагога	
«Акробатические упражнения. Фляк»	знает и выполняет элементы фляк вперед четко	ребенок физически развит, но не всегда удается встать на ноги. Требуется поддержка со стороны педагога	знает и исполняет элементы неуверенно. Требуется значительная помощь педагога. При выполнении не толкается руками. Не группируется	наблюдение индивидуальная карта борца
«Изучение и повторение техники и тактики вольной борьбы»				
«Техника вольной борьбы в партере: перевороты «ключ», «промакашка»	знает и исполняет элементы в партере уверенно, четко, движения согласованны	знает и исполняет элементы в партере неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. Требуется незначительная помощь педагога	знает и исполняет элементы в партере неуверенно, требуется значительная помощь педагога	наблюдение показ всей группе
«Техника вольной борьбы в стойке: переводы в партер проходы в 2 ноги бросок подворотом подсечки зацепы боковой проход в ногу»	знает и исполняет элементы в стойке уверенно, четко. Движения согласованны	знает и исполняет элементы в стойке неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. Требуется незначительная помощь педагога	знает и исполняет элементы неуверенно. Требуется значительная помощь педагога	наблюдение показ всей группе
«Соревнования»	выполняет элементы технически правильно. Показывает	выполняет элементы технически правильно. Показывает	выполняет элементы с ошибками. Показывает низкий	результаты протоколов

	высокий результат	средний результат	результат	
«Воспитательная работа»	запоминает материал, может пересказать	запоминает материал не в полном объеме	невнимательный	наблюдение опрос
«Вводный контроль»	бег 30 м (сек.)-5,9 бег челночный 3*10 м (сек.)-9,5 бег 1 км-6,0 мин. бег на 6 минут (метры) -1000 многоскоки 8 прыжков (м) -9 прыжок в длину с места (см)-120 поднимание туловища - пресс 30 сек (раз)-18 поднимание туловища пресс 60 сек (раз)-30 наклон вперёд сидя, ноги вместе (см) +4 прыжки через скакалку 60 сек (раз)-35 подтягивание из виса лёжа (раз)-8 подтягивание из виса (раз)-3 отжимания от	бег 30 м (сек.)-6,9 бег челночный 3*10 м (сек.)-10,5 бег 1 км-6,5 мин. бег на 6 минут (метры) -900 многоскоки 8 прыжков (м) -7 прыжок в длину с места (см)-115 поднимание туловища - пресс 30 сек (раз)-14 поднимание туловища пресс 60 сек (раз)-25 наклон вперёд сидя, ноги вместе (см) +3 прыжки через скакалку 60 сек (раз)-30 подтягивание из виса лёжа (раз)-7 подтягивание из виса (раз)-2 отжимания от	бег 30 м (сек.)-7,9 бег челночный 3*10 м (сек.)-11,5 бег 1 км-8,5 мин. бег на 6 минут (метры) -700 многоскоки 8 прыжков (м) -5 прыжок в длину с места (см)-105 поднимание туловища - пресс 30 сек (раз)-10 поднимание туловища пресс 60 сек (раз)-20 наклон вперёд сидя, ноги вместе (см) +0 прыжки через скакалку 60 сек (раз)-20 подтягивание из виса лёжа (раз)-5 подтягивание из виса (раз)-1 отжимания от пола (раз)-5	результаты протоколов

	пола (раз)-10 метание мяча 150 г (м) -16 метание набивного мяча 1 кг (см)-240 метание в цель с 6 м / 5 попыток-1 удары по мешку руками 1мин -50 раз удары по мешку ногами 1мин -40 раз	пола (раз)-8 метание мяча 150 г (м) -15 метание набивного мяча 1 кг (см)-235 метание в цель с 6 м / 5 попыток-2 удары по мешку руками 1мин -40 раз удары по мешку ногами 1мин -30 раз	метание мяча 150 г (м) -12 метание набивного мяча 1 кг (см)-215 метание в цель с 6 м / 5 попыток-4 удары по мешку руками 1мин -30 раз удары по мешку ногами 1мин -20 раз	
«Промежуточный контроль»	бег 30 м (сек.)-6,5 бег челночный 3*10 м (сек.)-9,0 бег 1 км-5,8мин. бег на 6 минут (метры) -1100 многоскоки 8 прыжков (м) -10 прыжок в длину с места (см)-125 поднимание туловища - пресс 30 сек (раз)-22 поднимание туловища пресс 60 сек (раз)-35	бег 30 м (сек.)-5,9 бег челночный 3*10 м (сек.)-9,5 бег 1 км-6,0мин. бег на 6 минут (метры) -1000 многоскоки 8 прыжков (м) -9 прыжок в длину с места (см)-120 поднимание туловища - пресс 30 сек (раз)-18 поднимание туловища пресс 60 сек (раз)-30	бег 30 м (сек.)-6,9 бег челночный 3*10 м (сек.)-10,5 бег 1 км-6,5мин. бег на 6 минут (метры) -900 многоскоки 8 прыжков (м) -7 прыжок в длину с места (см)-115 поднимание туловища - пресс 30 сек (раз)-14 поднимание туловища пресс 60 сек (раз)-25 наклон вперёд	результаты протоколов

	наклон вперёд сидя, ноги вместе (см) +5 прыжки через скакалку 60 сек (раз)-40 подтягивание из виса лёжа (раз)-10 подтягивание из виса (раз)-4 отжимания от пола (раз)-12 метание мяча 150 г (м) -18 метание набивного мяча 1 кг (см)-245 метание в цель с 6 м / 5 попыток-1 удары по мешку руками 1мин -55 раз удары по мешку ногами 1мин -45 раз	наклон вперёд сидя, ноги вместе (см) +4 прыжки через скакалку 60 сек (раз)-35 подтягивание из виса лёжа (раз)-8 подтягивание из виса (раз)-3 отжимания от пола (раз)-10 метание мяча 150 г (м) -16 метание набивного мяча 1 кг (см)-240 метание в цель с 6 м / 5 попыток-1 удары по мешку руками 1мин -50 раз удары по мешку ногами 1мин -40 раз	сидя, ноги вместе (см) +3 прыжки через скакалку 60 сек (раз)-30 подтягивание из виса лёжа (раз)-7 подтягивание из виса (раз)-2 отжимания от пола (раз)-8 метание мяча 150 г (м) -15 метание набивного мяча 1 кг (см)-235 метание в цель с 6 м / 5 попыток-2 удары по мешку руками 1мин -40 раз удары по мешку ногами 1мин -30 раз	
«Итоговый контроль за год»	бег 30 м (сек.)-6,5 бег челночный 3*10 м (сек.)-9,0 бег 1 км-5,8мин. бег на 6 минут (метры) -1100 многоскоки 8 прыжков (м) -	бег 30 м (сек.)-5,9 бег челночный 3*10 м (сек.)-9,5 бег 1 км-6,0мин. бег на 6 минут (метры) -1000 многоскоки 8 прыжков (м) -	бег 30 м (сек.)-6,9 бег челночный 3*10 м (сек.)-10,5 бег 1 км-6,5мин. бег на 6 минут (метры) -900 многоскоки 8 прыжков (м) -7	результаты протоколов

	10 прыжок в длину с места (см)-125 поднимание туловища - пресс 30 сек (раз)-22 поднимание туловища пресс 60 сек (раз)-35 наклон вперёд сидя, ноги вместе (см) +5 прыжки через скакалку 60 сек (раз)-40 подтягивание из виса лёжа (раз)-10 подтягивание из виса (раз)-4 отжимания от пола (раз)-12 метание мяча 150 г (м) -18 метание набивного мяча 1 кг (см)-245 метание в цель с 6 м / 5 попыток-1 удары по мешку руками 1мин -55 раз удары по мешку ногами	9 прыжок в длину с места (см)-120 поднимание туловища - пресс 30 сек (раз)-18 поднимание туловища пресс 60 сек (раз)-30 наклон вперёд сидя, ноги вместе (см) +4 прыжки через скакалку 60 сек (раз)-35 подтягивание из виса лёжа (раз)-8 подтягивание из виса (раз)-3 отжимания от пола (раз)-10 метание мяча 150 г (м) -16 метание набивного мяча 1 кг (см)-240 метание в цель с 6 м / 5 попыток-1 удары по мешку руками 1мин -50 раз удары по мешку ногами	прыжок в длину с места (см)-115 поднимание туловища - пресс 30 сек (раз)-14 поднимание туловища пресс 60 сек (раз)-25 наклон вперёд сидя, ноги вместе (см) +3 прыжки через скакалку 60 сек (раз)-30 подтягивание из виса лёжа (раз)-7 подтягивание из виса (раз)-2 отжимания от пола (раз)-8 метание мяча 150 г (м) -15 метание набивного мяча 1 кг (см)-235 метание в цель с 6 м / 5 попыток-2 удары по мешку руками 1мин -40 раз удары по мешку ногами 1мин -30 раз	

	1мин -45 раз	1мин -40 раз		

Планируемые результаты освоения программы 4-го года обучения

раздел, тема	планируемый результат			механизм отслеживания
	высокий	средний	низкий	
«Вводное занятие, инструктаж по ТБ»	знает правила поведения и техники безопасности на занятиях и ведёт себя в рамках этих правил. Знает правила поведения на занятиях вольной борьбой, ТБ на занятиях и при выполнении на спортивных снарядах	знает правила по ТБ и правила поведения, но не всегда следует им	плохо знает правила поведения, ТБ. Наблюдаются нарушения в поведении. Требуется напоминание педагога	наблюдение беседа опрос
«Общая физическая подготовка»				
«Бег»	знает технику выполнения бега. Умеет выполнять бег. Знает очередность движения	допускает незначительные ошибки. Может выполнять бег при подсказке педагога	допускает значительные ошибки в технике при беге. Не соблюдает очередность	наблюдение физической подготовки
«Лазанье по канату 3м»	знает технику лазанья по канату. Уверенно выполняет упражнения в медленном темпе, соблюдая правила выполнения	допускает незначительные ошибки. Знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. Требуется незначительная помощь педагога	допускает значительные ошибки в технике при исполнении лазанья по канату. Залезает на половину дистанцию	наблюдение индивидуальная карта борца
«Отжимания в упоре лежа»	знает технику выполнения отжимания. Умеет	знает и исполняет элементы неуверенно, но	ребенок физически не развит. Допускает	наблюдение индивидуальная карта борца

	выполнять в среднем темпе, соблюдая правила выполнения	повторяет за педагогом и другими ребятами. Требуется незначительная помощь педагога	ошибки в технике исполнения отжимания	
«Кросс»	знает технику выполнения бега. Выполняет уверенно, соблюдая правила	ребенок физически развит, незначительно не укладывается во времени	ребенок физически не развит, не умеет делать основные элементы, значительно не укладывается во времени, сходит с дистанции	наблюдение индивидуальная карта борца
«Подтягивание»	знает и выполняет элемент самостоятельно, знает очередность, правила выполнения, выполняет уверенно	знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. Требуется незначительная помощь педагога	знает и исполняет элементы неуверенно, требуется значительная помощь педагога	наблюдение индивидуальная карта борца
«Прыжок в длину с места»	знает технику выполнения прыжка. Умеет выполнять в среднем темпе, соблюдая правила выполнения	знает и исполняет элемент неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. Требуется незначительная помощь педагога	знает и исполняет элемент неуверенно. Требуется значительная помощь педагога	наблюдение индивидуальная карта борца
«Приседания»	знает технику выполнения приседания, умеет выполнять в среднем темпе, соблюдая правила выполнения	знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. Требуется	знает и исполняет элементы неуверенно. Требуется значительная помощь педагога. Мышцы ног и	наблюдение индивидуальная карта борца

		незначительная помощь педагога.	организм ребенка физически не развиты	
«Специальная физическая подготовка»				
«Упражнения для укрепления мышц шеи. Забегание в упоре головой. Перекидки с борцовского моста»	знает и выполняет забегания в упоре головой и перекидки с моста	знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. Требуется незначительная помощь педагога. Менее крутой мост при забегании в упоре головой и перекидках	знает и исполняет элементы неуверенно. Требуется значительная помощь педагога. Низкий мост при забегании в упоре головой и перекидках	наблюдение индивидуальная карта борца
«Упражнения с партнером: приседания стоя спиной друг к другу, взявшись за руки»	знает и исполняет элементы уверенно, четко, движения согласованны	знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. Теряют равновесие, но встают	знает и исполняет элементы неуверенно. Требуется значительная помощь педагога. Не опираются спинами друг к другу, при выполнении падают	наблюдение индивидуальная карта борца
«Упражнения в самостраховке. Перекаты прыжком через стоящего на четвереньках партнера»	знает и исполняет элементы уверенно, четко, движения согласованны	знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами, слабая амплитуда движения	знает и исполняет элемент перекатов в прыжке неуверенно, требуется значительная помощь педагога. Не группируется	наблюдение индивидуальная карта борца
«Упражнения с манекеном. Ходьба и бег с манекеном»	знает и исполняет элементы уверенно,	знает и исполняет элементы неуверенно,	знает и исполняет ходьбу и бег с манекеном	наблюдение индивидуальная карта борца

	четко без помощи педагога. Движения согласованны. Не роняет манекен	но повторяет за педагогом и другими ребятами. Выполняет с отдыхом	неуверенно. При выполнении роняет манекен	
«Выпрыгивания из полного приседа»	знает и выполняет основные элементы выпрыгивания уверенно	ребенок физически развит, но не всегда удаются выпрыгивания. Требуется поддержка со стороны педагога	знает и исполняет элементы неуверенно, требуется значительная помощь педагога. Тело и организм ребенка физически не развиты	наблюдение индивидуальная карта борца
«Акробатические упражнения. Кувырок вперед, назад»	знает и выполняет элементы кувырок вперед и назад	ребенок физически развит, но не всегда удаются упражнения кувырок вперед и назад. Требуется поддержка со стороны педагога	знает и исполняет элементы неуверенно. Требуется значительная помощь педагога. При выполнении не наклоняет голову. Не группируется	наблюдение индивидуальная карта борца
«Изучение и повторение техники и тактики вольной борьбы»				
«Техника вольной борьбы в партере: перевороты «накатом», «полунакат»	знает и исполняет элементы в партере уверенно, четко, движения согласованны	знает и исполняет элементы в партере неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. Требуется незначительная помощь педагога	знает и исполняет элементы в партере неуверенно, требуется значительная помощь педагога	наблюдение показ всей группе
«Техника вольной борьбы в	знает и исполняет элементы в	знает и исполняет элементы в	знает и исполняет элементы	наблюдение показ всей группе

