

Муниципальное автономное общеобразовательное
учреждение гимназия №4 г. Канска

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
Протокол № 1
от «30» августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ гимназии №4 г. Канска
_____ /О.А. Шумачкова/

ПРИКАЗ № 175-0
«31» августа 2023г.

Рабочая программа
дополнительного образования
раздел «Единоборство»
секции «БОРЬБА ВОЛЬНАЯ»
на 2023-2024 учебный год

Разработал руководитель секции
В.В. Матвеев
учитель физической культуры

г. Канск
2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Название программы: Примерные программы для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР «БОРЬБА ВОЛЬНАЯ» ПРОГРАММА

ОАО «Издательство Советский спорт» г. Москва

Год издания: 2005год.

Актуальность программы спортивной борьбы разработана на основе предъявляемых требований к результатам освоения основной образовательной программы. При её составлении учитывалась главная цель развития системы школьного образования – формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры и отвечающей потребностям современного общества.

Виды спортивной и национальной борьбы народов России. Роль и значение спортивных видов борьбы в укреплении и поддержании здоровья. Классификация спортивных и национальных видов борьбы. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении занятий, спортивных мероприятий и соревнований по спортивным видам борьбы

Целевая аудитория:

Программа рассчитана до 5 лет занятий с детьми разного возраста: младших, средних, старших классов. Возраст учащихся от 7 до 16 лет. В группах занимается от 12-20 человек. В соответствии с Федеральным базисным учебным планом для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих программы общего образования на преподавание учебного предмета отводится на этапе начального общего образования (из них 99 часов, в 1-ом классе и по 102 часа, во 2-ом, 3-ем и 4-ом классах). на этапе основного общего образования (по 105 часов в 5-ом, 6-ом, 7-ом и 8-ом классах).

Программа: БОРЬБА ВОЛЬНАЯ

Целью разработанной учебной программы на основе спортивной борьбы для обучающихся является – формирование разносторонне и гармонически физически развитой личности, способной совершенствовать свойственные каждому человеку физические способности в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, а также активно использующей средства физической культуры в организации здорового образа жизни и укреплении собственного здоровья, развивающей чувства толерантности и уважения к культурным наследиям не только своего народа, но и многочисленных народов России.

Реализации основной цели программы способствует решение **следующих задач:**

1. Укрепление физического здоровья, развитие и совершенствование основных физических качеств, закаливание организма.
2. Освоение знаний о физической культуре и спорте, разнообразии национальных видов спорта народов России, их роли в формировании здорового образа жизни, привития интереса к культурным наследиям многочисленных народов нашей Родины.
3. Обучение базовым физическим упражнениям спортивной борьбы (греко-римской и вольной).
4. Формирование здорового образа жизни.
5. Формирование у обучающихся заинтересованности в уроке физической культуры и занятиях спортивной борьбой.
6. Развитие у обучающихся способностей коллективного взаимодействия с другими обучающимися, толерантного отношения друг к другу, а также общения со старшим поколением, в процессе занятий физической культурой.
7. Формирование умения развивать свою личность в культурном плане, путём приобретения знаний относительно национальных и местных традиций.
8. Привития культуры поведения и общения.

Принципы реализации программы:

Формы организации образовательной деятельности

Предметом обучения на основе спортивной борьбы в школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье обучающихся, совершенствуются их физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Изучение предмета «Спортивная борьба» должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области, а также развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях.

Человеческая деятельность предполагает постоянное движение, стремление развиваться и идти дальше, то есть постоянное совершенствование.

Предмет «Спортивная борьба» должен дать возможность ученику ощутить состояние активности и успешности в процессе раскрытия своих внутренних способностей посредством выполнения различных физических упражнений.

Вместе с тем обучение должно способствовать ощущению радости и эмоциональности от физической активности, окружающего мира, величия природы, от осознания того, что он живет в прекрасной стране и от возможности определить свои силы и возможности.

Очень важно, что в процессе обучения приобретают хорошую спортивную форму и физическую подготовленность, что в целом обеспечивает хорошее самочувствие, здоровье и уверенность в своих силах. В совокупности с этим воспитываются такие черты характера как чувство товарищества и взаимопомощи, чувство сострадания и солидарности, толерантного отношения друг к другу. Обучающиеся получают знания способствующие выбору здорового и разумного образа жизни и занятии активной жизненной позиции.

Таким образом, результатами выполнения данной программы явится воспитание обучающегося в интегрированную личность, которая:

- понимает моральные ценности культуры народов нашей страны;
- через занятия спортивной борьбой сможет отойти от собственных эгоистических взглядов, познать правила ведения «честной игры», навык работы в коллективе, осознавать, что рядом могут находиться люди слабее тебя и проявлять толерантность по отношению к ним;
- способна, используя полученные знания, самостоятельно организовывать свои занятия физической деятельностью;
- будет знать и заботиться о национальном наследии местных школьных традициях, сохраняя их, в тоже время открывать содружества с другими культурами и испытывать радость от многообразия форм человеческого самовыражения в физической активности;
- получать удовольствие от занятий на открытом воздухе, понимая принципы взаимодействия человека и природы;
- получит основы научных данных в области физической культуры и спорта, на собственном примере понимать, что происходит с организмом под воздействием правильно организованной физической нагрузки;
- стараться всю свою сознательную жизнь стремиться к Здоровому Образу Жизни, принося своей жизнью пользу семье и Отечеству.

Введение программы физической культуре с использованием спортивной борьбы в учебные планы общеобразовательной организации продиктовано объективной необходимостью повышения роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объёма двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.

Программа на основе спортивной борьбы включается в сетку расписания учебных занятий и рассматривается как обязательная форма организации учебного процесса, ориентированного на образование обучающихся в области физической культуры.

Личностные и метапредметные результаты освоения программы дополнительного образования на основе спортивной борьбы

Планируемые результаты изучения программы

В результате освоения программы для общеобразовательных школ на основе спортивной борьбы обучающиеся начального, основного общего и среднего (полного) образования в общеобразовательных организациях должны:

знать/понимать:

- основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта;
- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- основы нравственных, интеллектуальных, духовных и поведенческих ценностей и идеалов российского общества, а также физической и спортивной культуры;
- обладать знаниями по истории и философии вида спорта - «Спортивная борьба»;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, укрепление мышечной структуры, развитие ловкости, гибкости, координации движений, укрепление осанки, пр. с учетом состояния индивидуальных возможностей организма, состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, самоконтроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении физических упражнений;
- самостоятельно совершенствовать навыки жизненно важных двигательных умений;
- использовать приобретенные знания и умения в самостоятельной творческой деятельности.

