

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Новокинерский Дом детского творчества»
Арского муниципального района Республики Татарстан

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от « 31 » 08 2024 г.



«Утверждаю»
Директор МБУ ДО «НДДТ»
Г.М. Камалиева Г.М. Камалиева

Приказ № 56
от « 02 » 09 2024 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Физкультурно-спортивной направленности «Национальная борьба»

Возраст обучающихся: с 13 по 17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Хайруллин Зульфат Тагирович
педагог дополнительного образования

с. Новый Кинер, 2024

Информационная карта образовательной программы

1	Образовательная организация	МБУ ДО «Новокинерский Дом детского творчества»
2	Полное название программы	«Национальная борьба»
3	Направленность программы	Физкультурно-спортивное
4	Сведение о разработчиках	Автор-составитель педагог дополнительного образования Хайруллин З. Т.
5	Сведения о программе	
5.1.	Срок реализации	1 года
5.2.	Возраст обучающихся	13-17 лет
5.3.	Характеристика программы - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания и учебного процесса	Модифицированный Общеразвивающая

		Модульная
5.4.	Цель программы	приобщение обучающихся к национальным физическим упражнениям и овладеть основами борьбы «кэрэш»
6	Форма и методы образовательной деятельности	Равномерный, повторный, переменный, интервальный, контрольный и соревновательные методы. Формы занятий: индивидуальный, групповой, фронтальный, круговой, поточный
7	Форма мониторинга результативности	Зачет, тестирование, сдача нормативов, соревнование.
8	Результативность реализации программы	Приобретение основных навыков техники и тактики национальной борьбы; совершенствование физических, двигательных качеств и повышение возможности функциональных систем организма; воспитание необходимых моральных и волевых качеств; обеспечение необходимых уровней специальной психической подготовленности, приобретение теоретических знаний и практический опыт, необходимые для успешной тренировочной и соревновательной деятельности
9	Дата утверждения и последней корректировки	01.09.2024

Оглавление

- Пояснительная записка : 5-9
- Учебный план : 10-12
- Содержание программы : 13-14
- Планируемые результаты освоения программы: 15
- Организационно-педагогические условия реализации программы: 16-17
- Формы аттестации/контроля и оценочные материалы: 18
- Список литературы: 19
- Приложение – календарный учебный график : 20-23

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивного кружка «Национальная борьба» физкультурно-спортивной направленности. Она составлена на основе:

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 01.09.2023 г.)
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
3. Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.)
4. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 №467
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (вступил в силу с 1 марта 2023 г. и действует по 28 февраля 2029 г.)
7. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 года № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (с изменениями на 26 июля 2022 года)
9. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 №ДГ-245/06 «Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»

10. Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. №ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»

11. Письмо Минпросвещения России от 29.09.2023 №АБ-3935/06 «Методические рекомендации 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»

12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (СанПиН 2.4.4.3172-14 утратили силу)

13. Письмо Министерства образования и науки Республики Татарстан №2749/23 от 07.03.2023 г. «О направлении методических рекомендаций по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных) в новой редакции»

14. Устав МБУ ДО «Новокинерский Дом детского творчества» Арского муниципального района Республики Татарстан.

Актуальность программы

«Национальная борьба» – один из популярнейших среди молодежи видов спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. В данной программе рассматриваются ряд важнейших тем теоретического плана, как, например, техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях национальной борьбой, физическое развитие и укрепление здоровья, гигиена, самоконтроль в процессе занятий спортом, спортивная тренировка и ее основные средства, физическая и психическая подготовка и т.д., а также обширный материал по тактико-техническому мастерству. В зависимости от этапов подготовки (этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап,

этап спортивного совершенствования) эти разделы (темы) могут распределяться по усмотрению педагога, используя такие методы, как словесные, наглядные, методы строго регламентированного упражнения.

Отличительные особенности программы

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп кружка и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Ребенок на занятиях волейболом развивает умение владеть своим телом, умение координировать свои движения, а также пластику тела и динамичность.

Работа ведется по группам. Занятия проводятся в спортзале.

Цель программы – приобщение обучающихся к национальным физическим упражнениям и овладеть основами борьбы «көрәш».

Задачи программы:

- Содействие укреплению здоровья, повышение работоспособности учащихся.
- Приобретение необходимых знаний и умений в области национальной борьбы – көрәш.
- Развитие двигательных качеств.
- Воспитание у обучающихся высоких нравственных качеств, формирование понятий о том, что забота о своем здоровье является общественным долгом, воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, стремление к физическому совершенствованию, готовности к труду и защите Отечества.