стойке: переводы в партер проходы в 2 ноги бросок подворотом подсечки зацепы боковой проход в ногу»	стойке уверенно, четко. Движения согласованны	стойке неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. Требуется незначительная помощь педагога	неуверенно. Требуется значительная помощь педагога	
«Соревнования»	выполняет элементы технически правильно. Показывает высокий результат	выполняет элементы технически правильно. Показывает средний результат	выполняет элементы с ошибками. Показывает низкий результат	результаты протоколов
«Воспитательная работа»	запоминает материал, может пересказать	запоминает материал не в полном объеме	невнимательный	наблюдение опрос
«Вводный контроль»	бег 30 м (сек.)-6,5 бег челночный 3*10 м (сек.)-9,0 бег 1 км-5,8мин. бег на 6 минут (метры) -1100 многоскоки 8 прыжков (м) -10 прыжок в длину с места (см)-125 поднимание туловища - пресс 30 сек (раз)-22 поднимание туловища пресс 60 сек (раз)-35	бег 30 м (сек.)-5,9 бег челночный 3*10 м (сек.)-9,5 бег 1 км-6,0мин. бег на 6 минут (метры) -1000 многоскоки 8 прыжков (м) -9 прыжок в длину с места (см)-120 поднимание туловища - пресс 30 сек (раз)-18 поднимание туловища пресс 60 сек (раз)-30	бег 30 м (сек.)-6,9 бег челночный 3*10 м (сек.)-10,5 бег 1 км-6,5 мин. бег на 6 минут (метры) -900 многоскоки 8 прыжков (м) -7 прыжок в длину с места (см)-115 поднимание туловища – пресс 30 сек (раз)-14 поднимание туловища пресс 60 сек (раз)-25	результаты протоколов

	наклон вперёд сидя, ноги вместе (см) +5 прыжки через скакалку 60 сек (раз)-40 подтягивание из виса лёжа (раз)-10 подтягивание из виса (раз)-4 отжимания от пола (раз)-12 метание мяча 150 г (м) -18 метание набивного мяча 1 кг (см)-245 метание в цель с 6 м / 5 попыток-1 удары по мешку руками 1мин -55 раз удары по мешку ногами 1мин -45 раз	наклон вперёд сидя, ноги вместе (см) +4 прыжки через скакалку 60 сек (раз)-35 подтягивание из виса лёжа (раз)-8 подтягивание из виса (раз)-3 отжимания от пола (раз)-10 метание мяча 150 г (м) -16 метание набивного мяча 1 кг (см)-240 метание в цель с 6 м / 5 попыток-1 удары по мешку руками 1мин -50 раз удары по мешку ногами 1мин -40 раз	наклон вперёд сидя, ноги вместе (см) +3 прыжки через скакалку 60 сек (раз)-30 подтягивание из виса лёжа (раз)-7 подтягивание из виса (раз)-2 отжимания от пола (раз)-8 метание мяча 150 г (м) -15 метание набивного мяча 1 кг (см)-235 метание в цель с 6 м / 5 попыток-2 удары по мешку руками 1мин -40 раз удары по мешку ногами 1мин -30 раз	
«Промежуточный контроль»	бег 30 м (сек.)-6,0 бег челночный 3*10 м (сек.)-8,05 бег 1 км-5,5мин. бег на 6 минут (метры) -1300 многоскоки 8	бег 30 м (сек.)-6,5 бег челночный 3*10 м (сек.)-9,0 бег 1 км-5,8мин. бег на 6 минут (метры) -1100 многоскоки 8	бег 30 м (сек.)-5,9 бег челночный 3*10 м (сек.)-9,5 бег 1 км-6,0 мин. бег на 6 минут (метры) -1000 многоскоки 8	результаты протоколов

	прыжков (м) - 12 прыжок в длину с места (см)-135 поднимание туловища - пресс 30 сек (раз)-30 поднимание туловища пресс 60 сек (раз)-45 наклон вперёд сидя, ноги вместе (см) +7 прыжки через скакалку 60 сек (раз)-50 подтягивание из виса лёжа (раз)-12 подтягивание из виса (раз)-6 отжимания от пола (раз)-15 метание мяча 150 г (м) -20 метание набивного мяча 1 кг (см)-255 метание в цель с 6 м / 5 попыток-1 удары по мешку руками 1мин -65 раз удары по	прыжков (м) - 10 прыжок в длину с места (см)-125 поднимание туловища - пресс 30 сек (раз)-22 поднимание туловища пресс 60 сек (раз)-35 наклон вперёд сидя, ноги вместе (см) +5 прыжки через скакалку 60 сек (раз)-40 подтягивание из виса лёжа (раз)-10 подтягивание из виса (раз)-4 отжимания от пола (раз)-12 метание мяча 150 г (м) -18 метание набивного мяча 1 кг (см)-245 метание в цель с 6 м / 5 попыток-2 удары по мешку руками 1мин -55 раз удары по	прыжков (м) - 9 прыжок в длину с места (см)-120 поднимание туловища - пресс 30 сек (раз)-18 поднимание туловища пресс 60 сек (раз)-30 наклон вперёд сидя, ноги вместе (см) +4 прыжки через скакалку 60 сек (раз)-35 подтягивание из виса лёжа (раз)-8 подтягивание из виса (раз)-3 отжимания от пола (раз)-10 метание мяча 150 г (м) -16 метание набивного мяча 1 кг (см)-240 метание в цель с 6 м / 5 попыток-3 удары по мешку руками 1мин -50 раз удары по мешку	

	мешку ногами 1мин -55 раз	мешку ногами 1мин -45 раз	ногами 1мин – 40 раз	
«Итоговый контроль за год»	бег 30 м (сек.)-6,0 бег челночный 3*10 м (сек.)-8,05 бег 1 км-5,5мин. бег на 6 минут (метры) -1300 многоскоки 8 прыжков (м) -12 прыжок в длину с места (см)-135 поднимание туловища - пресс 30 сек (раз)-30 поднимание туловища пресс 60 сек (раз)-45 наклон вперёд сидя, ноги вместе (см) +7 прыжки через скакалку 60 сек (раз)-50 подтягивание из виса лёжа (раз)-12 подтягивание из виса (раз)-6 отжимания от пола (раз)-15 метание мяча	бег 30 м (сек.)-6,5 бег челночный 3*10 м (сек.)-9,0 бег 1 км-5,8мин. бег на 6 минут (метры) -1100 многоскоки 8 прыжков (м) -10 прыжок в длину с места (см)-125 поднимание туловища - пресс 30 сек (раз)-22 поднимание туловища пресс 60 сек (раз)-35 наклон вперёд сидя, ноги вместе (см) +5 прыжки через скакалку 60 сек (раз)-40 подтягивание из виса лёжа (раз)-10 подтягивание из виса (раз)-4 отжимания от пола (раз)-12 метание мяча	бег 30 м (сек.)-6,5 бег челночный 3*10 м (сек.)-9,5 бег 1 км-6,0 мин. бег на 6 минут (метры) -1000 многоскоки 8 прыжков (м) -9 прыжок в длину с места (см)-120 поднимание туловища - пресс 30 сек (раз)-18 поднимание туловища пресс 60 сек (раз)-30 наклон вперёд сидя, ноги вместе (см) +4 прыжки через скакалку 60 сек (раз)-35 подтягивание из виса лёжа (раз)-8 подтягивание из виса (раз)-3 отжимания от пола (раз)-10 метание мяча	результаты протоколов

	150 г (м) -20 метание набивного мяча 1 кг (см)-255 метание в цель с 6 м / 5 попыток-1 удары по мешку руками 1мин -65 раз удары по мешку ногами 1мин -55 раз	150 г (м) -18 метание набивного мяча 1 кг (см)-245 метание в цель с 6 м / 5 попыток-2 удары по мешку руками 1мин -55 раз удары по мешку ногами 1мин -45 раз	150 г (м) -16 метание набивного мяча 1 кг (см)-240 метание в цель с 6 м / 5 попыток-3 удары по мешку руками 1мин -50 раз удары по мешку ногами 1мин – 40 раз	

Планируемые результаты освоения программы 5-го года обучения

раздел, тема	планируемый результат			механизм отслеживания
	высокий	средний	низкий	
«Вводное занятие, инструктаж по ТБ. личная гигиена, профилактика травматизма, оказание первой помощи при травмах»	знает правила поведения и техники безопасности на занятиях и ведёт себя в рамках этих правил. Знает правила поведения на занятиях вольной борьбой, ТБ на занятиях и оказание первой помощи при травмах	знает правила по ТБ и правила поведения, но не всегда следует им	плохо знает правила поведения, ТБ. Наблюдаются нарушения в поведении. Требуется напоминание педагога	наблюдение беседа опрос
«Общая физическая подготовка»				
«Бег 300м»	знает технику выполнения бега. Пробегает менее чем за 1.20с	небольшие ошибки в технике бега. Пробегает за 1.30с	допускает значительные ошибки в технике при беге. Пробегает за 1.40с	наблюдение физической подготовки
«Лазанье по канату 5м»	знает технику лазанья по канату. Умеет выполнять с	допускает незначительные ошибки. Знает и	допускает значительные ошибки в технике при	наблюдение физической подготовки

	опорой и без опоры. Уверенно выполняет упражнения в медленном темпе, соблюдая правила выполнения. Не более 9с	исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. Более 12с	исполнении лазанья по канату. Залезает на половину дистанции. Более 15с	
«Отжимания в упоре лежа»	знает технику выполнения отжимания. Выполняет не менее 40 раз	допускает незначительные ошибки в технике выполнения. Делает не менее 30 раз	допускает значительные ошибки в технике. Делает не более 20 раз	наблюдение индивидуальная карта борца
«Кросс 3 км»	знает технику выполнения бега. Выполняет уверенно, соблюдая правила и выполняет самостоятельно, уверенно 15-17 минут	ребенок физически развит. Незначительно не укладывается во времени 17-20 минут	ребенок физически не развит. Не умеет делать основные элементы, значительно не укладывается во времени, сходит с дистанции	наблюдение индивидуальная карта борца
«Подтягивание»	знает и выполняет элемент самостоятельно, знает очередность, правила выполнения, выполняет уверенно	знает и исполняет упражнение неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. Требуется незначительная помощь педагога. Более 9 раз	знает и исполняет элемент неуверенно, требуется значительная помощь педагога. Подтягивается не более 5 раз	наблюдение индивидуальная карта борца
«Прыжок в длину с места»	знает технику выполнения прыжка. Умеет выполнять в среднем темпе, соблюдая правила выполнения.	знает и исполняет элемент неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами.	знает и исполняет элемент неуверенно. Требуется значительная помощь педагога.	наблюдение индивидуальная карта борца

	Не менее 180см	Требуется незначительная помощь педагога. Не менее 170см	Не более 150см	
«Приседания. Приседания на одной ноге»	знает технику выполнения приседания, умеет выполнять в среднем темпе, соблюдая правила выполнения. Более 50 раз	знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. Требуется незначительная помощь педагога. Не менее 50 раз	знает и исполняет элементы неуверенно. Требуется значительная помощь педагога. Мышцы ног и организм ребенка физически не развиты. Менее 40 раз	наблюдение индивидуальная карта борца
«Специальная физическая подготовка»				
«Упражнения для укрепления мышц шеи. Забегание в упоре головой. Перекидки с борцовского моста»	знает и выполняет забегания в упоре головой и перекидки с моста	знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. Требуется незначительная помощь педагога. Менее крутой мост при забегании в упоре головой и перекидках	знает и исполняет элементы неуверенно. Требуется значительная помощь педагога. Низкий мост при забегании в упоре головой и перекидках	наблюдение индивидуальная карта борца
«Упражнения с партнером: приседания стоя спиной друг к другу, взявшись за руки»	знает и исполняет элементы уверенно, четко, движения согласованны	знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. Теряют равновесие, но встают	знает и исполняет элементы неуверенно. Требуется значительная помощь педагога. Не опираются спинами друг к другу, при выполнении падают	наблюдение индивидуальная карта борца

«Упражнения в самостраховке. Перекаты прыжком через стоящего на четвереньках партнера»	знает и исполняет элементы уверенно, четко, движения согласованны	знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами, слабая амплитуда движения	знает и исполняет элемент перекатов в прыжке неуверенно, требуется значительная помощь педагога. Не группируется	наблюдение индивидуальная карта борца
«Упражнения с манекеном. Ходьба и бег с манекеном»	знает и исполняет элементы уверенно, четко без помощи педагога. Движения согласованны. Не роняет манекен	знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. Выполняет с отдыхом	знает и исполняет ходьбу и бег с манекеном неуверенно. При выполнении роняет манекен	наблюдение индивидуальная карта борца
«Выпрыгивания из полного приседа»	знает и выполняет основные элементы выпрыгивания	ребенок физически развит, но не всегда удаются выпрыгивания. Требуется поддержка со стороны педагога	знает и исполняет элементы неуверенно, требуется значительная помощь педагога. Тело и организм ребенка физически не развиты	наблюдение индивидуальная карта борца
«Акробатические упражнения. Кувырок вперед, назад»	знает и выполняет элементы кувырок вперед и назад	ребенок физически развит, но не всегда удаются упражнения кувырок вперед и назад. Требуется поддержка со стороны педагога	знает и исполняет элементы неуверенно. Требуется значительная помощь педагога. При выполнении не наклоняет голову. Не группируется	наблюдение индивидуальная карта борца
«Изучение и повторение техники и тактики вольной борьбы»				

«Техника вольной борьбы в партере: перевороты «накатом», «крест»	знает и исполняет элементы в партере уверенно, четко, движения согласованны	знает и исполняет элементы в партере неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. Требуется незначительна я помощь педагога	знает и исполняет элементы в партере неуверенно, требуется значительная помощь педагога	наблюдение показ всей группе
«Техника вольной борьбы в стойке: переводы в партер броски «мельница», зашагивание»	знает и исполняет элементы в стойке уверенно, четко. Движения согласованны	знает и исполняет элементы в стойке неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. Требуется незначительная помощь педагога	знает и исполняет элементы неуверенно. Требуется значительная помощь педагога	наблюдение показ всей группе
«Соревнования»	выполняет элементы технически правильно. Показывает высокий результат	выполняет элементы технически правильно. Показывает средний результат	выполняет элементы с ошибками. Показывает низкий результат	результаты протоколов
«Воспитательна я работа»	запоминает материал, может пересказать	запоминает материал не в полном объеме	невнимательны й	наблюдение опрос
«Вводный контроль»	нормативы ОФП и СФП выполняет хорошо	нормативы ОФП и СФП выполняет удовлетворител ьно	нормативы ОФП и СФП выполняет неудовлетворит ельно	протокол
«Промежуточ ный контроль»	сдача нормативов ОФП и СФП на отлично	сдача нормативов ОФП и СФП на хорошо	сдача нормативов ОФП и СФП на удовлетворител ьно	результаты протоколов
«Итоговый контроль за год»	сдача нормативов ОФП и СФП на отлично	сдача нормативов ОФП и СФП на хорошо	сдача нормативов ОФП и СФП на удовлетворител ьно	результаты протоколов

Планируемые результаты освоения программы 6-го года обучения

раздел, тема	планируемый результат			механизм отслеживания
	высокий	средний	низкий	
«Вводное занятие, инструктаж по ТБ. Личная гигиена борца, оказание первой помощи при травмах»	знает правила поведения и техники безопасности на занятиях и ведёт себя в рамках этих правил. Может оказать первую помощь при травмах	знает правила по ТБ и правила поведения, но не всегда следует им	плохо знает правила поведения, ТБ. Наблюдаются нарушения в поведении. Требуется напоминание педагога	наблюдение беседа опрос
«Общая физическая подготовка»				
«Бег челночный 5*30м»	знает технику выполнения бега. Умеет выполнять бег, знает очередность выполнения движения. Пробегает менее чем за 25с	допускает незначительные ошибки, может выполнять бег при подсказке педагога. Пробегает менее чем за 30с	допускает значительные ошибки в технике при беге. Не соблюдает очередность. Пробегает более чем за 30с	наблюдение физической подготовки
«Лазанье по канату без помощи ног 5м»	знает технику лазанья по канату. Умеет выполнять с опорой и без опоры. Уверенно выполняет упражнения в медленном темпе, соблюдая правила выполнения. Менее 10с	допускает незначительные ошибки. Знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. Не более 12с	допускает значительные ошибки в технике при исполнении лазанья по канату. Залезает на половину дистанции. Ошибки при ответе. Более 15с	наблюдение индивидуальная карта борца подготовки
«Отжимания в упоре лежа за 10с»	знает технику выполнения отжимания. Умеет выполнять в среднем темпе, соблюдая	знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами.	ребенок физически не развит. Допускает ошибки в технике исполнения отжимания.	наблюдение индивидуальная карта борца