В конце **1-ый уровень** обучения (**начальная школа**) обучающиеся должны:

- знать правила предупреждения травматизма во время занятий играми с элементами единоборств;
- уметь выполнять гимнастические и акробатические упражнения, а также отдельные упражнения из спортивной борьбы;
- знать подвижные игры с элементами единоборств;
- знать простые двигательные действия, применяемые в спортивной борьбе.

В конце **II-ой уровень** обучения (**основная школа**) обучающиеся должны закрепить знания **1-го уровня** обучения, а также:

- расширить свои теоретические и практические знания по данному виду спорта;
- знать правила техники безопасности во время занятий спортивной борьбой;
- знать базовую технику спортивной борьбы;
- знать и уметь выполнять базовые приемы в стойке и партере и технические связки из них;
- расширить свой личный объем двигательных действий;
- уметь самостоятельно составлять простые связки из базовых приемов борьбы;
- уметь анализировать ошибки при выполнении различных базовых приемов и исправлять их;
- приобрести навыки тактического мышления и использовать их в учебных, тренировочных и соревновательных схватках;
- уметь выполнять приемы борьбы в учебных, тренировочных и соревновательных поединках.

В конце **III-ий уровень** обучения (**средняя школа**) обучающиеся должны закрепить знания **1-ого** и **II-ого** уровня обучения, а также:

- знать правила соревнований по спортивной борьбе;
- освоить более сложные технические действия, применяемые в спортивной борьбе и способы их тактической подготовки;
- уметь выполнять связки из изученных ранее приемов спортивной борьбы;
- демонстрировать комбинационный стиль борьбы;
- владеть навыками самостоятельного составления различных комбинаций в стойке и в партере;
- уметь взаимодействовать со спарринг-партнерами и в группе занимающихся спортивной борьбой;
- приобрести навыки участия в различных школьных и районных соревнованиях;
- научиться разумно, в соответствии с философией единоборств, применять полученные умения и навыки в практической жизни.

Федеральные государственные образовательные стандарты общего образования устанавливают требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования по предмету «Физическая культура». Результаты освоения

содержания данного предмета определяют те результаты, которые должны демонстрировать обучающиеся по завершении обучения в школе.

Личностные универсальные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- демонстрировать технику выполнения приемов спортивной борьбы и специальных упражнений борца;
- использовать полученные умения и навыки для участия в школьных и других соревнованиях по спортивной борьбе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Регулятивные универсальные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области избранного вида спорта «Спортивная борьба».

Обучающийся получит возможность научиться:

- *об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;*
- *о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;*
- *о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;*
- *о терминологии разучиваемых упражнений из арсенала спортивной борьбы, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;*
- *об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;*
- *подвижные игры с элементами спортивной и калмыцкой национальной борьбы;*
- *о причинах травматизма на занятиях физической культурой (на занятиях спортивной борьбой в том числе) и правилах его предупреждения.*

Познавательные универсальные учебные действия.

Обучающийся научится:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- самостоятельно оценивать уровень сложности тренировочных заданий (упражнений) во время проведения уроков по спортивной борьбе в соответствии с возможностями своего организма;

Обучающийся получит возможность научиться:

- *планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;*

- физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств средствами спортивной борьбы, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры (в том числе средствами спортивной борьбы);
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством занятий спортивной борьбой;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности во время занятий спортивной борьбой;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях спортивной борьбой;
- представлять спортивную борьбу как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры с элементами спортивной и калмыцкой национальной борьбы и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия по спортивной борьбе с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

Коммуникативные универсальные учебные действия.

Обучающийся научится:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр с элементами спортивной и калмыцкой национальной борьбы и соревнований;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- терминологию спортивной борьбы;
- выполнять технические действия базовых приемов спортивной борьбы, применять их в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;

–выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;

–расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Способы проверки: Проведение учебно-тренировочных, соревновательных, показательных схваток (выступлений) на различных уровнях.

Содержание программы дополнительного образования

№ п/п	Тема (глава)	Количество часов
		3 / 9
1.	Общая физическая подготовка	48/152
2.	Специальная физическая подготовка	14/46
3.	Технико-тактическая подготовка	22/72
4.	Психологическая подготовка	4/10
5.	Соревновательная подготовка	6
6.	Приемные и переводные испытания	4/12
7.	Врачебный и медицинский контроль	2/4
8.	Теория	5/12
		105/314

1. «Общая физическая подготовка»:

Строевые упражнения. Ходьба. Бег. Прыжки. Метания. Переползания. Упражнения без предметов. Упражнения с предметом. Упражнения на снарядах. Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры.

2. «Специальная физическая подготовка»:

Акробатические упражнения. Упражнения на укрепление мышц шеи. Упражнения на мосту. Самостраховки. Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном. Упражнения с партнером. Игры в касания. Игры в блокирующие захваты. Игры в атакующие захваты. Игры в теснения. Игры в дебют. Игры в перетягивания. Игры с опережением за выгодное положение. Игры на сохранение равновесия. Игры с отрывом соперника от ковра. Игры за овладение предметом. Игры с прорывом через строй.

3. «Технико-тактическая подготовка»:

- 3.1. Основные положения в борьбе.

-Стойка. -Партер -Дистанции

- 3.2.Элементы маневрирования в стойке, в партере, защита от захвата ног.

-3.3.Борьба в партере.

Перевороты скручиванием, забеганием, перекатом, переходом, накатом.

- 3.4.Борьба в стойке.

Сваливание сбиванием.

Броски наклоном, поворотом «мельница», скручиванием.

Переводы рывком, нырком.

- 3.5. Задания по решению эпизодов схватки в стойке.

- 3.6. Задания по решению эпизодов схватки в партере через мост.

-3.7.Задания для тренировочных схваток по совершенствованию захватов, выполнению приемов, контрприемов.

- 3.8.Учебные схватки.

4. «Психологическая подготовка»:

5. «Соревновательная подготовка»:

Применять элементы техники и тактики в учебно-тренировочной и соревновательной схватки. В условиях тренировочной схватки с неизвестным партнером, разного роста, с более тяжелым, с более техничным, с более сильным. Совершенствование знаний в правилах

соревнований. Воспитание качеств и формирование навыков необходимых для планирования тактики участия в соревнованиях.