Адресат программы Данная программа рассчитана для юношей 13-17 лет.

Объем программы—144 часа

Формы организации образовательного процесса и виды занятий - фронтальная, групповая, коллективно-распределительная, индивидуальная.

Срок освоения программы – 1 года.

Режим занятий – 2 часа в неделю по 45 мин

№ п/п	Раздел учебной программы	Форма занятий	Методы и приемы	Использование наглядности ТСО	Форма подведения итогов
1	Общая физическая подготовка	Традиционные занятия	Методом показа	Показ педагогом	Самостоятельная работа
2	Специальная физическая подготовка	Традиционные занятия	Наглядный (показ) практический	Показ педагогом	Самостоятельная работа
3	Работа над техникой	Занятия – игры	Показ, словесный	Показ педагогом, использование литературы	Самостоятельная работа
4	Тренировка с маникеном	Традиционные занятия	Показ	Показ педагогом	Самостоятельная работа
5	Психологическая работа с борцами	Занятия- игры	Практический, словесный	Использование видеоматериала	Самостоятельная работа
6	Разработка правил судейства	Занятия – игры	Показ	Использование литературы	Самостоятельная работа
7	Техническая подготовка	Занятия	Наглядный (показ)	Показ педагогом	Самостоятельная работа

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма организации занятий	Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
1	Раздел (модуль) 1 Вводное занятие- 2 часа					
1.1	Теоретические сведения по национальной борьбе	2	1	1	Групповая	
2	Раздел(модуль) 2 Строевые подготовки-10 часов					
2.1	ОФП	2	1	1	Групповая	
2.3	Упражнение для развитие силы	2	1	1	Групповая	
2.4	Упражнение на быстроту.	2	1	1	Групповая	
2.5	Упражнение для развитие силы	2	1	1	Групповая	
2.6	Упражнение на выносливость	2	1	1	Групповая	Зачет
3	Раздел(модуль) 3 Общеразвивающие упражнения (10ч.)					
3.1	Упражнение на ловкость	2	1	1	Групповая	
3.2	Развитие морально волевых качеств	2	1	1	Групповая	
3.3	ОФП	2	1	1	Групповая	
3.4	Развитие морально волевых качеств	2	1	1	Групповая	
3.5	Упражнение на гибкость. “Борцовский мост”.	2	1	1	Групповая	Зачет
4	Раздел(модуль) 4 Общеразвивающие упражнения для борьбы (14ч)					
4.1	Упражнение для развитие силы	2	1	1	Групповая	
4.2	Правила овладение кушака. “Борцовская стойка”	2	1	1	Групповая	
4.3	Тренировка с манекеном	2	1	1	Групповая	
4.5	Упражнение на быстроту.	2	1	1	Групповая	
4.6	Упражнение на выносливость	2	1	1	Групповая	

4.7	Упражнение на ловкость	2	1	1	Групповая	
4.8	Заход в подсед,отрыв,подбив.	2	1	1	Групповая	Зачет
5	Раздел(модуль) 5 Общеразвивающие упражнения (10ч.)					
5.1	Заход в подсед,отрыв,подбив	2	1	1	Групповая	
5.2	Отрыв соперника от ковра и бросок прогибом	4	2	2	Групповая	
5.3	Повторение изученных приемов	2	1	1	Групповая	
5.4	Бросок прогибом	2	1	1	Групповая	Зачет
6	Раздел(модуль) 6 Борьба (30ч.)					
6.1	Бросок прогибом	2	1	1	Групповая	
6.2	Повторение изученных приемов	2	1	1	Групповая	
6.3	Обучение подседу	2	1	1	Групповая	
6.4	Бросок прогибом с подседа	4	2	2	Групповая	
6.5	Обучение подседу	2	1	1	Групповая	
6.6	Бросок зашагиванием	4	2	2	Групповая	
6.7	Бросок пргибом с подседа	4	2	2	Групповая	
6.8	Повторение изученных приемов	2	1	1	Групповая	
6.9	Бросок через бедро	4	2	2	Групповая	
6.10	Бросок с подседа подхватом колена.	4	2	2	Групповая	Зачет
7	Раздел(модуль) 7 Теоретические сведения (8 ч.)					
7.1	Бросок с использованием приемов соперника	4	2	2	Групповая	
7.2	Нападение с наклонами в сторону	4	2	2	Групповая	Зачет
8	Раздел(модуль) 8 Общеразвивающие упражнения (4ч.)					
8.1	Повторение изученных приемов	4	2	2	Групповая	
8.2	Бросок соперника с перешагиванием	4	2	2	Групповая	Зачет
9	Раздел(модуль) 9 Психологическая подготовка, борьба национальная (8 ч.)					
9.1	Бросок соперника с перешагиванием	2	1	1	Групповая	
9.2	ОФП	2	1	1	Групповая	
9.3	Повторение изученных приемов	2	1	1	Групповая	
9.4	Упражнение на быстроту.	2	1	1	Групповая	Зачет