	правила выполнения. Не менее 18 раз	Требуется незначительная помощь педагога. Не менее 15 раз	Выполняет не более 10 раз	
«Кросс 3 км»	знает технику выполнения бега. Выполняет уверенно, соблюдая правила и выполняет самостоятельно, уверенно. Менее 17 минут	ребенок физически развит. Не значительно не укладывается во времени. Не более 20 минут	ребенок физически не развит. Не умеет делать основные элементы, значительно не укладывается во времени, сходит с дистанции	наблюдение индивидуальная карта борца
«Подтягивание»	знает и выполняет элемент самостоятельно, знает очередность, правила выполнения, выполняет уверенно. Более 15 раз	знает и исполняет упражнение неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. Требуется незначительная помощь педагога. Не менее 12 раз	знает и исполняет элемент неуверенно, требуется значительная помощь педагога. Выполняет менее 10 раз	наблюдение индивидуальная карта борца
«Прыжки в длину с места»	знает технику выполнения прыжков. Умеет выполнять в среднем темпе, соблюдая правила выполнения. Более 200см	знает и исполняет элемент неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. Требуется незначительная помощь педагога. Не менее 180см	знает и исполняет элемент неуверенно. Требуется значительная помощь педагога. Менее 150см	наблюдение индивидуальная карта борца
«Приседания 3*50 раз»	знает технику выполнения приседаний, умеет выполнять в среднем темпе, соблюдая	знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими	знает и исполняет элементы неуверенно. Требуется значительная помощь	наблюдение индивидуальная карта борца

	правила выполнения	ребятами. Требуется незначительная помощь педагога. Руки и организм ребенка развиты физически незначительно	педагога. Мышцы ног и организм ребенка физически не развиты	
«Специальная физическая подготовка»				
«Упражнения для укрепления мышц шеи. Забегания в упоре головой, не касаясь руками»	знает и выполняет забегания в упоре головой	знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. Требуется незначительная помощь педагога. Менее крутой мост при забегании в упоре головой	знает и исполняет элементы неуверенно. Требуется значительная помощь педагога. Низкий мост при забегании в упоре головой	наблюдение индивидуальная карта борца
«Упражнения с партнером: приседания стоя спиной друг к другу, взявшись за руки»	знает и исполняет элементы уверенно, четко, движения согласованны	знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. Теряют равновесие, но встают	знает и исполняет элементы неуверенно. Требуется значительная помощь педагога. Не опираются спинами друг к другу, при выполнении падают	наблюдение индивидуальная карта борца
«Упражнения в самостраховке. Кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера кувырок назад»	знает и исполняет элементы уверенно, четко, движения согласованны	знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами, слабая амплитуда	знает и исполняет элемент неуверенно, требуется значительная помощь педагога. Не группируется	наблюдение индивидуальная карта борца

		движения		
«Упражнения с манекеном. Броски манекена 15 раз через спину или мельницей»	знает и исполняет элементы уверенно, четко без помощи педагога. Движения согласованны. Не роняет манекен. Не менее 20 раз	знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. Выполняет с отдыхом	знает и исполняет бросок неуверенно. При выполнении роняет манекен. Менее 15 раз	наблюдение индивидуальная карта борца
«Выпрыгивания из полного приседа с вращением»	знает и выполняет основные элементы выпрыгивания	ребенок физически развит, но не всегда удаются вращения. Требуется поддержка со стороны педагога	знает и исполняет элементы неуверенно, требуется значительная помощь педагога	наблюдение индивидуальная карта борца
«Акробатические упражнения. Фляк»	знает и выполняет элементы фляк вперед четко	ребенок физически развит, но не всегда удается встать на ноги. Требуется поддержка со стороны педагога	знает и исполняет элементы неуверенно. Требуется значительная помощь педагога. При выполнении не толкается руками. Не группируется	наблюдение индивидуальная карта борца
«Изучение и повторение техники и тактики вольной борьбы»				
«Техника вольной борьбы в партере: перевороты «накат», «крест», «обратный захват бедра»	знает и исполняет элементы в партере уверенно, четко, движения согласованны	знает и исполняет элементы в партере неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. Требуется незначительная помощь педагога	знает и исполняет элементы в партере неуверенно, требуется значительная помощь педагога	наблюдение показ всей группе

«Техника вольной борьбы в стойке: переводы в партер, проходы в 2 ноги, бросок подворотом, бросок «подхватом», подсечки, зацепы, боковой проход в ногу»	знает и исполняет элементы в стойке уверенно, четко. Движения согласованны	знает и исполняет элементы в стойке неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. Требуется незначительная помощь педагога	знает и исполняет элементы неуверенно. Требуется значительная помощь педагога	наблюдение показ всей группе
«Соревнования»	выполняет элементы технически правильно. Показывает высокий результат	выполняет элементы технически правильно. Показывает средний результат	выполняет элементы с ошибками. Показывает низкий результат	результаты протоколов
«Воспитательная работа»	запоминает материал, может пересказать	запоминает материал не в полном объеме	невнимательный	наблюдение опрос
«Вводный контроль»	нормативы ОФП и СФП выполняет хорошо	нормативы ОФП и СФП выполняет удовлетворительно	нормативы ОФП и СФП выполняет неудовлетворительно	протокол
«Промежуточный контроль»	сдача нормативов ОФП и СФП на отлично	сдача нормативов ОФП и СФП на хорошо	сдача нормативов ОФП и СФП на удовлетворительно	результаты протоколов
«Итоговый контроль»	сдача нормативов ОФП и СФП на отлично	сдача нормативов ОФП и СФП на хорошо	сдача нормативов ОФП и СФП на удовлетворительно	результаты протоколов

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Организационно-педагогические условия реализации программы

Условия реализации программы

– помещения, приспособленные для занятий вольной борьбой в ГДТДиМ №1 – зал 100 м^2, ГЭС – зал 150 м^2;

– материально-технические условия, наглядные пособия, оборудование, необходимое для занятий (скакалки, жгуты, штанги, гири, ростовые манекены и т.д.);
– внешние условия (участие в соревнованиях, активное участие в массовых мероприятиях отдела «Олимпиец» и Дворца).

Технические возможности

Материально – техническая база включает в себя:
– спортивный зал в ГДТДиМ №1 г. Набережные Челны;
– ковёр 90 м^2;
– спортивный зал ГЭС 10/34а;
– ковёр 100 м^2;
– футбольное поле перед СОШ № 12 г. Набережные Челны;
– видеопроектор в спортивном зале ГЭС.

Основное оборудование и инвентарь

– борцовские маты;
– покрывало для борцовского ковра.

Судейско-информационные средства

– гонг боксерский;
– доска информационная;
– комплекс судейско-информационной аппаратуры для борьбы вольной;
– табло;
– указки судейские с цифрами 1, 2, 5 красные, синие и белые.

Контрольно-измерительные приборы

– весы до 200кг;
– видеокамера;
– монитор;
– секундомер двухстрелочный или электронный;
– радиотелефоны.

Дополнительное оборудование и инвентарь

– гантели массивные от 0,5 до 5 кг;
– гири 16, 24, 32 кг;
– игла для накачивания спортивных мячей;
– канат для лазанья;
– канат для перетягивания;
– кушетка массажная;
– лонжа ручная;
– манекены тренировочные для борьбы;

– маты поролоновые;
– мяч баскетбольный;
– мяч футбольный.

Методическое обеспечение программы

К занятиям разработаны специальные программы быстрого развития спортсменов. тестовые задания, разработанные группой педагогов, используются информационно коммуникационные средства обучения, презентации по темам программы, используются материалы из информационной картотеки дисков, имеется картотека активных форм работы, применяются активные методы обучения направленные на развитие личностных качеств воспитанников.

Для обучающихся предлагаются дистанционные ресурсы для изучения дополнительной информации по программе «Вольная борьба» на электронном ресурсе https://vk.com/club201020332

2.2. Формы контроля

– разрабатываются и обосновываются для определения результативности усвоения программы;

– отражают цели и задачи программы;

– перечисляются согласно учебно-тематическому плану (зачет, соревнования, судейство на соревнованиях и т.д.)

Контроль по завершении освоения программы проводится с целью установления:

– соответствия результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы заявленным целям и планируемым результатам обучения;

– соответствия процесса организации и осуществления дополнительной общеразвивающей программы установленным требованиям к порядку и условиям реализации программ.

Формы контроля разрабатываются и обосновываются для определения результативности усвоения программы, отражают цели и задачи программы, перечисляются согласно учебно-тематическому плану (выполненная исследовательская работа). Перечисленные формы контроля позволяют выявить соответствие результатов образования поставленным целям и задачам, через контроль освоения последовательного ряда разделов и тем, выполнения промежуточный заданий.

С целью установления соответствия результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Вольная борьба» заявленным целям и планируемым результатам обучения предусмотрены формы промежуточной аттестации и итогового контроля, проведение контрольных срезов и определение уровней личностного развития обучающихся.

В рамках программы проводится рейтинг двух типов:

1. Соревновательный рейтинг. Освещается в открытой форме (на сайте МАУДО «ГДТДиМ №1» результаты побед в соревнованиях освещаются публично; свидетельствует о групповой динамике; учитывается и индивидуальный зачёт в рамках проведения соревнований разного уровня.

2. Содержательный (знаниевый/компетентностный) индивидуальный рейтинг. Проводится контроль каждого учащегося индивидуально и группы в целом. Эти данные доступны только педагогическому коллективу и ребёнку, в отношении которого он формируется; результаты не придаются публичной огласке, а предоставляются лично каждому ребёнку; свидетельствует об усвоении программы.

По результатам итогового контроля выпускники объединения получают разряды по спортивной борьбе, свидетельство о дополнительном образовании с учетом освоения материала программы.

Диагностика уровня знаний обучающихся:

Низкий уровень – знают элементарные понятия в пределах тем программы, отвечают односложно на вопросы, при выполнении тестовых заданий, контрольных срезов количество правильных ответов составляет менее 64%.

Средний уровень – знают термины вольной борьбы, согласно темам программы, и умеют обосновать их целесообразность, при выполнении тестовых заданий, контрольных срезов количество правильных ответов составляет 65-84%.

Высокий уровень – свободно оперируют понятиями, выполняют технические действия правильно, проводят схватки, при выполнении тестовых заданий, контрольных срезов количество правильных ответов составляет 85-100%.

Механизм отслеживания (формы)

Контрольное занятие после изучения каждой темы. Данный тематический контроль проводится в виде занятия, где обучающиеся показывают свои умения и навыки в освоении программы.

По окончании программы обучающиеся должны иметь ряд достижений и умений, соответствующих содержанию программы, развить способности в единоборстве, что, в целом, направлено на развитие личности, ее социализацию, профориентацию, сохранение и повышение здоровья, культуры общения, воспитание нравственных и общечеловеческих ценностей.

Знания, умения, навыки, приобретенные обучающимися, в процессе учебной деятельности, отслеживаются на разных этапах реализации программы:

- текущий: закрепление и повторение изучаемого материала;
- итоговый: проводится занятие в виде итогового тестирования, включающего вопросы по пройденным темам, и сдачи нормативов по ОФП, СФП и ТТП.

По результатам итогового контроля выпускники объединения получают свидетельство о дополнительном образовании с учетом освоения материала программы на стартовом, базовом и продвинутом уровнях.

Для оценки изменений качеств личности используется сводная таблица показателей динамики и уровня личностного развития обучающихся. Показатели измеряются 2 раза в год, в начале учебного года, в сентябре, и при завершении учебного года, в мае. Измерения проводятся на каждом году обучения.

Сводная таблица показателей динамики и уровня личностного развития обучающихся

ФИО педагога_____ объединения_____ в 20__ / 20__ уч. году
группа _____ возраст детей _____ год обучения _____ особые замечания_____

№	Ф. И. обучающегося	Показатели развития личности обучающихся														Индивидуальные особенности личности ребенка	Итог	
		Активность		Развитие интеллектуальной сферы		Развитие эмоциональной сферы		Целеустремленность		Креативность		Сформированность отношений к различным сферам деятельности		Нравственное развитие				
		Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К		Н	К
1.																		
2.																		
3.																		
4.																		
5.																		
6.																		
7.																		
8.																		
9.																		
10.																		
11.																		
12.																		
13.																		
14.																		
15.																		
	Итого:																	

Показатели развития личности ребёнка
Шкала оценки развития личности ребенка

При оценке личностного роста обучающихся используется карта личностного роста обучающихся.

Баллы по данной шкале выставляются в КЛРО следующим образом:

критический допустимый рациональный оптимальный

___1_____2_____3_____4_____5_____6_____7__

1 – 2,5 баллов – критический уровень
2,5 – 4 баллов – допустимый уровень
4 – 5,5 баллов – рациональный уровень
5,5 – 7 баллов – оптимальный уровень

1. Активность – это деятельное участие ребёнка в освоении окружающего мира.
2. Развитость эмоциональной сферы – развитость формы выражения внутренних переживаний ребёнка.
3. Целеустремлённость – сочетает в себе наличие выбранной цели и волевое управление своим поведением. Человеку важно уметь видеть цель, учитывать свои возможности, уметь планировать свои действия.
4. Креативность – творческие способности человека, которые могут проявляться в мышлении, чувствах, общении, отдельных видах деятельности.
5. Развитость интеллектуальной сферы – развитость умственных способностей ребенка. От умственных способностей зависит успешность освоения ребенком различных видов деятельности. Понятие включает в себя способность усваивать новую информацию, логично излагать собственные мысли.
6. Нравственное развитие – добровольное соблюдение ребенком принятых норм и правил поведения в обществе. Понятие включает в себя культуру поведения и общения, которая проявляется в доброжелательности, отзывчивости, тактичности, честности, уважительности.
7. Сформированность отношения к различным сферам деятельности – сформированность собственного отношения ребёнка к самому себе, другим людям, окружающему миру.
8. Индивидуальные особенности – а) особенности ВНД (тип темперамента: холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик); б) ведущая репрезентативная система (визуал, аудиал, кинестетик).

Критерии оценки показателей

1. Активность:

Оптимальный уровень – регулярно проявляет активность в решении поставленных задач, самостоятельно организует свою деятельность, часто выступает организатором и инициатором коллективных дел.

Рациональный уровень – ответственно относится к порученным заданиям, но не всегда проявляет инициативу и организаторские способности.

Допустимый уровень – активность в делах коллектива ситуативна, организаторские способности развиты слабо, не стремится довести дело до конца, старается не участвовать в коллективных мероприятиях.