6. «Приемные и переводные испытания»:

По ОФП; СФП; технико-тактической подготовке

7. «Врачебный и медицинский контроль»:

8. «Теория»:

Физическая культура и спорт в России.

Развитие вольной борьбы в России.

История развития борьбы.

Гигиена занятий.

Правила соревнований.

Контроль, самоконтроль.

Олимпийские чемпионы.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся

Формой промежуточной аттестации является проведение и принятие нормативов в виде тестирования, организация, участие, проведение соревнований по видам спортивной борьбы. По результатам промежуточной аттестации происходит присвоение разрядов.

Тестовые и контрольные упражнения

В начале и в конце каждого учебного года занимающиеся по спортивной борьбе, должен пройти тестирование для определения уровня физического развития, для чего необходимо выполнить представленные ниже тесты по общей, специальной и технической подготовке.

Тестирование по специальной и технической подготовке в начале учебного года проводится с обучающихся только после проведения нескольких занятий, с тем, чтобы прошел процесс «врабатываемости и адаптации организма занимающегося» к занятиям, данным видом единоборств.

Положительными итогами реализации данной программы является положительная динамика выполнения занимающимися контрольных испытаний по общей, специальной и технико-тактической подготовке, представленных в таблицах.

Тесты по общей физической подготовленности для обучающихся, занимающихся спортивной борьбой

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения
Быстрота	Бег на 30 м (с), бег на 60 м (с)
Координация	Челночный бег 3x10м с хода (с)
Выносливость	Бег 400 м (мин., с), бег 800 м (мин., с), бег 1500 м (мин., с)
Сила	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)
	Вис на согнутых (угол до 90°) руках
	Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)
	Приседания с партнером равного веса (кол-во раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (м)
Выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (кол-во раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол-во раз)
	Подъем партнера захватом туловища сзади стоя на параллельных скамейках (кол-во раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)
	Прыжок в высоту с места (см)
	Тройной прыжок с места (м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (кол-во раз)
	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (кол-во раз)

Тесты по специальной физической подготовленности

№ п/п	Специальные упражнения	До начала занятий борьбой	После окончания занятий борьбой
1.	Забегания на мосту по 5 раз вправо, влево, с.		
2.	Перевороты на «мосту» 5-10 раз, с.		
3.	Из стойки вставание на мост, уход с моста забеганием в любую сторону, с.		
4.	Отбрасывания ног назад при переходе из и.п. стоя в упор лежа за 10 сек., кол-во раз (для борцов вольного стиля)		
5.	Лазание по канату 3-4 м. без помощи ног, с.		

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление комплексов с учетом индивидуальных особенностей организма, с учетом цели и задач. Составление плана самостоятельного занятия физическими упражнениями. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация активного отдыха средствами физической культуры.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка выполнения технических элементов и движений, способы выявления и устранения типичных и нетипичных ошибок в технике выполнения упражнений и комплексов. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью элементарных функциональных проб.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий (игры, конкурсы, эстафеты) с привлечением сверстников на спортивных площадках и в спортивных залах.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Различные комплексы упражнений по развитию физических качеств и поддержание мышечного тонуса, коррекция нарушений осанки, комплексы для поддержания массы тела и коррекции фигуры, восстановительные мероприятия (массаж, банные процедуры). Оздоровительные формы занятий в режиме дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность на основе спортивной борьбы. Спортивная борьба: общеразвивающие упражнения, специальные физические упражнения, страховка и само страховка, акробатические упражнения, функциональная тренировка, развитие физических качеств, базовые элементы техники, основы тактики.

Организационно-методические рекомендации по реализации раздела – спортивная борьба

Содержательная часть третьего урока спортивной борьбы направлена на общефизическую и специальную физическую подготовку обучающихся младших, средних и старших классов, а также на формирование и совершенствование технических навыков и умений. Программный материал расширяет границы физического, интеллектуального, эмоционального и социального развития обучающихся.

Занятия спортивной борьбой способствуют:

- развитию координационных способностей, тренировке вестибулярного аппарата и развитию физических качеств;
- воспитанию общей, силовой и специальной выносливости;
- воспитанию скоростно-силовой подготовленности;
- формированию и сохранению правильной осанки, снижению лишнего веса;
- развитию двигательной памяти;
- умению вести единоборство;
- использованию тактических действий;

- психологической устойчивости;
- выработке устойчивой привычки заниматься физическими упражнениями;
- профилактике заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- снижению психологического стресса и увеличению способности к релаксации и эмоциональной разрядке.

Материально-техническое обеспечение программы

п/п №	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование	количество
1.	ковёр борцовский	1 комплект
2.	волейбольные мячи	15 шт.
3.	футбольные мячи	5 шт.
4.	мячи малые теннисные	5 шт.
5.	мячи баскетбольные	15 шт.
6.	фитболы	5 шт.
7.	кегли для проведения эстафет	10 шт.
8.	секундомер	1 шт.
9.	канат для лазанья	2 шт.
10.	маты гимнастические	10 шт.
11.	мячи набивные (1 кг)	10 шт.
12.	канаты для перетягивания	2 шт.
13.	скамейки гимнастические	3 шт.
14.	перекладина гимнастическая	1 шт.
15.	скакалки гимнастические	15 шт.
16.	обручи гимнастические	10 шт.
17.	щиты с баскетбольными кольцами	2 шт.
18.	сетка волейбольная	1 шт.
19.	планка для прыжков в высоту	1 шт.
20.	стойки для прыжков в высоту	2 шт.
21.	аптечка медицинская	1 шт.

Календарно-тематическое планирование 1-3 года обучения.