10	Раздел(модуль) 10 Борьба вольная в партере (10ч.)					
10.1	Бросок прогибом с полуприседа рывком	4	2	2	Групповая	
10.2	Прием: бросок соперника накрыванием	4	2	2	Групповая	
10.3	Бросок пояс с наклона	2	1	1	Групповая	Зачет
11	Раздел(модуль) 11 Общеразвивающие упражнения с предметами (8ч.)					
11.1	Бросок пояс с наклона	2	1	1	Групповая	
11.2	Повторение изученных приемов	2	1	1	Групповая	
11.3	Упражнение на выносливость	2	1	1	Групповая	
11.4	ОФП	2	1	1	Групповая	Зачет
12	Раздел(модуль) 12 Подвижные игры (2 ч.)					
12.1	Развитие морально волевых качеств	2	1	1	Групповая	Зачет
12.2	Раздел(модуль) 13 Борьба национальная (24)					
12.3	Упражнение на гибкость. “Борцовский мост”.	4	2	2	Групповая	
12.5	Соревнования учениками из других школ	2	1	1	Групповая	
12.6	ОФП	4	2	2	Групповая	
12.7	Упражнение для развитие силы	2	1	1	Групповая	
12.8	Соревнования учениками из других школ	2	1	1	Групповая	
12.9	Упражнение на ловкость	2	1	1	Групповая	
12.10	Повторение изученных приемов	2	1	1	Групповая	
12.11	Соревнования учениками из других школ	4	2	2	Групповая	
12.12	Упражнение на гибкость. “Борцовский мост”.	4	2	2	Групповая	Зачет
14	Раздел(модуль) 14 Теоретические сведения о видах единоборств (4 ч.)					
14.1	Встреча с знаменитыми борцами	4	2	2	Групповая	

Содержание учебного плана.

Раздел 1. Вводное занятие. Теоретические сведения по национальной борьбе.

Теория. Пять заповедей борца. Национальная борьба. Организация учебно-тренировочной работы.

Раздел 2. Строевые подготовки.

Теория. Общее понятие о строе, о командах, рапорт, приветствие.

Раздел 3. Общеразвивающие упражнения.

Теория и практика. Упражнения для рук и плечевого пояса.

Раздел 4. Общеразвивающие упражнения для борьбы.

Практика. Упражнения для рук, туловища и ног, изучение захватов.

Раздел 5. Общеразвивающие упражнения.

Теория и практика. Упражнения для ног.

Раздел 6. Борьба.

Теория. Устойчивость во взаимоотношениях с соперником, понятие о стойке.

Раздел 7. Теоретические сведения.

Теория. Краткий обзор развития спортивной борьбы в Татарстане.

Раздел 8. Общеразвивающие упражнения.

Теория и практика. Упражнения для изучения бросков прогибом, изучение бросков с наклоном, упражнения для рук туловища и ног.

Раздел 9. Психологическая подготовка, борьба национальная.

Теория. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы, приемы «бросок» через спину и броски с наклоном.

Раздел 10. Борьба вольная в партере.

Раздел 11. Общеразвивающие упражнения с предметами.

Теория и Практика. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, изучение прыжков со скакалкой.

Раздел 12. Подвижные игры.

Раздел 13. Борьба национальная.

Теория и Практика. Изучение захватов, стойки, подходов движения.

Раздел 14. Теоретические сведения о видах единоборств.

Теория. Краткий обзор развития спортивных единоборств.

Планируемые результаты освоения программы

Ожидаемые результаты: по окончании первого года обучения воспитанники должны овладеть первоначальными навыками техники и тактики борьбы, приобрести разностороннюю физическую и психологическую подготовленность, развить личностные свойства, как борца; получить первоначальный опыт участия в соревнованиях.