Критический уровень – пассивен, характерная позиция- слушатель, наблюдатель; к делам коллектива безразличен.

2. Развитость эмоциональной сферы:

Оптимальный уровень – умеют глубоко эмоционально переживать и живо реагировать на жизненные явления; как правило, не только сочувствует и сопереживает другим людям, но и старается помочь им преодолеть жизненные трудности; хорошо владеет собой.

Рациональный уровень – может живо и эмоционально реагировать на жизненные явления, умеют сочувствовать, сопереживать другим людям, но проявляется это не регулярно.

Допустимый уровень – эмоционально реагирует на жизненные явления, но не умеют сочувствовать и сопереживать другим людям.

Критический уровень – свойственны отчуждённость, безразличность, равнодушие к происходящему вокруг, не умеют и не желает сочувствовать, сопереживать другим людям.

3. Целеустремлённость (для младшего школьного возраста):

Оптимальный уровень – проявляет собранность. организованность, настойчив в достижении поставленных целей, стремится добиться высоких результатов в своей деятельности.

Рациональный уровень – может поставить перед собой цель, но не всегда добивается её осуществления; не проявляет упорства в обогащении знаниями, умениями, навыками.

Допустимый уровень – не считает нужным ставить перед собой конкретные цели, чаще всего полагается на рекомендации взрослых, сверстников и воспринимает это как необходимость.

Критический уровень – отсутствует собранность, организованность, не желает преодолевать трудности; равнодушно относится к результатам своей деятельности.

Целеустремленность (для подросткового и ст.школьного возраста)

Оптимальный уровень – умеет ставить перед собой цель и добиваться ее осуществления, осознаёт, кем и каким хочет стать, стремится к знаниям в сфере выбранного жизненного становления.

Рациональный уровень – может поставить перед собой цель, но не всегда добивается её осуществления, осознаёт, кем и каким хочет стать, но упорства в обогащении знаниями не проявляет.

Допустимый уровень – не всегда собран, организован, не всегда настойчив в достижении поставленных целей; не всегда стремится добиться результатов деятельности.

Критический уровень – целеустремлённость отсутствует полностью; не задумывается о дальнейшем жизненном становлении, не хочет знать кем и каким хочет стать.

4. Креативность.

Оптимальный уровень – предпочитает решать новые, нестандартные задачи, всегда искать различные, в том числе и собственные пути решения.

Рациональный уровень – проявляет стремление решать нестандартные задачи, находить собственные способы решения, без опоры на заданные образцы, но не всегда доводит начатое дело до конца. Добиваясь результата, может довольствоваться внешним оригинальничанием.

Допустимый уровень – предпочитает стандартные типовые задачи, действовать по образцу; редко проявляет творческую инициативу, даже добиваясь определённых результатов.

Критический уровень – предпочитает решать стандартные типовые задачи, никогда не проявляет творческую инициативу.

5. Развитость интеллектуальной сферы.

Оптимальный уровень – хорошо понимает и всегда анализирует условия заданного до выполнения, может выполнить заданное несколькими способами и умеют выделить и рассказать о наиболее существенном в процессе получения результата; как правило, имеет своё мнение и умеют его представить другим; умеют делать обобщения, выводы; хорошо применяет полученные знания на практике.

Рациональный уровень – как правило, понимает и умеет проанализировать условия задачи, умеют объяснить полученный конкретный результат и способ его получения; не всегда умеют применять знания на практике за пределами ситуации их получения.

Допустимый уровень – не всегда логично и систематизировано излагает свои мысли, новый материал усваивает частично; свойственны медленное решение задач и длительное обдумывание ответа на вопрос.

Критический уровень – не всегда понимает и часто затрудняется в анализе условий задачи; трудно осваивает новую информацию и практические действия; не может логично и систематизировано изложить свои мысли; нуждается в дополнительной индивидуальной работе.

6. Нравственное развитие.

Оптимальный уровень – отличается высокой степенью ответственности, добросовестностью, порядочностью, стойкими моральными принципами, развитым самоконтролем и стремлением к утверждению общечеловеческих ценностей иногда в ущерб личным целям.

Рациональный уровень – знают правила и нормы поведения, принятые в обществе, но не всегда их придерживается; не всегда умеют регулировать своё поведение и контролировать свои эмоции.

Допустимый уровень – не всегда осознаёт правила и нормы поведения, принятые в обществе. Склонен к непостоянству, легко бросает начатое дело, часто теряется, не умеют организовать порядок выполнения своих дел.

Критический уровень – указывает на слабую волю и плохой самоконтроль (особенно над желаниями); недобросовестен, не прилагает усилий к выполнению общественных требований и культурных норм; презрительно относится к моральным ценностям.

7. Сформированность отношения к различным сферам деятельности.

Оптимальный уровень – имеет внутренние отношенческие установки к разным сферам деятельности, которые осознанно определены и проявляются в поведении в различных ситуациях, умеют строить гибкие, позитивные отношения с окружающими и с самим собой. Практически сформирована структура «Я», высокая степень позитивного самовосприятия, умение самовыражаться, уважительно относиться к себе как к личности и индивидуальности.

Рациональный уровень – как правило, имеет избирательное, но достаточно устойчивое отношение к различным сферам деятельности; складываются внутренние установки, привычки и индивидуальные предпочтения в соответствии с принятыми в ближайшем

сообществе нормами; умеют строить позитивные отношения с окружающими и с самим собой. Уделяет собственному «Я» достаточно внимания, старается быть позитивным в своём самовосприятии, а также серьёзно задумывается о способах самовыражения.

Допустимый уровень – имеет недостаточно устойчивое отношение к различным сферам деятельности; не всегда умеют строить позитивные взаимоотношения с окружающими и с самим собой, не всегда отличается адекватной самооценкой; затрудняется в постановке целей и предвидении результатов своей деятельности;

Критический уровень – отличается неадекватной самооценкой; отсутствием ориентации на будущее; неспособен поддерживать длительные отношения и выстраивать позитивные, доверительные отношения как со сверстниками, так и со взрослыми. Свойственен повышенный уровень конфликтности. Не способен ставить цели и предвидеть результаты своей деятельности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовые документы

1. Конвенция ООН о правах ребенка [Электронный ресурс] / Конвенция. - Режим доступа: [https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_9959/] (дата обращения 15.05.2025г.);
2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 23.05.2025 г.) [Электронный ресурс] / Федеральный закон. – Режим доступа: [https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=500648] (дата обращения 10.08.2025г.);
3. Федеральный закон от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (ред. от 22.06.2024 г.). [Электронный ресурс] / Федеральный закон. Режим доступа: [https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_357066/] (дата обращения 10.05.2025г.);
4. Федеральный закон от 31.07.2020 г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся». [Электронный ресурс] / Федеральный закон. - Режим доступа: [https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=367326] (дата обращения 15.05.2025г.);
5. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации». [Электронный ресурс] / Федеральный закон. - Режим доступа: [https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_19558/] (дата обращения 15.05.2025г.);
6. Указ президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. №809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей». [Электронный ресурс] / Указ. - Режим доступа: [https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405579061/] (дата обращения 15.05.2025г.);
7. Указ президента Российской Федерации от 09.07.2021 г. №400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации». [Электронный ресурс] / Указ. - Режим доступа: [https://base.garant.ru/401425792/] (дата обращения 15.05.2025г.);
8. Указ Президента РФ от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года». [Электронный ресурс] / Указ. - Режим доступа: [http://kremlin.ru/acts/bank/50542] (дата обращения 15.05.2025г.);
9. Указ Президента Российской Федерации от 28.02.2024г. №145 «О Стратегии научно-технологического развития Российской Федерации». [Электронный ресурс] / Указ. - Режим доступа: [http://kremlin.ru/acts/bank/50358] (дата обращения 15.05.2025г.);
10. Указ Президента Российской Федерации от 29.05.2017 No 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства». План основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года. Утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 23.01.2021 No 122-р (в редакции распоряжения Правительства Российской Федерации от 12.06.2025 No 1547-р.) [Электронный ресурс] / Указ. - Режим доступа:

[http://static.government.ru/media/files/3WkqE4GAwQXaIGxpAipFLmqCYZ361Kj0.pdf] (дата обращения 10.08.2025г.);

11. Федеральный закон от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (ред. от 22.06.2024 г.). [Электронный ресурс] / Федеральный закон. Режим доступа: [https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_357066/] (дата обращения 15.05.2025г.);

12. Федеральный проект «Мы вместе» национального проекта «Молодежь и дети». [Электронный ресурс] / Федеральный проект. - Режим доступа: [https://национальныепроекты.рф/new-projects/molodezh-i-deti/] (дата обращения 15.05.2025г.);

13. Приказ Министерства просвещения РФ от 18.07.2024 г. №499 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования». [Электронный ресурс] / Приказ. Режим доступа: [http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202408160022] (дата обращения 15.05.2025г.);

14. Приказ Министерства науки и высшего образования и науки № 465 и Министерства просвещения №345 Российской Федерации от 19.05.2022 года «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ. [Электронный ресурс] / Приказ. - Режим доступа: [https://docs.cntd.ru/document/436767209] (дата обращения 15.05.2025г.);

15. Приказ Министерства просвещения России от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21 апреля 2023 г.). [Электронный ресурс] / Приказ. - Режим доступа: [https://sudact.ru/law/prikaz-minprosveshcheniia-rossii-ot-03092019-n-467/] (дата обращения 25.02.2025 г.);

16. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». [Электронный ресурс] / Приказ. - Режим доступа: [https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/] (дата обращения 25.02.2025г.);

17. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ») и примерной формой договора (изм. 22.02.2023 г.). [Электронный ресурс] / Приказ. - Режим доступа: [https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74526602/] (дата обращения 15.05.2025г.);

18. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства экономического развития Российской Федерации от 19.12.2019 № 702/811«Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождения туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов,

экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий». [Электронный ресурс] / Приказ. - Режим доступа: [https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73807206/] (дата обращения 25.02.2025 г.);

19. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.10.2024 № 704 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования [Электронный ресурс] / Приказ. – Режим доступа: [http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202502120007] (дата обращения 10.08.2025г.);

20. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р (в редакции от 01.07.2025г.). [Электронный ресурс] / Концепция. - Режим доступа: [http://government.ru/docs/all/140314/] (дата обращения 25.02.2025г.);

21. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» от 21.03.2008 г. № ЮА-02-07/912 (дополнение к Методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ по организации и деятельности спортивных школ Российской Федерации от 12.12.2006 г. № СК02-10/3685) [Электронный ресурс] / Письмо. - Режим доступа: [https://legalacts.ru/doc/pismo-rossporta-ot-21032008-n-iua-02-07912-metodicheskie/]
(дата обращения 10.08.2025г.);

22. Письмо Минпросвещения России от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»). [Электронный ресурс] / Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации. - Режим доступа: [https://legalacts.ru/doc/pismo-minprosveshchenija-rossii-ot-29092023-n-ab-393506-o-metodicheskikh/] (дата обращения 15.05.2025г.);

23. Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»). [Электронный ресурс] / Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации. -Режим доступа: [https://fsosh1-sr.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Pis_mo_Minprosvescheniya_Rossii_ot_31.01.2022_N_DG_24506.pdf] (дата обращения 15.05.2025г.);

24. Постановление главного государственного санитарного врача федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека Российской

Федерации от 28.09.2020г. №28 об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». [Электронный ресурс] / Постановление. - Режим доступа: [https://clck.ru/gkzdq] (дата обращения 15.05.2025г.);

25. Постановление государственного санитарного врача Российской Федерации от 17.03.2025 № 2 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2» [Электронный ресурс] / Постановление. - Режим доступа: [http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202505200002] (дата обращения 10.08.2025г.);

26. Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (изм. 24.06.2024 г.). [Электронный ресурс] / Постановление. - Режим доступа: [https://base.garant.ru/71848426/] (дата обращения 15.05.2025г.);

27. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых». [Электронный ресурс] / Приказ. - Режим доступа: [https://docs.cntd.ru/document/726730634] (дата обращения 15.05.2025г.);

28. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 г. №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам». [Электронный ресурс] / Приказ. - Режим доступа: [https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72131012/] (дата обращения 15.05.2025г.);

29. Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года [Электронный ресурс] / Распоряжение. - Режим доступа: [http://static.government.ru/media/files/Rr4JTrKDQ5nANTR1Oj29BM7zJBHXM05d.pdf] (дата обращения 10.08.2025г.);;

30. Распоряжение Правительства РФ от 28 декабря 2021 г. № 3894-р Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по реализации Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (с изм. 24.10.2024 г.) [Электронный ресурс] / Распоряжение. - Режим доступа: [https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403305437/] (дата обращения 10.08.2025г.);

31. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 01.07.2025 г. № 1745-р О внесении изменений в Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года, утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р, и утверждении плана мероприятий по реализации Концепции [Электронный ресурс] / Распоряжение. - Режим доступа: [https://docs.cntd.ru/document/1313307428/titles/6500IL] (дата обращения 10.08.2025г.);

32. Распоряжение Правительства РФ от 01.07.2024 г. № 1734-р «Об утверждении Плана мероприятий по реализации в 2024-2026 г.г. Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей». [Электронный ресурс] / Распоряжение Правительства РФ. - Режим доступа: [https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/409217040/] (дата обращения 15.05.2025г.);

33. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29.05.2015г. №996-р. [Электронный ресурс] / Стратегия. - Режим доступа: [https://docs.cntd.ru/document/420277810] (дата обращения 15.05.2025г.);

34. Национальный стандарт РФ ГОСТ Р 7.0.103-2023 «Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Библиотечно-информационное обслуживание. Термины и определения» (утв. и введен в действие приказом Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 28 декабря 2023 г. N 1694-ст). [Электронный ресурс] / Национальный стандарт. - Режим доступа: [https://shkola9shhekino-r71.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/gost.pdf (дата обращения 15.05.2025г.);

35. Закон Республики Татарстан от 08.07.1992г. №1560-12 «О государственных языках Республики Татарстан и других языках» (с изменениями, внесенными Законом РТ от 06.04.2023г. №24-ЗРТ). [Электронный ресурс] / Закон. – Режим доступа: [https://docs.cntd.ru/document/424031955] (дата обращения 15.05.2025г.);

36. Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных), Казань, РЦВР, 2023г. [Электронный ресурс] / Методические рекомендации. - Режим доступа: [https://edu.tatar.ru/upload/storage/org2399/files/07_03_23_2749-23%20Метод_реком%20по%20ДОП%20(новые).pdf] (дата обращения 15.05.2025г.);

37. Лицензия на осуществление образовательной деятельности Дворца от 20.01.2016г. №7729. [Электронный ресурс] / Лицензия. - Режим доступа: [https://edu.tatar.ru/n_chelny/gdtdim.htm/page4787763.htm] (дата обращения 15.05.2025г.);

38. Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1». [Электронный ресурс] / Устав. - Режим доступа: [https://edu.tatar.ru/n_chelny/gdtdim.htm/page4388728.htm] (дата обращения 15.05.2025г.).

печатные издания

1. Азарова, Е. С., Яницкий, М. С. Психологические детерминанты добровольческой деятельности / Е. С. Азарова, М.С. Яницкий // Вестник Томского Государственного Университета. – 2008. – № 306. – С.120-125.