№ п/п	Тема	Практические работы	Умения по теме	часо в по теме	ур ок ов	Дата	Факт Дата
	ПОДГОТОВИ- ТЕЛЬНЫЙ ЭТАП	І четверть					
		Овладение базовой техникой и тактикой.					
1.	Правила техники безопасности на уроках. Медицинский контроль.	Теоретическая подготовка. Медицинский осмотр. О.Р.У. Эстафеты.	Знать правила ТБ на уроках. Уметь пробегать 30 м с низкого старта и с максимальной скоростью	2	1	02.09.	
2.	Медицинский контроль. Кувьрки вперед.	Бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Психологическая подготовка.	Уметь группироваться.	2	1	04.09.	
3.	Медицинский контроль. Кувьрки вперед и назад.	Мед.контроль. О.Р.У. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.		2	1	07.09.	
4.	Развитие быстроты, гибкости, ловкости. Укрепление основных мышечных групп.	Специальные упражнения. Развитие скоростных качеств. Игры в касание. Упражнения на мышцы шеи.	Освоить специальные упражнения.	2	1	09.09.	
5.	Развитие быстроты, гибкости, ловкости. Укрепление основных мышечных групп.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка)	Развить навыки выполнения упражнений.	2	1	11.09.	
6.	Контрольные нормативы.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Подтягивание, прыжки, челночный бег, отжимание от пола, брусья, канат.	Уметь бегать челночный бег. Выполнять силовые упражнения.	2	1	14.09.	
7.	Теснение, игры в касание.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Теснение, игры в касание.	Развить навыки выполнения упражнений.	2	1	16.09.	
8.	Развитие быстроты, гибкости, ловкости. Укрепление основных мышечных групп.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка). Специальные борцовские упражнения в парах.	Развить навыки выполнения упражнений.	2	1	18.09.	
9.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Эстафеты.		2	1	21.09.	
10.	Изучение стоек, движений и	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) стойки,	Развить навыки выполнения	2	1	23.09.	

	разворотов.	движения и развороты.	упражнений.				
11.	Игры в касание, тиснение, с мячом.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физ-я подготовка) С.Ф.П. (специальная физ-я подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Приемы борьбы в партере (рычаги, забегания).	Перевороты, рычаги, скручивание.	2	1	25.09.	
12.	Бег на выносливость .	Бег на результат 1500. Развитие выносливости. Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Уметь пробегать дистанцию 1500 .	2	1	28.09.	
13.	Захваты за правую и левую руку.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физ. подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Теснение в захвате, игры в касание.	Уметь брать и знать захваты.	2	1	30.09.	
14.	Спортивные игры.	Мед.контроль. Спортивные игры. Развитие выносливости. Футбол, регби, эстафеты. Психологическая, соревновательная подготовка.	Уметь бежать 15-20 минут, преодолевать препятствия.	2	1	02.10.	
15.	Эстафеты.	Спортивные игры. Развитие выносливости. Футбол, регби, эстафеты. Психологическая, соревновательная подготовка.		2	1	05.10.	
16.	Захваты за руку и корпус.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Захваты. Борьба за захват.	Уметь брать и знать захваты.	2	1	07.10.	
17.	Стойки и передвижения в стойке.	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. О.Ф.П..		2	1	09.10.	
18.	Борьба за предмет	Бег. О.Р.У. Подвижные игры. Соревновательная подготовка.		2	1	12.10.	
19.	Захваты за руку и шею.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Борьба за выгодное положение.		2	1	14.10.	
20.	Стойки и передвижения в стойке.	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки		2	1	16.10.	
21.	Контрольные испытания.	О.Р.У.. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Психологическая, соревновательная подготовка.(Контрольные испытания.)		2	1	19.10.	
22.	Общие навыки борьбы.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Борьба за выгодное положение.		2	1	21.10.	
23.	Броски скручиванием.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Подводящие упражнения. Броски скручиванием.		Уметь брать захват, выполнять броски и страховки.	2	1	23.10.
24.	Спортивные игры.	Спортивные игры. Развитие выносливости. Футбол, регби, эстафеты. Психологическая, соревновательная подготовка.		2	1	26.10.	
25.	Переводы правой и левой руки.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Подводящие упражнения. Переводы правой и левой руки.		2	1	28.10.	
26.	Спортивные игры.	Спортивные игры. Футбол, регби, эстафеты. Психологическая, соревновательная подготовка.		2	1	30.10.	
		II четверть					

	Соревновательный этап.	Совершенствование индивидуальной «коронной» техники и тактики.				
27.	Общие навыки борьбы по заданию.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Борьба до партера.		2	1	09.11.
28.	Медицинский контроль.	Мед.контроль. О.Р.У. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.		2	1	11.11.
29.	Спортивные игры.	Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Футбол, регби, эстафеты.		2	1	13.11.
30.	Общие навыки борьбы.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Борьба до выполнения технико-тактического действия.		2	1	16.11.
31.	Бросок с захватом руки и ноги (мельница)	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Подводящие упражнения. Броски мельница.		2	1	18.11.
32.	Бег на выносливость.	Бег 3000. Развитие выносливости. Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут . Психологическая подготовка.		2	1	20.11.
33.	Общие навыки борьбы по заданию в партере.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Борьба за выгодное положение.		2	1	23.11.
34.	Проходы в одну ногу.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Проходы в одну ногу. Теория.		2	1	25.11.
35.	Спортивные игры.	Спортивные игры. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Футбол, регби, эстафеты. О.Ф.П.		2	1	27.11.
36.	Проходы в ноги, выходы до балла.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Приемы в партере.		2	1	30.11.
37.	Швунги, переводы, нырки.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Швунги, переводы, нырки.		2	1	02.12.
38.	Контрольные испытания.	О.Р.У.. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Психологическая , соревновательная подготовка.(Контрольные испытания.)		2	1	04.12.
39.	Общие навыки борьбы.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) « СХВАТКИ»		2	1	07.12.
40.	Защита от атаки в ноги.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Приемы и контрприемы в партере.		2	1	09.12.
41.	Развития выносливости.	Мед.контроль. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Кросс (3000 м) О.Ф.П. Психологическая , соревновательная подготовка.		2	1	11.12.