Результаты отслеживания: после первого года обучения результаты отслеживаются в форме зачета, беседы, соревнований в 2 раза в год.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Основное оборудование и инвентарь:

1. Борцовский ковер 12м. х 12м.
2. Покрывало для борцовского ковра.

Судейско-информационные средства:

3. Гонг.
4. Доска информационная.
5. Комплекс судейско-информационной аппаратуры для борьбы.
6. Указки судейские с цифрами 1, 2, 4 красные, синие и белые.

Контрольно-измерительные приборы:

7. Весы до 200кг.
8. Секундомер двухстрелочный или электронный.

Дополнительное оборудование и инвентарь:

9. Гантели массивные от 0,5 до 5 кг.
10. Гири 16, 24 ,32 кг.
11. Игла для накачивания спортивных мячей.
12. Канат для лазанья.
13. Канат для перетягивания.
14. Кушетка массажная.
15. Лонжа ручная.
16. Манекены тренировочные для борьбы.
17. Маты поролоновые.

18. Мяч баскетбольный.
19. Мяч футбольный.
20. Перекладина гимнастическая.
21. Помост тяжелоатлетический разборный, малый 2,8×2,8м.
22. Скакалки гимнастическая.
23. Скамейка гимнастическая.
24. Стеллаж для хранения гантелей.
25. Стенка гимнастическая.
26. Штанга наклонная.
27. Штанга тяжелоатлетическая.
28. Эспандер плечевой резиновый.

**Спортивная одежда, обувь и инвентарь индивидуального пользования:
Инвентарь, аксессуары:**

1. Налокотники.
2. Наколенники.
3. Раковина защитная.

Обувь:

4. Туфли борцовские.

Одежда:

5. Костюм для сгонки веса.
6. Костюм разминочный.
7. Трико борцовское.

Требования к учащимся.

- Знать правила национальной борьбы.

- Освоить технику выполнения бросков и тактические основы ведения борьбы.

Воспитательная работа.

- Ведение честной борьбы.
- Уважительное отношение к судьям, соперникам.
- Воспитание силы воли, стремления к победе , стремление к физическому и духовному самосовершенствованию.

Формы аттестации / контроля

Итогом реализации образовательной программы являются результаты участия в соревнованиях.

Способы контроля и критерии оценки

Педагогическое наблюдение, устный опрос, анкетирование детей и собеседование. Групповой и индивидуальный показ упражнений и этюдов. Просмотр итогового занятия, открытого урока. Участие в соревнованиях.

Итог каждого года и всей работы в кружке в целом – это выступления на соревнованиях ,а также работа на занятии.

Список использованной литературы.

- 1.Р.А. Абзалов “Психология спорта”, Москва,2001г
- 2.С.Шмаков “Правила соревнований”, Казань 2005г.
- 3.Н.Безбородова “Игры к самовоспитанию”,Санкт-Петербург 1999г.
- 4.О.В.Белоножкина “Спортивные оздоровительные мероприятия в школе”, Казань 2008г, издательство “Магариф”.
- 5.В.И.Лях “Физическое воспитание”, Москва 2001г.д

Календарный учебный график (1год обучения)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема Занятия	Место проведения	Форма контроля
1.Вводное занятие. Теоретические сведения по национальной борьбе 2ч.								
1				теория	2	Изучение истории борьбы. Знакомство с знаменитыми борцами района , республики. Изучение правил борьбы. Правила соревнований.	спортзал	
2.Строевые подготовки 10 ч.								
2				практика	2	ОФП	спортзал	
3				практика	2	Упражнение для развитие силы	спортзал	
4				практика	2	Упражнение на быстроту.	спортзал	
5				практика	2	Упражнение для развитие силы	спортзал	
6				практика	2	Упражнение на выносливость	спортзал	
3.Общеразвивающие упражнения 10 ч.								
7				практика	2	Упражнение на ловкость	спортзал	
8				практика	2	Развитие морально волевых качеств	спортзал	
9				практика	2	ОФП	спортзал	
10				практика	2	Развитие морально волевых качеств	спортзал	
11				практика	2	Упражнение на гибкость. “Борцовский мост”.	спортзал	
4.Общеразвивающие упражнения для борьбы 14 ч.								
12				практика	2	Упражнение для развитие силы	спортзал	
13				практика	2	Правила овладение кушака. “Борцовская	спортзал	