2. Андреев, В. И. Педагогика: учебный курс для творческого саморазвития: учеб. пособие для вузов / В. И. Андреев. – Казань : Изд-во Казанского университета, 2006. – 608 с.

3. Галковский, Н. М., Катулин, А. З., Чионов Н. Г. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Н. М. Галковский. – М.: ФИС, 2008. – 245 с.

4. Игуменов, В. М., Подливаев, Б. А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся фак. (отделений) физ. воспитания пед. учеб. заведений / В. М. Игуменов, Б. А. Подливаев. – М.: Просвещение, 2008. – 240 с.

5. Сорокин, Н. Н. Спортивная борьба (классическая и вольная): Учебник для ИФК / Н. Н. Сорокин. – М.: ФиС, 2009. – 484 с.

6. Галковский, Н. М., Катулин, А. З. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо): Учебник для ИФК / Н. М. Галковский, А. З. Катулин. – М.: ФИС, 2008. – 584 с.

7. Купцов, А. П. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / А. П. Купцов. –М.: ФИС, 2008. – 424 с.

8. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: Учеб. пособие для техн. и инст. физ. культ, (пед. фак.) / Г. С. Туманян. – М.: ФИС, 2009. – 144 с.

9. Миндиашвили, Д. Г., Завьялов, А. И. Учебник тренера по борьбе / Д. Г. Миндиашвили, А. И. Завьялов. – Красноярск: КПГУ, 2008. – 213 с.

10. Миндиашвили, Д. Г., Завьялов, А. И. Система подготовки борцов международного класса / Д. Г. Миндиашвили, А. И. Завьялов. – Красноярск, 2009. – 102 с.

11. Миндиашвили, Д. Г., Завьялов, А. И. Энциклопедия приемов вольной борьбы / Д. Г. Миндиашвили, А. И. Завьялов. – Красноярск: ИПК «Платина», 2010. – 236 с.

12. Миндиашвили, Д. Г., Подливаев, Б. А. Планирование подготовки квалифицированных борцов: Метод. Рекомендации / Д. Г. Миндиашвили, А. И. Завьялов. – М., 2010. – 32 с.

13. Пилоян, Р. А., Суханов, А. Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев: Учебное пособие / Р. А. Пилоян, А. Д. Суханов. – Малаховка, 2010. – 99 с.

14. Подливаев, Б. А., Миндиашвили, Д. Г. и др. Вольная борьба. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства / Б. А. Подливаев, Д. Г. Миндиашвили. – 2008. – 142 с.

15. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать, профессия-тренер / Н. Г. Озолин. – Москва, 2003. – 110 с.

16. Туманян, Г. С., Гожин, В. В. Тренировочный контроль / Г. С. Туманян, В. В. Гожин. – Москва, 2005. – 124 с.

17. Юшков, О. П., Шпанов, В. И. Спортивная борьба / О. П. Юшков, В. И. Шпанов. – Москва, 2000. – 72 с.

18. Подливаев, Б. А., Шахмурадов, Ю. А., Кузнецов, А.С. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» (дисциплина «вольная борьба») / Б. А. Подливаев, Ю. А. Шахмурадов, А. С. Кузнецов. – Москва, 2016. – 390 с.

литература для детей

1. Гагиев, С. Г. Они были первыми (Страницы истории вольной борьбы) / С. Г. Гагиев. – Орджоникидзе: Издательство «Ир», 2010. – 76 с.

2. Уайдер, Д. Система строительства тела / Д. Уайдер. – М.: ФиС, 2011. – 71 с.

3. Миндиашвили, Д. Г. На ковре жизни / Д. Г. Миндиашвили. – М.: Русико, 2008. – 336 с.

4. Журналы «Физкультура и спорт», «Спортивная жизнь»

интернет-ресурсы:

1. http://www.olimpizm.ru/encyclopedia - Олимпийская энциклопедия
2. http://wrestlingua.com/ - Борцовский интернет журнал

Приложение 1

Правила подвижных игр:

1. «Регби на коленях»: группа делится на две команды. На коленках руками забивают мяч в ворота.
2. «Жучки»: двое водящих на коленках, остальные стоя. Задача водящих поймать бегающих и свалить, кого поймали тоже становиться водящим. Выигрывает последний бегающий.
3. «Хвостик»: обучающиеся цепляют свои футболки сзади под трико. Задача вырвать футболку у других сохраняя свою. Выигрывает один оставшийся с не вырванной футболкой.
4. «Медвежата»: исходное положения на коленках лицом друг другу. По свистку кто кого завалит на спину или на бок.
5. «Чучело»: водящий берет чучело по весу. По сигналу догоняет остальных, касаясь чучелом. Выигрывает тот, кто больше коснулся ребят за определенное время.
6. «Перетягивание соперника»: группа делится на две команды. Задача перетянуть команду соперников на свою территорию.

Приложение 2

Комплекс упражнений ОФП - I (1-2 год обучения)

1. Подтягивание с низкой перекладины – 3 подхода по 20 повторений;
2. Отжимания с упора, с колен – 3 подхода по 10-30 повторений;
3. Сгибание и разгибание туловища, ноги под гимнастической скамейкой – 2 подхода по 10-20 повторений;
4. Лазание по канату с помощью ног – 2 подхода;
5. Приседания – 3 подхода по 10-20 повторений;
6. Прыжки на скакалке – 60-150 раз;
7. Упражнения на развитие гибкости (растяжка, шпагат);
8. Челночный бег;
9. Прыжки в длину с места;
10. Бег на 1500м;
11. Кросс на короткие дистанции (1500-2000м).

Комплекс упражнений ОФП – II

1. Подтягивание с перекладины – 3 подхода по максимальное количество повторений;
2. Отжимания от пола - 3 подхода по максимальное количество повторений;
3. Сгибание и разгибание туловища «пресс» - 3 подхода по 30 раз;
4. Лазание по канату без помощи ног – 3 подхода;
5. Приседания с выпрыгиванием – 3 подхода максимальное количество повторений;
6. Челночный бег;
7. Прыжки на скакалке – на время 4-7 минут;
8. Упражнения на развитие гибкости (растяжка, шпагат);

9. Прыжки в длину с места;
10. Приседания с партнером на плечах.
11. Кросс на (2000-5000м).

Приложение 3

Специальная физическая подготовка (СФП – I)

1. Упражнения для укрепления мышц шеи (упражнения на борцовском мосту «кач шеи»);
2. Приседания, стоя спиной друг к другу взявшись за руки;
3. Перекаты в группировке на спине;
4. Ходьба и бег с манекеном (вес манекена варьируется);
5. Выпрыгивания из полного приседа;
6. Кувырок вперед;
7. Забегания на борцовском мосту;
8. Переворот боком- «колесо».

Специальная физическая подготовка (СФП – II)

1. Упражнения с набивным мячом;
2. Забегания в упоре головой на борцовском мосту не касаясь руками;
3. Приседания, стоя спиной друг к другу взявшись за руки;
4. Кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера;
5. Броски манекена;
6. Выпрыгивания из полного приседа с вращением;
7. Кувырок назад;
8. Акробатические упражнения. Фляк;
9. Перекидки на борцовском мосту;
10. Перекаты прыжком через стоящего на четвереньках партнера.

Приложение 4

Календарный учебный график программы «Вольная борьба», 1 год обучения

№ п/п	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	количество часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1.	сентябрь			занятие-ознакомление	2	«Правила поведения на занятиях по вольной борьбе. Инструктаж по технике безопасности вводный»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	опрос
2.	сентябрь			занятие-ознакомление	2	«Ознакомление с вольной борьбой, правилами вольной борьбы. Инструктаж по технике безопасности первичный»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	опрос
3.	сентябрь			контрольное практическое занятие	2	«Вводный контроль. Сдача нормативов»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение протокол контрольных нормативов
4.	сентябрь			учебно-практическое занятие	2	«Освоение навыков физической подготовки»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
5.	сентябрь			учебно-практическое занятие	2	«Подводящие упражнения для выполнения поперечного шпагата. Подвижные игры»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
6.	сентябрь			учебно-практическое занятие	2	«Подводящие упражнения для выполнения продольного	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение

						шпагата»		
7.	сентябрь			учебно-практическое занятие		«Упражнения на гибкость в парах. Подвижные игры»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
8.	сентябрь			учебно-практическое занятие	2	«Упражнение на гибкость «Кошечка». Подвижные игры»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
9.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Упражнение на гибкость «Лодочка». Подвижные игры»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
10.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Упражнение на гибкость «Кораблик». Подвижные игры»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
11.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Подтягивание разными хватами. Подвижные игры»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
12.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Упражнения с резиной. Подвижные игры»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
13.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Упражнения с резиной. Подвижные игры»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
14.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Упражнения с гантелями. Подвижные игры»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
15.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Упражнение выпрыгивание. Подвижные игры»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
16.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Упражнения с мячами. Подвижные игры»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
17.	ноябрь			воспитательное мероприятие	2	«Кодекс юного борца»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	участие в мероприятии
18.	ноябрь			учебно-практическое	2	«Челночный бег.	ГДТДиМ №1,	наблюдение

				занятие		Подвижные игры»	с\зал ГЭС	
19.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Прыжки в длину с места. Подвижные игры»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
20.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
21.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Отжимания в упоре лежа. Подвижные игры»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
22.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Кросс. Подвижные игры»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
23.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Упражнения с отягощениями. Подвижные игры»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
24.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Упражнения в парах - приседания. Подвижные игры»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
25.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Упражнение «тачка». Подвижные игры».	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
26.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Упражнения на пресс. Подвижные игры».	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
27.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Упражнения на укрепление мышц спины. Подвижные игры»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
28.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Прыжки через предмет (скамейка, манекен). Подвижные игры»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
29.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Круговая нагрузка. Подвижные игры»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
30.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Акробатика березка (стойка). Подвижные	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение

						игры»		
31.	декабрь			контрольное практическое занятие	2	«Промежуточный контроль. Сдача нормативов»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение протокол контрольных нормативов
32.	январь			воспитательное мероприятие	2	«Встреча с ветеранами спортивной борьбы»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	участие в мероприятии
33.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Забегания вокруг головы. Подвижные игры»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
34.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Вис на перекладине. Подвижные игры»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
35.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Упражнение «раскладушка» на количество раз по времени. Подвижные игры»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
36.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Борцовский мост. Подвижные игры»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
37.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Упражнения в борцовском мосту. Подвижные игры»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
38.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Повторение упражнений в борцовском мосту. Подвижные игры»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
39.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Положение партер. Эстафеты»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение

40.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Акробатические упражнения. Кувырок вперед. Подвижные игры»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
41.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Акробатические упражнения. Повторение кувырка вперед»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
42.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Акробатические упражнения Кувырок вперед в движении. Подвижные игры»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
43.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Акробатические упражнения. Повторение кувырка вперед в движении. Кувырок вперед через левое, правое плечо. Подвижные игры»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
44.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Акробатические упражнения. Повторение кувырка вперед, кувырка вперед в движении. Кувырок вперед через левое, правое плечо. Подвижные игры»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
45.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Акробатические упражнения. Колесо. Подвижные игры»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
46.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Акробатические упражнения. Колесо в движении. Подвижные игры»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение

47.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Акробатические упражнения. Кувырок через плечо (левое, правое). Подвижные игры.	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
48.	март			учебно-практическое занятие	2	«Акробатические упражнения. Кувырок назад через плечо. Подвижные игры»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
49.	март			учебно-практическое занятие	2	«Упражнения со жгутом. Наклоны. Подвижные игры»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
50.	март			учебно-практическое занятие	2	«Упражнения в парах. Обоюдное попеременное отжимание рук в стойке. Подвижные игры»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
51.	март			учебно-практическое занятие	2	«Упражнения в парах. Касание носочков. Подвижные игры»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
52.	март			учебно-практическое занятие	2	«Упражнения в парах. Касание спины ладошкой. Подвижные игры»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
53.	март			учебно-практическое занятие	2	«Ходьба борцовским шагом. Подвижные игры»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
54.	март			учебно-практическое занятие	2	«Вставание в гимнастический мост по стенке со страховкой. Подвижные игры»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
55.	март			учебно-практическое занятие	2	«Ходьба, бег на коленках. Подвижные	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение

						игры»		
56.	март			воспитательное мероприятие	2	«Мастер-класс от мастера спорта по вольной борьбе»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	участие в мероприятии
57.	март			воспитательное мероприятие	2	«Просмотр фильма о спортивной борьбе»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	участие в мероприятии
58.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Ходьба, бег на четвереньках. Подвижные игры»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
59.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Передвижение вперед ногами с упором руками сзади. Подвижные игры»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
60.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Отбрасывание ног в упоре лежа. Подвижные игры»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
61.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Отбрасывание ног в упоре лежа с забеганием на 180° и вставание в стойку. Подвижные игры»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
62.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Передвижение спиной вперед с упором руками сзади. Подвижные игры»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
63.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Ходьба бег на четвереньках с поднятыми коленями передом, ногами вперед. Подвижные игры»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
64.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Ходьба бег на четвереньках с	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение

						поднятыми коленями левым, правым боком. Подвижные игры»		
65.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Передвижение по пластунский. Подвижные игры»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
66.	май			учебно-практическое занятие	2	«Ходьба на гимнастическом мосту. Подвижные игры»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
67.	май			учебно-практическое занятие	2	«Акробатическое упражнение «стойка на голове». Подвижные игры»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
68.	май			соревнование	2	«Соревнования по подтягиванию»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	протокол соревнования
69.	май			соревнование	2	«Соревнования по отжиманию в упоре лежа»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	протокол соревнования
70.	май			соревнование	2	«Эстафета»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	протокол соревнования
71.	май			соревнование	2	«Эстафета с упражнениями СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	протокол соревнования
72.	май			контрольное практическое занятие	2	«Контроль по итогу года. Сдача нормативов»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение протокол контрольных нормативов
					144			

Календарный учебный график программы «Вольная борьба», 2 год обучения

№ п/п	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	количество часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1.	сентябрь			занятие-ознакомление	2	«План работы объединения. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Требования к обучающимся»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	опрос
2.	сентябрь			занятие-ознакомление	2	«Спортивное оборудование и инвентарь. Правила выбора и эксплуатации»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	опрос
3.	сентябрь			занятие-ознакомление	2	«Личная гигиена, питание, режим дня. Профилактика заболеваний»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	опрос
4.	сентябрь			контрольное практическое занятие	2	«Вводный контроль. Сдача нормативов»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение протокол контрольных нормативов
5.	сентябрь			занятие-ознакомление	2	«Общая характеристика техники и тактики борьбы»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	опрос
6.	сентябрь			учебно-практическое занятие	2	«Основные стойки, СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение

7.	сентябрь			учебно-практическое занятие	2	«Приемы в стойке, ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
8.	сентябрь			учебно-практическое занятие	2	«Приемы в партере, СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
9.	сентябрь			учебно-практическое занятие	2	«Изучение приема «перевода рывком за руку». ОФП	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
10.	сентябрь			учебно-практическое занятие	2	«Повторение изучение приема «перевода рывком за руку. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
11.	сентябрь			учебно-практическое занятие	2	«Повторение изучение приема «перевода рывком за руку с разными партнерами. СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
12.	сентябрь			учебно-практическое занятие	2	«Отработка приема «перевода рывком за руку в движении. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
13.	сентябрь			учебно-практическое занятие	2	«Отработка приема «перевода рывком за руку с сопротивлением 50% партнера. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
14.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Отработка приема «перевода рывком за руку с сопротивлением 75-80% партнера. СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
15.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Изучение приема «переворот с захватом за	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение

						дальнюю руку и ближнюю ногу. ОФП»		
16.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Повторение приема «переворот с захватом за дальнюю руку и ближнюю ногу. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
17.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Повторение приема «переворот с захватом за дальнюю руку и ближнюю ногу с разными соперниками. СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
18.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Отработка приема «переворот с захватом за дальнюю руку и ближнюю ногу с сопротивлением»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
19.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Изучение приема «переворот с захватом дальней руки двумя руками. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
20.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Повторение приема «переворот с захватом дальней руки двумя руками. СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
21.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Повторение приема «переворот с захватом дальней руки двумя руками с разными соперниками».	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
22.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Отработка приема «переворот с захватом	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение

						дальней руки двумя руками с сопротивлением. ОФП»		
23.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«понятие приема «нырок», характерные ошибки при выполнении, СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
24.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Изучение в стойке приема «нырок под руку. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
25.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Повторение приема «нырок под руку». СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
26.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Отработка в стойке приема «нырок под руку в движении.»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
27.	ноябрь			воспитательное мероприятие	2	«Собрание обучающихся и их родителей»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	участие в мероприятии
28.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Отработка в стойке приема «нырок под руку с разными соперниками. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
29.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Отработка в стойке приема «нырок под руку с сопротивлением 50 % соперника. СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
30.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Отработка в стойке приема «нырок под руку с сопротивлением 75-80 % соперника»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
31.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Повторение изученных приемов в партере.	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение

						ОФП»		
32.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Повторение изученных приемов в стойке. СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
33.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Подвижные игры ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
34.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Учебно-тренировочные схватки с заданием. СФП.»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
35.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Отработка ранее изученных приемов в партере. ОФП.»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
36.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Подвижные игры. СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
37.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Отработка ранее изученных приемов в стойке. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
38.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Изучение приема «выведение из равновесия «швунги». ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
39.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Повторение приема «выведение из равновесия «швунги». СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
40.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Отработка приема «выведение из равновесия «швунги»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
41.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Отработка приема «выведение из равновесия с	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение

						сопротивлением. ОФП»		
42.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Отработка приемов «выведение из равновесия с сопротивлением, без сопротивления. СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
43.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Подвижные игры. СФП.»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
44.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Борьба на коленках. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
45.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Изучение приема «проход в одну ногу». СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
46.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Повторение приема «проход в одну ногу. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
47.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Отработка приема «проход в одну ногу» с разными соперниками»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
48.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Отработка приема «проход в одну ногу» в движении. СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
49.	декабрь			контрольное практическое занятие	2	«Промежуточный контроль. Сдача нормативов»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение протокол контрольных нормативов
50.	январь			воспитательное мероприятие	2	«Встреча с ветераном спорта и труда»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	участие в мероприятии
51.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Изучение захватов в партере. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение

52.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Изучение захвата руки и туловища в партере. СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
53.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Изучение захвата за голову и руку в партере»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
54.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Повторение захвата руки и туловища с разными партнерами. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
55.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Повторение захвата руки и туловища с сопротивлением»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
56.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Отработка ранее изученных приемов в стойке. СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
57.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Отработка ранее изученных приемов в стойке в движении»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
58.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Отработка ранее изученных приемов в стойке с сопротивлением. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
59.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Учебно-тренировочные схватки. СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
60.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Подвижные игры. СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
61.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Повторение раннее изученных приемов в партере (перевороты). ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение

62.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Отработка раннее изученных приемов в партере с разными партнерами. СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
63.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Отработка раннее изученных приемов в партере с сопротивлением. СФП.»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
64.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Изучение в стойке прохода в две ноги, ОФП.»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
65.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Повторение прохода в две ноги»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
66.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Повторение прохода в две ноги с разными партнерами. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
67.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Повторение прохода в две ноги в движении. СФП.»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
68.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Отработка прохода в две ноги с отрывом от ковра. СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
69.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Отработка прохода в две ноги с отрывом и броском. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
70.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Отработка прохода в две ноги на время. СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
71.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Подвижные игры. СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
72.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Изучение в партере приема «переворот с захватом шеи и руки.	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение

						ОФП.»		
73.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Повторение в партере приема «переворот с захватом шеи и руки. СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
74.	март			учебно-практическое занятие	2	«Прием в партере «переворот с захватом шеи и руки с разными партнерами. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
75.	март			учебно-практическое занятие	2	«Повторение в партере приема «переворот с захватом шеи и руки с разными партнерами. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
76.	март			учебно-практическое занятие	2	«Изучение в партере приема «переворот с захватом шеи и руки на разные руки. СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
77.	март			учебно-практическое занятие	2	«Отработка в партере приема «переворот с захватом шеи и руки с сопротивлением. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
78.	март			учебно-практическое занятие	2	«Отработка в партере приема «переворот с захватом шеи и руки с сопротивлением 50 %. СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
79.	март			учебно-практическое занятие	2	«Отработка в партере приема «переворот с захватом шеи и руки с сопротивлением 75-80 %. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение

80.	март			учебно-практическое занятие	2	«Отработка в партере приема «переворот с захватом шеи и руки с сопротивлением с разными партнерами. СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
81.	март			учебно-практическое занятие	2	«Подвижные игры. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
82.	март			учебно-практическое занятие	2	«Учебно-тренировочные схватки. СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
83.	март			учебно-практическое занятие	2	«Повторение раннее изученных приемов в стойке. СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
84.	март			учебно-практическое занятие	2	«Повторение раннее изученных приемов в стойке в движении. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
85.	март			воспитательное мероприятие	2	«Мастер-класс от мастера спорта международного класса»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	участие в мероприятии
86.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Повторение раннее изученных приемов в стойке с сопротивлением 50 %. СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
87.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Подвижные игры. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
88.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Учебно-тренировочные схватки по заданию. СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
89.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Повторение в партере раннее изученных приемов. СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение

90.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Повторение в стойке раннее изученных приемов. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
91.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Подвижные игры. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
92.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Отработка в стойке в движении нырка под руку. СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
93.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Отработка в стойке в движении перевода рывком за руку. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
94.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Отработка в партере переворота с захватом дальних 2 рук. СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
95.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Подвижные игры. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
96.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Учебно-тренировочные схватки по заданию. СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
97.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Учебно-тренировочные схватки по заданию. СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
98.	май			учебно-практическое занятие	2	«Отработка в стойке прохода в одну ногу, ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
99.	май			учебно-практическое занятие	2	«Отработка в стойке прохода в две ноги с отрывом от ковра, СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
100.	май			учебно-практическое занятие	2	«Подвижные игры. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение

101.	май			учебно-практическое занятие	2	«Отработка переворота с захватом за дальнюю руку и ближнюю ногу. СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
102.	май			учебно-практическое занятие	2	«Отработка переворота с захватом дальней руки двумя руками, ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
103.	май			соревнование	2	«Первенство Дворца по вольной борьбе»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	протокол соревнования
104.	май			соревнование	2	«Первенство Дворца по вольной борьбе»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	протокол соревнования
105.	май			соревнование	2	«Первенство города по вольной борьбе»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	протокол соревнования
106.	май			соревнование	2	«Первенство города по вольной борьбе»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	протокол соревнования
107.	май			соревнование	2	«Первенство города по вольной борьбе»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	протокол соревнования
108.	май			контрольное практическое занятие	2	«Контроль по итогу года. Сдача нормативов»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение протокол контрольных нормативов
					216			

Календарный учебный график программы «Вольная борьба», 3 год обучения

№ п/п	месяц	число	время проведения	форма занятия	кол-во часов	тема занятия	место проведения	форма контроля

			занятия					
1.	сентябрь			занятие-ознакомление	2	«Правила по ТБ»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	опрос
2.	сентябрь			занятие-ознакомление	2	«Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	опрос
3.	сентябрь			занятие-ознакомление	2	«Правила соревнований по вольной борьбе»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	опрос
4.	сентябрь			контрольное практическое занятие	2	«Вводный контроль. Сдача нормативов»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение протокол контрольных нормативов
5.	сентябрь			учебно-практическое занятие	2	«Повторение приемов в стойке (перевод рывком за руку с сопротивлением партнера в движении). ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
6.	сентябрь			учебно-практическое занятие	2	.«Повторение приемов в стойке (нырок под руку в движении). ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
7.	сентябрь			учебно-практическое занятие	2	Повторение переворота с захватом дальней руки и ближней ноги с сопротивлением	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение

						партнера, ОФП»		
8.	сентябрь			учебно-практическое занятие	2	«Повторение переворота с захватом дальней руки и ближней ноги с разными партнерами. СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
9.	сентябрь			учебно-практическое занятие	2	«Повторение нырка под руку с сопротивлением партнера. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
10.	сентябрь			учебно-практическое занятие	2	«Повторение нырка под руку с сопротивлением в движении. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
11.	сентябрь			учебно-практическое занятие	2	«Повторение нырка под руку на время, ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
12.	сентябрь			учебно-практическое занятие	2	«Повторение переворота с захватом дальней руки двумя руками. СФП».	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
13.	сентябрь			учебно-практическое занятие	2	«Повторение переворота с захватом дальней руки двумя руками с сопротивлением партнера. ОФП »	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
14.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Повторение переворота с захватом дальней руки с разными партнерами. СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
15.	октябрь			учебно-практическое	2	«Повторение выведения из равновесия (швунги).	ГДТДиМ №1,	наблюдение

				занятие		ОФП»	с\зал ГЭС	
16.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Повторение выведения из равновесия (швунги) в движении»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
17.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Повторение выведения из равновесия (швунги) с сопротивлением. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
18.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Учебно-тренировочные схватки, СФП».	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
19.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Учебно-тренировочные схватки по заданию, ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
20.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Учебно-тренировочные схватки с разными партнерами, СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
21.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Повторение раннее изученных приемов в партере, ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
22.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Повторение раннее изученных приемов в партере с сопротивлением, ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
23.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Повторение раннее изученных приемов в партере с разными партнерами. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
24.	октябрь			учебно-практическое	2	«Изучения прохода в две	ГДТДиМ №1,	наблюдение

				занятие		ноги с отрывом от ковра, СФП»	с\зал ГЭС	
25.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Повторение прохода в две ноги с отрывом от ковра, ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
26.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Повторение прохода в две ноги с отрывом от ковра на время, СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
27.	ноябрь			воспитательное мероприятие	2	«Экскурсия в музей города»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	участие в мероприятии
28.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Повторение прохода в две ноги с отрывом от ковра с разными партнерами. СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
29.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Подвижные игры. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
30.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Изучение переворота в партере «ключ». СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
31.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Повторение переворота в партере «ключ». ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
32.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Отработка с сопротивлением прохода в две ноги с отрывом от ковра, СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
33.	ноябрь			учебно-практическое	2	«Учебно-тренировочные	ГДТДиМ №1,	наблюдение

				занятие		схватки. СФП»	с\зал ГЭС	
34.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Изучение в стойке броска подворотом «бедро». ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
35.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Повторение броска подворотом, ОФП».	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
36.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Отработка броска подворотом в движении, СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
37.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Повторение раннее изученных приемов в партере»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
38.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Изучение в партере переворота с захватом шеи и ноги в кольцо (промокашка). ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
39.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Повторение в партере переворота с захватом шеи и ноги в кольцо (промокашка), СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
40.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Повторение ранее изученных приемов в стойке, ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
41.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Учебно-тренировочные схватки. СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение

42.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Отработка перевода с захватом шеи и ноги в кольцо с сопротивлением. ОФП. СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
43.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Изучение подсечек и зацепов ногами в стойке. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
44.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Повторение подсечек и зацепов ногами в стойке»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
45.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Отработка в движении подсечек и зацепов. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
46.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Отработка переворота «ключ» в партере с сопротивлением. СФП. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
47.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Изучение бокового прохода в ногу. СФП. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
48.	декабрь			контрольное практическое занятие	2	«Промежуточный контроль. Сдача нормативов»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение протокол контрольных нормативов
49.	январь			воспитательное мероприятие	2	«Просмотр фильма о вольной борьбе»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	участие в мероприятии
50.	январь			учебно-практическое	2	«Повторение бокового	ГДТДиМ №1,	наблюдение

				занятие		прохода в ногу»	с\зал ГЭС	
51.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Отработка в движении бокового прохода в ногу. СФП. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
52.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Изучение контрприема от прохода в ногу с захватом шеи и руки (лампочка). СФП. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
53.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Повторение контрприема от прохода в ногу с захватом шеи и руки (лампочка). СФП. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
54.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Отработка с сопротивлением контрприема от прохода в ногу с захватом шеи и руки (лампочка). СФП. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
55.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Повторение раннее изученных приемов в стойке. СФП. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
56.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Повторение раннее изученных приемов в партере. СФП. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
57.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Повторение бокового прохода в ногу. СФП. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение

58.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Подвижные игры. СФП. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
59.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Учебно-тренировочные схватки. СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
60.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Отработка переворота «ключ» в партере с сопротивлением. СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
61.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Отработка переворота «ключ» в партере с разными партнерами. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
62.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Отработка в стойке подсечек и зацепов ногами в движении. ОФП.»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
63.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Отработка в стойке подсечек и зацепов ногами с разными партнерами. ОФП.»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
64.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Отработка в стойке бокового прохода в ногу. ОФП.»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
65.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Отработка в стойке бокового прохода в ногу в движении. ОФП.»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
66.	февраль			учебно-практическое	2	«Отработка в стойке бокового прохода в ногу	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение

				занятие		с разными партнерами, ОФП»		
67.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Учебно-тренировочные схватки по заданию»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
68.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Подвижные игры. ОФП.»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
69.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Отработка в партере переворота с захватом шеи и ноги в кольцо, СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
70.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Отработка в партере переворота с захватом шеи и ноги в кольцо с сопротивлением»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
71.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Отработка в стойке прохода в две ноги, ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
72.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Отработка в стойке прохода в две ноги в движении»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
73.	март			учебно-практическое занятие	2	«Отработка в стойке прохода в две ноги на время, СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
74.	март			учебно-практическое занятие	2	«Учебно-тренировочные схватки, СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение

75.	март			учебно-практическое занятие	2	«Отработка в партере контрприема «лампочка», ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
76.	март			учебно-практическое занятие	2	«Отработка в партере контрприема «лампочка» с сопротивлением, ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
77.	март			учебно-практическое занятие	2	«Отработка в партере контрприема «лампочка» с разными партнерами»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
78.	март			учебно-практическое занятие	2	«Отработка в стойке прохода в две ноги с отрывом ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
79.	март			учебно-практическое занятие	2	«Отработка в стойке прохода в две ноги с отрывом на время СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
80.	март			учебно-практическое занятие	2	«Учебно-тренировочные схватки по заданию»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
81.	март			учебно-практическое занятие	2	«Отработка в стойке броска подворотом «бедро ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
82.	март			учебно-практическое занятие	2	«Отработка в стойке броска подворотом «бедро» с разными партнерами. ОФП.»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
83.	март			учебно-практическое занятие	2	«Отработка в стойке броска подворотом	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение

						«бедро» на время».		
84.	март			воспитательное мероприятие	2	«Встреча с ветеранами борьбы»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	участие в мероприятии
85.	март			воспитательное мероприятие	2	«Мастер-класс с приглашённым спортсменом»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	участие в мероприятии
86.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Отработка в стойке ранее изученных приемов, СФП».	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
87.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Отработка в стойке бокового прохода в ногу, ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
88.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Отработка в стойке бокового прохода в ногу с разными партнерами СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
89.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Отработка в стойке бокового прохода в ногу в движении»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
90.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Учебно-тренировочные схватки. СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
91.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Повторение в партере раннее изученных приемов. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
92.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Отработка в партере переворота с захватом дальней руки и ближней ноги. СФП	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение

93.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Отработка в партере переворота с захватом дальней руки двумя руками. СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
94.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Отработка в партере переворота «ключ»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
95.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Отработка в партере переворота «промокашка» с сопротивлением. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
96.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Отработка в партере контрприема «лампочка» с сопротивлением партнера. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
97.	апрель			соревнование	2	«Первенство ГДТДиМ №1»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	протокол соревнования
98.	май			соревнование	2	«Первенство ГДТДиМ №1»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	протокол соревнования
99.	май			соревнование	2	«Первенство города»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	протокол соревнования
100.	май			соревнование	2	«Первенство города»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	протокол соревнования
101.	май			соревнование	2	«Республиканский турнир»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	протокол соревнования
102.	май			соревнование	2	«Республиканский турнир»	ГДТДиМ №1,	протокол соревнования

							с\зал ГЭС	
103.	май			соревнование	2	«Республиканский турнир»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	протокол соревнования
104.	май			восстановительное мероприятие	2	«Массаж»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	участие в мероприятии
105.	май			восстановительное мероприятие	2	«Самомассаж»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	участие в мероприятии
106.	май			восстановительное мероприятие	2	«Сауна»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	участие в мероприятии
107.	май			контрольное практическое занятие	2	«Контроль по итогу года. Сдача нормативов»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение протокол контрольных нормативов
108.	май			контрольное практическое занятие	2	«Контроль по итогу года Выполнение технических действий за определенное время»		наблюдение протокол контрольных нормативов
					216			

Календарный учебный график программы «Вольная борьба», 4 год обучения

№ п/п	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	кол-во часов	тема занятия	место проведения	форма контроля

1.	сентябрь			занятие-ознакомление	2	«Правила по ТБ»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	опрос
2.	сентябрь			занятие-ознакомление	2	«Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	опрос
3.	сентябрь			занятие-ознакомление	2	«Правила соревнований по вольной борьбе»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	опрос
4.	сентябрь			контрольное практическое занятие	2	«Вводный контроль. Сдача нормативов»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение протокол контрольных нормативов
5.	сентябрь			учебно-практическое занятие	2	«Повторение приемов в изученных партере («ключ», «промокашка», «лампочка»). СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
6.	сентябрь			учебно-практическое занятие	2	«Повторение изученных приемов в партере («ключ», «промокашка», «лампочка») с разными партнерами. СФП	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
7.	сентябрь			учебно-практическое занятие	2	«Повторение изученных приемов в партере («ключ», «промокашка», «лампочка») с сопротивлением»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение

8.	сентябрь			учебно-практическое занятие	2	«Отработка бокового прохода в ноги в движении»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
9.	сентябрь			учебно-практическое занятие	2	«Отработка бокового прохода в ноги в движении с разными партнерами. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
10.	сентябрь			учебно-практическое занятие	2	«Повторение проходов в ноги в движении с сопротивлением. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
11.	сентябрь			учебно-практическое занятие	2	«Отработка проходов в ноги с разными партнерами, СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
12.	сентябрь			учебно-практическое занятие	2	«Отработка проходов в ноги на время»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
13.	сентябрь			учебно-практическое занятие	2	«Изучение в партере переворота «накатом» с захватом руки и туловища. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
14.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Повторение в партере переворота «накатом» с захватом руки и туловища СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
15.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Отработка в партере переворота «накатом» с захватом руки и туловища с разными партнерами, ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение

16.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Отработка в партере переворота «накатом» с сопротивлением»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
17.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Изучение в стойке броска «мельница». ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
18.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Повторение броска «мельница». СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
19.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Отработка броска «мельница» в движении. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
20.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Отработка броска «мельница» с разными партнерами»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
21.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Отработка броска «мельница» с разными захватами. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
22.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Отработка броска «мельница» с сопротивлением 50%. СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
23.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Учебно-тренировочные схватки со сменой партнеров. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
24.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Отработка в партере переворота «накат» с захватом руки туловища	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение

						с сопротивлением. СФП»		
25.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Отработка в партере переворота «накат» с разными партнерами. СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
26.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Отработка переворота «накат» в низком партере»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
27.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Подвижные игры. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
28.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Отработка броска «мельница» на время. СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
29.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Отработка броска «мельница» в движении»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
30.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Отработка броска «мельница» с сопротивлением. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
31.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Изучение в партере переворота «накат» с захватом туловища. СФП	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
32.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Повторение в партере переворота «накат» с захватом туловища. СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
33.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Отработка в партере переворота «накат» с разными партнерами.	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение

						СФП»		
34.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Отработка в партере переворота «накат» с сопротивлением 50 %»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
35.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Отработка в партере переворота «накат» с разными захватами. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
36.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Отработка переворота «накат» с разными соперниками. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
37.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Отработка переворота «накат» с сопротивлением 50 %. СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
38.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Изучение в стойке броска «мельница» после перевода рывком за руку»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
39.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Отработка броска «мельница» после перевода рывком за руку. СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
40.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Отработка броска «мельница» с разными партнерами»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
41.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Подвижные игры. СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение

42.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Отработка броска «мельница» с сопротивлением 50 %. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
43.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Отработка броска «мельница» на время. СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
44.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Изучение в партере переворота «накатом» с захватом туловища за подмышки. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
45.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Повторение в партере переворота «накат» с захватом туловища за подмышки»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
46.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Повторение в партере переворота «накат» за подмышки с разными партнерами»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
47.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Повторение переворота «накат» в низком партере. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
48.	декабрь			контрольное практическое занятие	2	«Промежуточный контроль. Сдача нормативов»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение протокол контрольных нормативов
49.	декабрь			контрольное практическое занятие	2	«Промежуточный контроль. Выполнение технических действий за определенное время»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение протокол контрольных

								нормативов
50.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Отработка в партере переворота «накат» с захватом туловища за подмышки с сопротивлением. СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
51.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Отработка переворота «накат» в низком партере с сопротивлением 50 %. СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
52.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Отработка переворота «накат» за подмышки с разными партнерами с сопротивлением»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
53.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Подвижные игры. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
54.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Отработка броска «мельница» на время с разными соперниками. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
55.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Отработка броска «мельница» в движении. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
56.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Отработка броска «мельница» с разными захватами. СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
57.	январь			учебно-практическое	2	«Отработка прохода в две ноги с отрывом от	ГДТДиМ №1,	наблюдение

				занятие		ковра на время. СФП»	с\зал ГЭС	
58.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Отработка прохода в ноги в движении»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
59.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Отработка прохода в ноги с разными партнерами. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
60.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Учебно-тренировочные схватки»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
61.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Изучение в партере «полунаката» с захватом руки и туловища. СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
62.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Повторение в партере «полунакат» с захватом руки и туловища. СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
63.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Повторение «полунакат» с разными партнерами. СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
64.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Повторение «полунакат» с низкого партера»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
65.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Отработка в партере «полунакат» с захватом руки и туловища с сопротивлением. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
66.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Отработка «полунакат» с низкого партера. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
67.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Отработка «полунакат» с низкого партера с сопротивлением. СФП.	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение

						ОФП»		
68.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Учебно-тренировочные схватки. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
69.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Повторение в стойке броска подворотом «бедро». СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
70.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Повторение броска подворотом «бедро» с разными партнерами»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
71.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Повторение броска подворотом «бедро» на время. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
72.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Отработка в движении броска с подворотом «бедро». ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
73.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Отработка в движении приема «бедро» с разными партнерами»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
74.	март			учебно-практическое занятие	2	«Отработка в движении приема «бедро» на время. СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
75.	март			учебно-практическое занятие	2	«Учебно-тренировочные схватки»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
76.	март			учебно-практическое занятие	2	«Повторение ранее изученных приемов в партере. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
77.	март			учебно-практическое занятие	2	«Повторение приемов «лампочка», «промокашка» с сопротивлением 50%.	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение

						ОФП»		
78.	март			учебно-практическое занятие	2	«Повторение «накат», «полунакат» с сопротивлением 50 %.»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
79.	март			учебно-практическое занятие	2	«Учебно-тренировочные схватки по заданию. ОФП.»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
80.	март			учебно-практическое занятие	2	«Отработка в партере «полунакат» с захватом руки и туловища. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
81.	март			учебно-практическое занятие	2	«Повторение в стойке перевода рывком за руки. СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
82.	март			учебно-практическое занятие	2	«Повторение в стойке подсечек и зацепов ногами. СФП.»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
83.	март			учебно-практическое занятие	2	«Отработка прохода в две ноги с отрывом. СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
84.	март			учебно-практическое занятие	2	«Отработка бокового прохода в ногу. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
85.	март			учебно-практическое занятие	2	«Учебно-тренировочные схватки»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
86.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Повторение изученных приемов в стойке. СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
87.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Повторение с разными партнерами проходов в ноги. СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение

88.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Повторение с разными партнерами броска «мельница»»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
89.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Отработка в движении проходов в две ноги. СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
90.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Отработка в движении бросков «бедро» и «мельница»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
91.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Повторение ранее изученных приемов в партере. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
92.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Повторение с сопротивлением 50 % переворот «накат». ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
93.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Повторение с сопротивлением 50 % переворота «ключ». СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
94.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Отработка с полным сопротивлением ранее изученных приемов в партере»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
95.	апрель			соревнование	2	«Первенство ГДТДиМ №1»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	протокол соревнования
96.	апрель			соревнование	2	«Первенство ГДТДиМ №1»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	протокол соревнования
97.	апрель			соревнование	2	«Первенство ГДТДиМ №1»	ГДТДиМ №1,	протокол

							с\зал ГЭС	соревнования
98.	май			соревнование	2	«Первенство города»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	протокол соревнования
99.	май			соревнование	2	«Первенство города»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	протокол соревнования
100.	май			соревнование	2	«Первенство города»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	протокол соревнования
101.	май			соревнование	2	«Республиканский турнир»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	протокол соревнования
102.	май			соревнование	2	«Республиканский турнир»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	протокол соревнования
103.	май			соревнование	2	«Республиканский турнир»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	протокол соревнования
104.	май			восстановительное мероприятие	2	«Массаж»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	участие в мероприятии
105.	май			восстановительное мероприятие	2	«Самомассаж»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	участие в мероприятии
106.	май			восстановительное мероприятие	2	«Сауна»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	участие в мероприятии
107.	май			контрольное практическое занятие	2	«Контроль по итогу года. Сдача нормативов»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение протокол контрольных нормативов

108.	май			контрольное практическое занятие	2	«Контроль по итогу года. Выполнение технических действий за определенное время»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение протокол контрольных нормативов
					216			

Календарный учебный график программы «Вольная борьба», 5 год обучения

№ п/п	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	кол-во часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1.	сентябрь			занятие-ознакомление	2	«Правила по ТБ»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	опрос
2.	сентябрь			занятие-ознакомление	2	«Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	опрос
3.	сентябрь			занятие-ознакомление	2	«Правила соревнований по вольной борьбе»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	опрос
4.	сентябрь			занятие-ознакомление	2	«Краткий обзор развития вольной борьбы в РФ»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	опрос
5.	сентябрь			контрольное практическое занятие	2	«Вводный контроль. Сдача нормативов»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение протокол контрольных нормативов

6.	сентябрь			учебно-практическое занятие	2	«Повторение изученных приемов в стойке. СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
7.	сентябрь			учебно-практическое занятие	2	«Повторение с разными партнерами проходов в ноги. СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
8.	сентябрь			учебно-практическое занятие	2	«Повторение с разными партнерами броска «мельница»»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
9.	сентябрь			учебно-практическое занятие	2	«Отработка в движении ранее изученных приемов в стойке. СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
10.	сентябрь			учебно-практическое занятие	2	«Отработка в движении проходов в ноги. СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
11.	сентябрь			учебно-практическое занятие	2	«Отработка в движении бросков «бедро» и «мельница»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
12.	сентябрь			учебно-практическое занятие	2	«Повторение раннее изученных приемов в партере. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
13.	сентябрь			учебно-практическое занятие	2	«Повторение с сопротивлением 50 % переворот «накат». ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
14.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Повторение с сопротивлением 50 % переворота «ключ». СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение

15.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Отработка с полным сопротивлением ранее изученных приемов в партере»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
16.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Отработка с полным сопротивлением переворота «ключ». ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
17.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Отработка с полным сопротивлением переворота «накат». СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
18.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Учебно-тренировочные схватки. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
19.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Изучение в среднем партере переворота с крестным захватом голеней. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
20.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Повторение в партере переворота с крестным захватом голени, СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
21.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	Повторение в партере переворота с крестным захватом голени, СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
22.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Повторение в среднем партере переворота с крестным захватом голени. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение

23.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Повторение с сопротивлением 50% переворота с крестным захватом голени»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
24.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Отработка с сопротивлением 75-80 % переворота с крестным захватом голени. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
25.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Отработка с сопротивлением 75-80 % в среднем партере переворота с крестным захватом голени. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
26.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Отработка ухода от захвата «крест». СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
27.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Изучение в стойке броска зашагиванием с обоюдного захвата. СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
28.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Повторение в стойке броска зашагиванием с обоюдного захвата. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
29.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Повторение броска зашагиванием с разными партнерами»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
30.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Повторение броска зашагиванием с сопротивлением 50 %.	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение

						ОФП»		
31.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Отработка в стойке броска зашагиванием с обоюдного захвата. СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
32.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Отработка броска зашагиванием в движении. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
33.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Отработка броска зашагиванием на время. СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
34.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Учебно-тренировочные схватки»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
35.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Повторение в партере переворота «накатом». ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
36.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Повторение в партере переворота «накатом» с сопротивлением 50 %. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
37.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Повторение в партере переворота «накатом» с разными партнерами. СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
38.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Повторение в стойке проходов в ноги «мельница». СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
39.	декабрь			учебно-практическое	2	«Повторение в стойке	ГДТДиМ №1,	наблюдение

				занятие		броска «бедро». ОФП»	с\зал ГЭС	
40.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Повторение в стойке бокового прохода в ноги. СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
41.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Изучение в стойке броска подворотом «кочерга». ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
42.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Повторение в стойке броска подворотом «кочерга»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
43.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Повторение в движении броска подворотом «кочерга». СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
44.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Отработка в движении броска подворотом «кочерга»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
45.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Отработка броска «кочерга» с разными партнерами. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
46.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Отработка броска «кочерга» на время. СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
47.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Учебно-тренировочные схватки по заданию»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
48.	декабрь			контрольное практическое занятие	2	«Промежуточный контроль. Сдача нормативов»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение протокол контрольных