42.	Общие навыки борьбы по заданию.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) « СХВАТКИ»		2	1	14.12.	
43.	Общие навыки борьбы в стойке.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Швунги, переводы, нырки.		2	1	16.12.	
44.	Бег на выносливость.	Бег 3000. Развитие выносливости. Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут . Психологическая подготовка.	Уметь бежать 15-20 минут, преодолевать препятствия	2	1	18.12.	
45.	Атакующие навыки борьбы.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) « СХВАТКИ»		2	1	21.12.	
46.	Борцовский мост.	Бег ОРУ. С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Удержание на мосту, упражнения для мышц шеи.	.	2	1	23.12.	
47.	Спортивные игры.	Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Футбол, регби, эстафеты .О.Ф.П.		2	1	25.12.	
		III четверть					
	Соревновательный	Повышение надежности выступлений в соревнованиях.					
48.	Общие навыки борьбы.	Бег ОРУ. О.Ф.П.; С.Ф.П. ; Т-Т.П.; « СХВАТКИ».	Знать правила борьбы.	2	1	11.01.	
49.	Правила техники безопасности на уроках.	Теоретическая подготовка. Медицинский осмотр. О.Р.У.	Знать правила ТБ на уроках, эстафеты. О.Ф.П.	2	1	13.01.	
50.	Броски с захватом головы и руки.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физ. подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка). Броски с захватом головы и руки.	Уметь бросать бедро, мельницу за голову, скручивать.	2	1	15.01.	
51.	Общие навыки борьбы.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) « СХВАТКИ»		2	1	18.01.	
52.	Перевороты скручиванием и забеганием в партере.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Перевороты скручиванием и забеганием в партере.	Контролировать соперника в партере.	2	1	20.01.	
53.	Спортивные игры.	Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Футбол, регби, эстафеты. О.Ф.П.		2	1	22.01.	
54.	Общие навыки борьбы.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) « СХВАТКИ»	Соревновательная подготовка.	2	1	25.01.	
55.	Общие навыки борьбы в партере.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Перевороты скручиванием и забеганием в партере.	Контролировать соперника в партере.	2	1	27.01.	
56.	Бег на выносливость.	Бег 3000. Развитие выносливости. Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут . Психологическая подготовка.	Уметь бежать 15-20 минут, преодолевать	2	1	29.01.	

			препятствия				
57	Общие навыки борьбы.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) « СХВАТКИ»	Соревновательная подготовка.	2	1	01.02.	
58.	Перевороты скручиванием накат, крест в партере.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Перевороты скручиванием накат, крест в партере.	Контролировать соперника в партере.	2	1	03.02.	
59.	Контрольные испытания.	Мед.контроль. О.Р.У.. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Психологическая , соревновательная подготовка.(Контрольные испытания.)	Улучшить свой спортивный результат.	2	1	05.02.	
60.	Общие навыки борьбы.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) « СХВАТКИ»	Соревновательная подготовка.	2	1	08.02.	
61.	Броски вертушка, кочерга, скручивание.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Броски захватом пр. и лев. Руки.	Уметь бросать захватом за руку.	2	1	10.02.	
62.	Спортивные игры.	Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Футбол, регби, эстафеты. О.Ф.П.		2	1	12.02.	
63.	Общие навыки борьбы.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) « СХВАТКИ»	Соревновательная подготовка.	2	1	15.02.	
64.	Броски вертушка, кочерга, скручивание.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Броски захватом пр. и лев. Руки.	Уметь бросать захватом за руку.	2	1	17.02.	
65.	Спортивные игры.	Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Футбол, регби, эстафеты. О.Ф.П. Теория.		2	1	19.02.	
66.	Общие навыки борьбы (по заданию).	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) « СХВАТКИ»	Соревновательная подготовка.	2	1	22.02.	
67.	Броски вертушка, кочерга, скручивание.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Броски захватом пр. и лев. Руки.	Уметь бросать захватом за руку.	2	1	24.02.	
68.	Спортивные игры.	Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Футбол, регби, эстафеты. О.Ф.П.		2	1	26.02.	
69.	Общие навыки борьбы (по заданию).	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) « СХВАТКИ»	Соревновательная подготовка.	2	1	29.02.	
70.	Контр. приемы в партере.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Контр .приемы в партере.	Уметь почувствовать и опередить соперника.	2	1	02.03.	
71.	Бег на выносливость.	Мед.контроль. Бег 3000. Развитие выносливости. Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут . Психологическая подготовка.		2	1	04.03.	

72.	Общие навыки борьбы (по заданию).	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) « СХВАТКИ»		2	1	09.03.	
73.	Контр.приемы в стойке.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Контр .приемы в стойке.	Уметь почувствовать и опередить соперника.	2	1	11.03.	
74.	Контрольные испытания.	О.Р.У.. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Психологическая , соревновательная подготовка.(Контрольные испытания.)	Улучшить свой спортивный результат.	2	1	14.03.	
75.	Соревновательная подготовка.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) « СХВАТКИ»		2	1	16.03.	
76.	Приемы в комбинации с ложным движением.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Швунг, бросок (мельница).	Уметь почувствовать и опередить соперника.	2	1	18.03.	
77.	Игровой день.	Спортивные игры. Развитие выносливости. Футбол, регби, эстафеты. О.Ф.П. Теория.		2	1	16.03.	
78.	Общие навыки борьбы (по заданию).	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) « СХВАТКИ»		2	1	21.03.	
79.	Приемы в комбинации с ложным движением.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Швунг, бросок (качергой).	Уметь почувствовать и опередить соперника.	2	1	23.03.	
80.	Бег на выносливость.	Мед.контроль. Бег 3000. Развитие выносливости. Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут . Психологическая подготовка.		2	1	25.03.	
81.	Борцовский мост.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Накаты. Борцовский мост.	Выполнять упражнения на мосту.	2	1		
	Соревновательная подготовка.	Выезд на соревнования					
		IV четверть					
	Переходной этап.	Освоение повышенных тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта.					
83.	Контрольные испытания.	О.Р.У.. Развитие выносливости. Психологическая , соревновательная подготовка.(Контрольные испытания.)	Улучшить свой спортивный результат.	2	1	04.04.	
84.	Общие навыки борьбы.	Бег ОРУ. О.Ф.П.; С.Ф.П. ; Т-Т.П.; « СХВАТКИ».		2	1	06.04.	
85.	Контрприем в партере (обратный хват)	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Контрприем в партере (обратный хват).	Выполнять упражнения на мосту.	2	1	08.04.	
86.	Спортивные игры.	Бег. О.Р.У. Приемы единоборства в подвижных играх Борьба за предмет С.Ф.П. О.Ф.П. Теория.		2	1	11.04.	