						стойка”		
14				практика	2	Тренировка с манекеном	спортзал	
15				практика	2	Упражнение на быстроту.	спортзал	
16				практика	2	Упражнение на выносливость	спортзал	
17				практика	2	Упражнение на ловкость	спортзал	
18				практика	2	Заход в подсед,отрыв,подбив.	спортзал	
5.Общеразвивающие упражнения 10 ч.								
19				практика	2	Заход в подсед,отрыв,подбив.	спортзал	
20				практика	2	Отрыв соперника от ковра и бросок прогибом	спортзал	
21				практика	2	Отрыв соперника от ковра и бросок прогибом	спортзал	зачет
22				практика	2	Повторение изученных приемов	спортзал	
23				практика	2	Бросок прогибом	спортзал	
6.Борьба 30 ч.								
24				практика	2	Бросок прогибом	спортзал	зачет
25				практика	2	Повторение изученных приемов	спортзал	
26				практика	2	Обучение подседу	спортзал	
27				практика	2	Бросок прогибом с подседа	спортзал	
28				практика	2	Бросок прогибом с подседа	спортзал	зачет
29				практика	2	Обучение подседу	спортзал	
30				практика	2	Бросок зашагиванием	спортзал	
31				практика	2	Бросок зашагиванием	спортзал	зачет
32				практика	2	Бросок пргибом с подсада	спортзал	
33				практика	2	Бросок пргибом с подсада	спортзал	зачет
34				практика	2	Повторение изученных приемов	спортзал	
35				практика	2	Бросок через бедро	спортзал	
36				практика	2	Бросок через бедро	спортзал	зачет

37				практика	2	Бросок с подседа подхватом колена.	спортзал	
38				практика	2	Бросок с подседа подхватом колена.	спортзал	зачет
7.Теоретические сведения 8 ч.								
39				практика	2	Бросок с использованием приемов соперника	спортзал	
40				практика	2	Бросок с использованием приемов соперника	спортзал	
41				практика	2	Нападение с наклонами в сторону	спортзал	
42				практика	2	Нападение с наклонами в сторону	спортзал	
8.Общеразвивающие упражнения 4 ч.								
43				практика	2	Повторение изученных приемов	спортзал	
44				практика	2	Бросок соперника с перешагиванием	спортзал	зачет
9.Психологическая подготовка, борьба национальная 8 ч.								
45				практика	2	Бросок соперника с перешагиванием	спортзал	зачет
46				практика	2	ОФП	спортзал	
47				практика	2	Повторение изученных приемов	спортзал	
48				практика	2	Упражнение на быстроту.	спортзал	
10.Борьба вольная в партере 10 ч.								
49				практика	2	Бросок прогибом с полуприседа рывком	спортзал	
50				практика	2	Бросок прогибом с полуприседа рывком	спортзал	зачет
51				практика	2	Прием: бросок соперника накрыванием	спортзал	
52				практика	2	Прием: бросок соперника накрыванием	спортзал	зачет
53				практика	2	Бросок пояс с наклона	спортзал	зачет
11.Общеразвивающие упражнения с предметами 8 ч.								
54				практика	2	Бросок пояс с наклона	спортзал	зачет
55				практика	2	Повторение изученных приемов	спортзал	
56				практика	2	Упражнение на выносливость	спортзал	
57				практика	2	ОФП	спортзал	

12.Подвижные игры 2 ч.								
58				практика	2	Развитие морально волевых качеств	спортзал	
13.Борьба национальная 24 ч.								
59				практика	2	Упражнение на гибкость. “Борцовский мост”.	спортзал	
60				практика	2	Упражнение на гибкость. “Борцовский мост”.	спортзал	
61				практика	2	Соревнования учениками из других школ	спортзал	
62				практика	2	ОФП	спортзал	
63				практика	2	ОФП	спортзал	
64				практика	2	Упражнение для развитие силы	спортзал	
65				практика	2	Соревнования учениками из других школ	спортзал	
66				практика	2	Упражнение на ловкость	спортзал	
67				практика	2	Повторение изученных приемов	спортзал	
68				практика	2	Соревнования учениками из других школ	спортзал	
69				практика	2	Соревнования учениками из других школ	спортзал	
70				практика	2	Соревнования учениками из других школ	спортзал	
14.Теоретические сведения о видах единоборств 4 ч.								
71				теория	2	Встреча с знаменитыми борцами	спортзал	
72				теория	2	Встреча с знаменитыми борцами	спортзал	