								нормативов
49.	декабрь			контрольное практическое занятие	2	«Промежуточный контроль. Выполнение технических действий за определенное время»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение протокол контрольных нормативов
50.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Изучение в низком партере переворота с крестным захватом голени. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
51.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Повторение в низком партере переворота с крестным захватом голени. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
52.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Повторение в низком партере переворота с крестным захватом голени с разными партнерами»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
53.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Повторение в низком партере переворота с крестным захватом голени с сопротивлением. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
54.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Отработка с сопротивлением переворота с крестным захватом голени. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
55.	январь			учебно-практическое	2	«Отработка с	ГДТДиМ №1,	наблюдение

				занятие		сопротивлением переворота «накат». ОФП»	с\зал ГЭС	
56.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Отработка с разными партнерами переворотов «накат» и «крест». СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
57.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Отработка на время в стойке броска «мельница». ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
58.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Отработка на время в стойке броска зашагиванием. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
59.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Отработка на время в стойке броска «бедро». СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
60.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Повторение ранее изученных приемов в стойке «нырки», «переводы» в движении. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
61.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Повторение в стойке прохода в ноги в движении. СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
62.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Повторение в стойке бокового прохода в ногу в движении. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
63.	февраль			учебно-практическое	2	«Повторение в партере с сопротивлением ранее	ГДТДиМ №1,	наблюдение

				занятие		изученных приемов «накат». ОФП»	с\зал ГЭС	
64.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Повторение в партере приема «промокашка» с сопротивлением. СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
65.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Повторение в партере приема «крест». ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
66.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Учебно-тренировочные схватки по заданию»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
67.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Изучение контрприема от прохода в ноги «американка». ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
68.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Повторение контрприема от прохода в ноги «американка». СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
69.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Повторение контрприема «американка» с разными партнерами. СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
70.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Повторение с сопротивлением контрприема «американка». ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
71.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Отработка в движении контрприема «американка»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение

72.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Отработка в движении контрприема «американка» с сопротивлением 50%. ТТП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
73.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Отработка в движении с разными партнерами контрприема «американка». ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
74.	март			учебно-практическое занятие	2	«Отработка на время в стойке ранее изученных приемов «мельница». ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
75.	март			учебно-практическое занятие	2	«Отработка на время в стойке броска «бедро». СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
76.	март			учебно-практическое занятие	2	«Отработка на время в стойке проходов в две ноги. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
77.	март			учебно-практическое занятие	2	«Учебно-тренировочные схватки по заданию»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
78.	март			учебно-практическое занятие	2	«Изучение в стойке приема «обвив». ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
79.	март			учебно-практическое занятие	2	«Повторение в стойке приема «обвив»». СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
80.	март			учебно-практическое занятие	2	«Повторение в стойке броска «обвивом» голени с разными	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение

						партнерами. СФП»		
81.	март			учебно-практическое занятие	2	«Изучение в стойке защиты от «обвива» голени. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
82.	март			учебно-практическое занятие	2	«Отработка в стойке в движении приема «обвив». СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
83.	март			учебно-практическое занятие	2	«Отработка в стойке с сопротивлением 50% броска «обвивом». СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
84.	март			учебно-практическое занятие	2	«Отработка в стойке с полным сопротивлением броска «обвив». ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
85.	март			учебно-практическое занятие	2	«Учебно-тренировочные схватки по заданию»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
86.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Отработка на время броска «зашагиванием. ОФП.»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
87.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Учебно-тренировочные схватки»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
88.	апрель			соревнование	2	«Первенство ГДТДиМ №1»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	протокол соревнования
89.	апрель			соревнование	2	«Первенство ГДТДиМ №1»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	протокол соревнования

90.	апрель			соревнование	2	«Первенство города по вольной борьбе»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	протокол соревнования
91.	апрель			соревнование	2	«Первенство города по вольной борьбе»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	протокол соревнования
92.	апрель			соревнование	2	«Первенство города по вольной борьбе»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	протокол соревнования
93.	апрель			соревнование	2	«Республиканский турнир по вольной борьбе»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	протокол соревнования
94.	апрель			соревнование	2	«Республиканский турнир по вольной борьбе»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	протокол соревнования
95.	апрель			соревнование	2	«Республиканский турнир по вольной борьбе»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	протокол соревнования
96.	апрель			соревнование	2	«Республиканский турнир по вольной борьбе»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	протокол соревнования
97.	апрель			соревнование	2	«Первенство республики по вольной борьбе»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	протокол соревнования
98.	май			соревнование	2	«Первенство республики по вольной борьбе»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	протокол соревнования
99.	май			соревнование	2	«Первенство республики по вольной борьбе»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	протокол соревнования
100.	май			соревнование	2	«Первенство республики	ГДТДиМ №1,	протокол

						по вольной борьбе»	с\зал ГЭС	соревнования
101.	май			восстановительное мероприятие	2	«Массаж»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	участие в мероприятии
102.	май			восстановительное мероприятие	2	«Массаж»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	участие в мероприятии
103.	май			восстановительное мероприятие	2	«Самомассаж»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	участие в мероприятии
104.	май			восстановительное мероприятие	2	«Самомассаж»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	участие в мероприятии
105.	май			восстановительное мероприятие	2	«Сауна»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	участие в мероприятии
106.	май			восстановительное мероприятие	2	«Сауна»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	участие в мероприятии
107.	май			контрольное практическое занятие	2	«Контроль по итогу года. Сдача нормативов»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение протокол контрольных нормативов
108.	май			контрольное практическое занятие	2	«Контроль по итогу года. Выполнение технических действий за определенное время»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение протокол контрольных нормативов
					216			

Календарный учебный график программы «Вольная борьба», 6 год обучения

№ п/п	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	кол-во часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1.	сентябрь			занятие-ознакомление	2	«Правила по ТБ»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	опрос
2.	сентябрь			занятие-ознакомление	2	«Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	опрос
3.	сентябрь			занятие-ознакомление	2	«Правила соревнований по вольной борьбе»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	опрос
4.	сентябрь			занятие-ознакомление	2	«Краткий обзор развития вольной борьбы в РФ»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	опрос
5.	сентябрь			контрольное практическое занятие	2	«Вводный контроль. Сдача нормативов»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение протокол контрольных нормативов
6.	сентябрь			учебно-практическое занятие	2	«Повторение ранее изученных приемов в стойке: «проходы в ноги», «мельница», «бедро», «кочерга». ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение

7.	сентябрь			учебно-практическое занятие	2	«Повторение приемов с разными соперниками. СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
8.	сентябрь			учебно-практическое занятие	2	«Повторение ранее изученных приемов в движении»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
9.	сентябрь			учебно-практическое занятие	2	«Совершенствование ранее изученных приемов в стойке: «проходы в ноги», «зашагивания», «обвив», «мельница». ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
10.	сентябрь			учебно-практическое занятие	2	«Совершенствование ранее изученных приемов на время. СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
11.	сентябрь			учебно-практическое занятие	2	«Совершенствование приемов в стойке на время с разными соперниками. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
12.	сентябрь			учебно-практическое занятие	2	«Совершенствование ранее изученных приемов в партере: «накат», «крест», «промокашка». СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
13.	сентябрь			учебно-практическое занятие	2	«Совершенствование в партере ранее изученных приемов с сопротивлением 50 %. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение

14.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Учебно-тренировочные схватки по заданию»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
15.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Изучение в стойке броска «подхватом» с захватом двух рук. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
16.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Повторение в стойке броска «подхватом» с захватом двух рук»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
17.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Повторение в стойке броска «подхватом» с разными партнерами. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
18.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Повторение в стойке броска «подхватом» на время. СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
19.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Отработка в движении броска «подхватом». ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
20.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Отработка броска «подхватом» в движении с сопротивлением до 50 %. СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
21.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Отработка броска «подхватом» в движении с разными партнерами. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
22.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Изучение в партере переворота «обратный	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение

						захват бедра». ОФП»		
23.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Повторение в партере переворота «обратный захват бедра». СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
24.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Повторение в партере переворота «обратный захват бедра» с разными партнерами. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
25.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Повторение в партере переворота «обратный захват бедра» с сопротивлением 50 %. СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
26.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Отработка с сопротивлением 50 % переворота «обратный захват бедра». ТТП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
27.	ноябрь			воспитательное мероприятие	2	«Здоровый образ жизни»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	участие в мероприятии
28.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Отработка с сопротивлением 50 % переворота «обратный захват бедра» с разными партнерами. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
29.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Отработка переворота «обратный захват бедра»с сопротивлением 80 %. СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение

30.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Совершенствование ранее изученных приемов в партере «обратный захват бедра», «накат», «полунакат». ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
31.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Совершенствование в партере ранее изученных приемов с разными партнерами. СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
32.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Совершенствование ранее изученных приемов с сопротивлением. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
33.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Учебно-тренировочные схватки»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
34.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Совершенствование в стойке броска «подхватом» за руки. СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
35.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Совершенствование броска «подхватом» за руки на время. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
36.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Совершенствование броска «подхватом» за руки в движении. СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
37.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Совершенствование приемов в стойке с учетом индивидуальных	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение

						особенностей обучающихся (коронные приемы)»		
38.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Совершенствование в стойке «коронных приемов» обучающихся на время. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
39.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Совершенствование в стойке «коронных приемов» обучающихся с разными партнерами. СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
40.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Изучение в стойке приема «обратный захват бедра». ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
41.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Повторение в стойке приема «обратный захват бедра». ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
42.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Повторение в стойке приема «обратный захват бедра» при проходе в одну ногу. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
43.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Повторение в стойке приема «обратный захват бедра» при проходе в две ноги. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение

44.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Отработка в движении приема «обратный захват бедра». СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
45.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Отработка в стойке приема «обратный захват бедра» с разными партнерами. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
46.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Совершенствование в партере переворота «накат». СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
47.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Отработка приема «обратный захват бедра» с сопротивлением. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
48.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Совершенствование в партере переворота «крест». ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
49.	декабрь			контрольное практическое занятие	2	«Промежуточный контроль. Сдача нормативов»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение протокол контрольных нормативов
50.	декабрь			контрольное практическое занятие	2	«Промежуточный контроль. Выполнение технических действий за определенное время»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение протокол контрольных нормативов
51.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Совершенствование в партере переворота «накат» с	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение

						сопротивлением 50%. СФП»		
52.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Учебно-тренировочные схватки по заданию»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
53.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Совершенствование в стойке бокового прохода в ногу. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
54.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Совершенствование в стойке бокового прохода в ногу в движении. СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
55.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Совершенствование в стойке бокового прохода в ногу с разными партнерами. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
56.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Совершенствование в стойке броска «мельница». СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
57.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Совершенствование в стойке броска «мельница» с разными партнерами. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
58.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Совершенствование в стойке броска «мельница» в движении. СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
59.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Совершенствование в партере переворота	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение

						«накат». ОФП»		
60.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Совершенствование в партере переворота «накат» с сопротивлением 50 %. СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
61.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Совершенствование переворота «накат» с полным сопротивлением партнера. СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
62.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Совершенствование в стойке броска «кочерга». ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
63.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Совершенствование броска «кочерга» с разными партнерами. СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
64.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Совершенствование броска «кочерга» в движении. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
65.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Совершенствование в стойке броска «зашагивание» с обоюдного захвата. СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
66.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Совершенствование броска «зашагивание» с разными партнерами.	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение

						ОФП»		
67.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Совершенствование броска «зашагивание» в движении. СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
68.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Учебно-тренировочные схватки»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
69.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Совершенствование в партере переворота с «крестным» захватом голени. ТТП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
70.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Совершенствование в партере переворота «крест» с сопротивлением 50 %. СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
71.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Совершенствование в партере переворота «крест» с полным сопротивлением. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
72.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Совершенствование в партере переворота «обратным захватом бедра». ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
73.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Совершенствование в партере переворота «обратным захватом бедра» с полным сопротивлением. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение

74.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Совершенствование в партере переворота «накат» с захватом руки и туловища. СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
75.	март			учебно-практическое занятие	2	Совершенствование в партере переворота «накат» с разными партнерами. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
76.	март			учебно-практическое занятие	2	«Совершенствование в партере переворота «накат» с сопротивлением 50%. СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
77.	март			учебно-практическое занятие	2	«Учебно-тренировочные схватки по заданию»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
78.	март			учебно-практическое занятие	2	«Совершенствование в стойке броска «мельница». ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
79.	март			учебно-практическое занятие	2	«Совершенствование в стойке броска «мельница» на время. СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
80.	март			учебно-практическое занятие	2	«Совершенствование в стойке броска «мельница» в движении. ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
81.	март			учебно-практическое занятие	2	«Совершенствование в партере переворота с «крестным» захватом	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение

						голени. СФП»		
82.	март			учебно-практическое занятие	2	«Совершенствование в партере переворота «крест» с полным сопротивлением. СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
83.	март			учебно-практическое занятие	2	«Учебно-тренировочные схватки»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
84.	март			учебно-практическое занятие	2	«Совершенствование в стойке прохода в две ноги. ОФП.»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
85.	март			учебно-практическое занятие	2	«Совершенствование в партере переворота «накатом». ОФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
86.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Совершенствование в стойке броска «бедро». СФП»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
87.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Совершенствование в стойке броска «мельница». СФП.»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
88.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Учебно-тренировочные схватки»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение
89.	апрель			соревнование	2	«Первенство ГДТДиМ»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	протокол соревнования
90.	апрель			соревнование	2	«Первенство ГДТДиМ»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	протокол соревнования

91.	апрель			соревнование	2	«Первенство города»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	протокол соревнования
92.	апрель			соревнование	2	«Первенство города»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	протокол соревнования
93.	апрель			соревнование	2	«Республиканский турнир»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	протокол соревнования
94.	апрель			соревнование	2	«Республиканский турнир»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	протокол соревнования
95.	апрель			соревнование	2	«Первенство Республики Татарстан»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	протокол соревнования
96.	апрель			соревнование	2	«Первенство Республики Татарстан»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	протокол соревнования
97.	апрель			соревнование	2	«Первенство Республики Татарстан»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	протокол соревнования
98.	май			соревнование	2	«Первенство Республики Татарстан»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	протокол соревнования
99.	май			соревнование	2	«Первенство Республики Татарстан»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	протокол соревнования
100.	май			восстановительное мероприятие	2	«Массаж»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	участие в мероприятии
101.	май			восстановительное мероприятие	2	«Массаж»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	участие в мероприятии
102.	май			восстановительное	2	«Самомассаж»	ГДТДиМ №1,	участие в

				мероприятие			с\зал ГЭС	мероприятии
103.	май			восстановительное мероприятие	2	«Самомассаж»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	участие в мероприятии
104.	май			восстановительное мероприятие	2	«Сауна»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	участие в мероприятии
105.	май			восстановительное мероприятие	2	«Сауна»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	участие в мероприятии
106.	май			восстановительное мероприятие	2	«Сауна»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	участие в мероприятии
107.	май			контрольное практическое занятие	2	«Контроль по итогу года. Сдача нормативов»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение протокол контрольных нормативов
108.	май			контрольное практическое занятие	2	«Контроль по итогу года. Выполнение технических действий за определенное время»	ГДТДиМ №1, с\зал ГЭС	наблюдение протокол контрольных нормативов
					216			