87.	Общие навыки борьбы в стойке.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Рывки переводы, нырки.		2	1	13.04.	
88.	Спортивные игры.	Бег. О.Р.У. Приемы единоборств в подвижных играх Борьба за предмет С.Ф.П. О.Ф.П.		2	1	15.04.	
89.	Общие навыки борьбы.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) « СХВАТКИ»		2	1	18.04.	
90.	Броски через спину.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Броски через спину.	Уметь бросать через спину.	2	1	20.04.	
91.	Бег на выносливость.	Бег 3000. Развитие выносливости. Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут . Психологическая подготовка.		2	1	22.04.	
92.	Броски через спину.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Броски через спину.	Уметь бросать через спину.	2	1	25.04.	
93.	Контрольные испытания.	Мед.контроль. О.Р.У.. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Психологическая , соревновательная подготовка.(Контрольные испытания.)	Улучшить свой спортивный результат.	2	1	27.04.	
94.	Общие навыки борьбы	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) « СХВАТКИ»		2	1	29.04.	
	Соревновательная подготовка.	Выезд на соревнования					
95.	Броски через грудь.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Броски через грудь.	Уметь бросать через спину.	2	1	04.05.	
96.	Спортивные игры.	Бег. О.Р.У. Приемы единоборств в подвижных играх Борьба за предмет С.Ф.П. О.Ф.П. Теория.		2	1	06.05.	
97.	Борьба на «матках»	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) « СХВАТКИ»		2	1	11.05.	
98.	Отработка комбинаций.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Комбинационная отработка приемов в стойке и партере.		2	1	13.05.	
99.	Бег с преодолением препятствий	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий		2	1	16.05.	
100.	Борьба на «матках»	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) « СХВАТКИ»		2	1	18.05.	
101.	Отработка комбинаций.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Комбинационная отработка приемов в стойке и партере.		2	1	20.05.	

102.	Бег на развитие выносливости	Бег 2000 м (мин). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь бежать 2-3 км 9,00; 9,30; 10,00.	2	1	23.05.	
		Кроссовая подготовка					
103.	Километры здоровья	Бег по пересеченной местности по времени 15-20 минут		2	1	25.05.	
104.	Бег на выносливость.	Бег 3000. Развитие выносливости. Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут . Психологическая подготовка.		2	1	27.05.	
105.	Спортивные игры.	Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Футбол, регби, эстафеты. О.Ф.П.		2	1	30.05.	

Календарно-тематическое планирование 4-5 года обучения.

№ п/п	Тема	Практические работы	Умения по теме	часо в по теме	ур ок ов	Дата	Факт Дата
	ПОДГОТОВИ - ТЕЛЬНЫЙ	I четверть					
		Овладение базовой техникой и тактикой.					
1	Правила техники безопасности на уроках. Медицинский контроль.	Теоретическая подготовка. Медицинский осмотр. О.Р.У.	Знать правила ТБ на уроках .	3		01.09.	
2	Навыки борцовской техники в стойке.	Бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Психологическая подготовка. Техника переводов.	Уметь выполнять переводы.	3		02.09.	
3	Медицинский контроль. Спортивные игры.	Мед.контроль. О.Р.У. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.		3		03.09.	
4	Развитие быстроты, гибкости, ловкости. Укрепление основных мышечных групп.	Специальные упражнения. Развитие скоростных качеств. Игры в касание. Упражнения на мышцы шеи.	Освоение специальных упражнений.	3		04.09.	
5	Развитие быстроты, гибкости, ловкости. Укрепление основных мышечных групп.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка)	Развить навыки выполнения упражнений.	3		05.09.	
6	Контрольные нормативы.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Подтягивание, прыжки, челночный бег, отжимание от пола, брусья, канат.	Уметь прыгать в длину, бегать челночный бег. Выполнять силовые упраж-	3		08.09.	
7	Общие навыки борьбы.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Теснение, игры в касание.	Развить навыки выполнения упражнений.	3		09.09.	
8	Бег по пересеченной местности,	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Эстафеты.	Развить навыки выполнения	3		10.09.	

	преодоление препятствий.		упражнений.				
9	Развитие быстроты, гибкости, ловкости. Укрепление основных мышечных групп.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка)		3		11.09.	
10	Общие навыки борьбы.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Теснение, игры в касание.	Развить навыки выполнения упражнений.	3		12.09.	
11	Навыки борцовской техники в стойке.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Переводы, нырки под руку.	Уметь выполнять переводы, нырки под руку.	3		15.09.	
12	Общие навыки борьбы в партере.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Приемы борьбы в партере.	Уметь выполнять рычаги.	3		16.09.	
13	Бег на выносливость.	Бег на результат 1500. Развитие выносливости. Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Уметь пробегать дистанцию 1500	3		17.09.	
14	Общие навыки борьбы.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Теснение, игры в касание.	Развить навыки выполнения упражнений.	3		18.09.	
15	Соревновательные схватки.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) « СХВАТКИ»	Соревновательная подготовка.	3		19.09.	
16	Навыки борцовской техники в стойке.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Броски под воротом.	Уметь выполнять броски под воротом.	3		22.09.	
17	Общие навыки борьбы в партере.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Приемы борьбы в партере.	Уметь выполнять перевороты, рычаги.	3		23.09.	
18	Спортивные игры.	Спортивные игры. Развитие выносливости. Футбол, регби, эстафеты. Психологическая , соревновательная подготовка.	Уметь бежать 15-20 минут, преодолевать препятствия	3		24.09.	
19	Общие навыки борьбы.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Теснение, игры в касание.	Развить навыки выполнения упражнений.	3		25.09.	
20	Соревновательные схватки.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) « СХВАТКИ»	Соревновательная подготовка.	3		26.09.	
21	Общие навыки борьбы в стойке.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Захваты. Борьба за захват.	Уметь брать и знать захваты.	3		29.09.	
22	Общие навыки борьбы в партере.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Приемы	Перевороты, рычаги, скручивание.	3		30.09.	

		борьбы в партере. Теория.				
	Соревновательные схватки.		Соревновательная подготовка.			
23	Борьба за предмет	Бег. О.Р.У. Подвижные игры. Соревновательная подготовка.	Бороться за предмет.	3		01.10.
24	Борьба за выгодное положение.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Борьба за выгодное положение.	Уметь вести борьбу за выгодное положение.	3		02.10.
25	Общие навыки борьбы.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) «СХВАТКИ»	Знать правила борьбы.	3		03.10.
26	Стойки и передвижения в стойке.	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки		3		06.10.
27	Проходы ноги, выходы до балла.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Приемы в партере.		3		07.10.
30	Бег на выносливость.	Бег 3000. Развитие выносливости. Психологическая подготовка.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут.	3		08.10.
31	Общие навыки борьбы в стойке.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Захваты. Борьба за захват.	Уметь брать и знать захваты.	3		09.10.
32	Соревновательные схватки.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) «СХВАТКИ»	Соревновательная подготовка.	3		10.10.
33	Стойки и передвижения в стойке.	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. О.Ф.П..		3		13.10.
34	Общие навыки борьбы в партере.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Перевороты скручиванием и забеганием в партере.		3		14.10.
35	Спортивные игры.	Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Футбол, регби, эстафеты. Психологическая, соревновательная подготовка.		3		15.10.
36	Общие навыки борьбы в партере.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Борьба до партера.		3		16.10.
37	Общие навыки борьбы.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) «СХВАТКИ»	Соревновательная подготовка.	3		17.10.
38	Стойки и передвижения в стойке.	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки		3		20.10.

39	Совершенствование борьбы в партере.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Перевороты скручиванием и забеганием в партере.		3		21.10.	
40	Спортивные игры.	Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Футбол, регби, эстафеты .О.Ф.П.		3		22.10.	
41	Общие навыки борьбы.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Борьба за выгодное положение.		3		23.10.	
42	Соревновательные схватки.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) « СХВАТКИ»	Соревновательная подготовка.	3		24.10.	
43	Броски скручиванием.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Подводящие упражнения. Броски скручиванием.	Уметь брать захват, выполнять броски и страховки.	3		27.10.	
44	Совершенствование борьбы в партере.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Перевороты скручиванием, обратным хватом.		3		28.10.	
45	Контрольные испытания.	О.Р.У.. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Психологическая , соревновательная подготовка.(Контрольные испытания.)		3		29.10.	
46	Общие навыки борьбы.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Борьба до партера.		3		30.10.	
	Соревновательные схватки.		Соревновательная подготовка.				
		II четверть					
	СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ	Совершенствование индивидуальной «коронной» техники и тактики.					
47	Соревновательные схватки.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) « СХВАТКИ»	Соревновательная подготовка.	3		09.11.	
48	Бросок мельница	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Подводящие упражнения. Броски мельница.	Знать правила ТБ на уроках; страховку и помощь во время занятий по борьбе	3		10.11.	
49	Проходы в ноги, выходы до балла.	Бег ОРУ. О.Ф.П.; С.Ф.П.; Т-Т.П. Приемы борьбы в партере. Теория.		3		11.11.	
50	Спортивные игры.	Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Футбол, регби, эстафеты .О.Ф.П.		3		12.11.	
51	Общие навыки борьбы.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Борьба за выгодное положение.		3		13.11.	
52	Соревновательные схватки.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) «	Соревновательная подготовка.	3		16.11.	

		СХВАТКИ»				
53	Навыки борцовской техники в стойке.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Броски с захватом головы и руки.	Уметь бросать бедро, мельницу за голову, скручивать.	3		17.11.
54	Проходы в ноги, выходы до балла.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Приемы в партере.		3		18.11.
55	Развития выносливости.	. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Кросс (3000 м) О.Ф.П. Психологическая , соревновательная подготовка.		3		19.11.
56	Общие навыки борьбы.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Борьба за выгодное положение.		3		20.11.
57	Соревновательные схватки.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) « СХВАТКИ»	Соревновательная подготовка.	3		23.11.
58	Общие навыки борьбы в стойке.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Швунги, переводы, нырки.		3		24.11.
59	Общие навыки борьбы в партере.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Перевороты скручиванием и забеганием в партере.	Контролировать соперника в партере.	3		25.11.
60	Бег на выносливость.	Бег 3000. Развитие выносливости. Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут . Психологическая подготовка.	Уметь бежать 15-20 минут, преодолевать препятствия.	3		26.11.
61	Общие навыки борьбы.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Борьба за выгодное положение.		3		27.11.
	Соревновательные схватки.		Соревновательная подготовка.			
62	Соревновательные схватки.	Бег ОРУ. О.Ф.П.; С.Ф.П.; Т-Т.П. « СХВАТКИ»	Соревновательная подготовка.	3		30.11.
63	Общие навыки борьбы в стойке.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка). Швунги, переводы, нырки.		3		01.12.
64	Общие навыки борьбы в партере.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Перевороты скручиванием и забеганием в партере.	Контролировать соперника в партере.	3		02.12.
65	Контрольные испытания.	О.Р.У.. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Психологическая , соревновательная подготовка.(Контрольные испытания.)		3		03.12.
66	Общие навыки борьбы.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Борьба за		3		04.12.

		выгодное положение.				
67	Соревновательные схватки.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) « СХВАТКИ»	Соревновательная подготовка.	3		05.12.
68	Общие навыки борьбы в стойке.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Швунги, переводы, броски через спину. Теория.		3		08.12.
69	Общие навыки борьбы в партере.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Перевороты скручиванием и зацепом ноги в партере.	Контролировать соперника в партере.	3		09.12.
70	Спортивные игры.	Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Футбол, регби, эстафеты. О.Ф.П.		3		10.12.
71	Общие навыки борьбы.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Борьба за выгодное положение.		3		11.12.
72	Соревновательные схватки.	Бег ОРУ. О.Ф.П.; С.Ф.П.; Т-Т.П. « СХВАТКИ»	Соревновательная подготовка.	3		12.12.
73	Общие навыки борьбы в стойке.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Броски с зацепом ноги.		3		14.12.
74	Общие навыки борьбы в партере.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Перевороты скручиванием и зацепом ноги в партере.	Контролировать соперника в партере.	3		15.12.
75	Спортивные игры.	Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Футбол, регби, эстафеты. О.Ф.П.		3		16.12.
76	Общие навыки борьбы.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Борьба за выгодное положение.		3		17.12.
77	Общие навыки борьбы.	Бег ОРУ. О.Ф.П.; С.Ф.П.; Т-Т.П. « СХВАТКИ»	Соревновательная подготовка.	3		18.12.
78	Общие навыки борьбы в стойке.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Броски с захватом головы и руки.	Уметь бросать бедро, мельницу за голову, скручивать.	3		21.12.
79	Общие навыки борьбы в партере.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Перевороты скручиванием и зацепом ногой руки в партере.	Контролировать соперника в партере.	3		22.12.
80	Бег на выносливость.	Бег 3000. Развитие выносливости. Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут. Психологическая подготовка.	Уметь бежать 15-20 минут, преодолевать препятствия.	3		23.12.
81	Общие навыки борьбы.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Борьба за выгодное положение.		3		24.12.
82	Соревновательные	Бег ОРУ. О.Ф.П.; С.Ф.П.; Т-Т.П. « СХВАТКИ»	Соревновательная	3		25.12.

	схватки.		подготовка.				
83	Навыки борцовской техники в стойке.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка). Броски с захватом руки и ноги (обвив).		3		28.12.	
	Соревновательные схватки.		Соревновательная подготовка.				
		III четверть					
	СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ	Повышение надежности выступлений в соревнованиях.					
84	Навыки борцовской техники в партере.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка). Растяжка.		3		11.01.	
85	Спортивные игры.	Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Футбол, регби, эстафеты. О.Ф.П.		3		12.01.	
86	Общие навыки борьбы.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Борьба за выгодное положение.		3		13.01.	
87	Соревновательные схватки.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) « СХВАТКИ»	Соревновательная подготовка.	3		14.01.	
88	Навыки борцовской техники в стойке.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка). Броски с захватом руки.	Уметь бросать бедро, вертушку кочергу.	3		15.01.	
89	Навыки борцовской техники в партере.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка). Растяжка, ножницы.	Контролировать соперника в партере.	3		18.01.	
90	Спортивные игры.	Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Футбол, регби, эстафеты. О.Ф.П. Теория		3		19.01.	
91	Общие навыки борьбы.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Борьба за выгодное положение.		3		20.01.	
92	Соревновательные схватки.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) « СХВАТКИ»	Соревновательная подготовка.	3		21.01.	
93	Навыки борцовской техники в стойке.	Бег ОРУ. О.Ф.П.; С.Ф.П.; Т-Т.П. « СХВАТКИ»	Соревновательная подготовка.	3		22.01.	
94	Навыки борцовской техники в партере.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Перевороты скручиванием и забеганием захватом головы и ноги в партере.	Контролировать соперника в партере, выполнять захват кольцом.	3		25.01.	
95	Спортивные игры.	Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Футбол, регби, эстафеты. О.Ф.П.		3		26.01.	
96	Борцовский мост.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная	Выполнять упражнения	3		27.01.	

		физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Накаты. Борцовский мост.	на мосту.				
97	Соревновательные схватки.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) « СХВАТКИ»	Соревновательная подготовка.	3		28.01.	
98	Навыки борцовской техники в стойке.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) « СХВАТКИ»	Соревновательная подготовка.	3		29.01.	
	Соревновательные схватки.		Соревновательная подготовка.				
99	Навыки борцовской техники в партере.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Перевороты скручиванием и забеганием в захвате головы и руки партере.	Контролировать соперника в партере. Выполнять прием с захватом шеи и руки (косой).	3		01.02.	
100	Бег на выносливость.	Бег 3000. Развитие выносливости. Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут . Психологическая подготовка.	Уметь бежать 15-20 минут, преодолевать препятствия.	3		02.02.	
101	Совершенствование борьбы в партере, борцовский мост.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Борьба за выгодное положение.	Уметь держать соперника в опасном положении.	3		03.02.	
102	Соревновательные схватки.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) « СХВАТКИ»	Соревновательная подготовка.	3		04.02.	
103	Навыки борцовской техники в стойке.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) « СХВАТКИ»	Соревновательная подготовка.	3		05.02.	
104	Навыки борцовской техники в партере.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Контр. приемы в партере.	Выполнять контр. приемы в партере.	3		08.02.	
105	Контрольные испытания.	О.Р.У.. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Психологическая , соревновательная подготовка.(Контрольные испытания.)	Улучшить свой спортивный результат.	3		09.02.	
106	Общие навыки борьбы.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Борьба за выгодное положение.		3		10.02.	
107	Соревновательные схватки.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) « СХВАТКИ»	Соревновательная подготовка.	3		11.02.	
108	Навыки борцовской техники в стойке.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Броски захватом пр. и лев. Руки.	Уметь бросать захватом за руку. Броски вертушка, кочерга, скручивание.	3		12.02.	

109	Навыки борцовской техники в партере.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка). Накаты захватом пр. и лев. Руки.	Уметь катить захватом за руку.	3		15.02.	
110	Спортивные игры.	Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Футбол, регби, эстафеты. О.Ф.П.		3		16.02.	
111	Общие навыки борьбы.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Борьба за выгодное положение.		3		17.02.	
112	Соревновательные схватки.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) « СХВАТКИ»	Соревновательная подготовка.	3		18.02.	
113	Навыки борцовской техники в стойке.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Броски через грудь захватом пр. и лев. Руки.	Уметь бросать захватом за руку.	3		19.02.	
114	Борцовский мост.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Накаты. Борцовский мост.	Выполнять упражнения на мосту.	3		22.02.	
115	Спортивные игры.	Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Футбол, регби, эстафеты. О.Ф.П. Теория.		3		24.02.	
116	Общие навыки борьбы.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Борьба за выгодное положение.		3		25.02.	
117	Соревновательные схватки.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) « СХВАТКИ»	Соревновательная подготовка.	3		26.02.	
	Соревновательные схватки.		Соревновательная подготовка.				
118	Броски вертушка, кочерга, скручивание.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Броски обратным хватом.	Уметь бросать обратным хватом.	3		29.02.	
119	Контр. приемы в партере.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Контр .приемы в партере.	Уметь почувствовать и опередить соперника.	3		01.03.	
120	Спортивные игры.	Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Футбол, регби, эстафеты. О.Ф.П.		3		02.03.	
121	Общие навыки борьбы.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Борьба за выгодное положение.		3		03.03.	
122	Общие навыки борьбы.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) « СХВАТКИ»	Соревновательная подготовка.	3		04.03.	
123	Навыки борцовской	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная		3		09.03.	

	техники в стойке.	физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Броски через грудь захватом пр. и лев. Руки.				
124	Навыки борцовской техники в партере.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Накаты. Борцовский мост.		3		10.03.
125	Бег на выносливость.	Бег 3000. Развитие выносливости. Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут . Психологическая подготовка.		3		11.03.
126	Общие навыки борьбы.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Борьба за выгодное положение.		3		14.03.
127	Соревновательные схватки.	Бег ОРУ. О.Ф.П.; С.Ф.П.; Т-Т.П. « СХВАТКИ»	Соревновательная подготовка.	3		15.03.
128	Навыки борцовской техники в стойке.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка)) Контр .приемы в стойке.	Уметь почувствовать и опередить соперника.	3		16.03.
129	Навыки борцовской техники в партере.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Контр .приемы в партере.	Уметь почувствовать и опередить соперника.	3		06.04.
130	Контрольные испытания.	О.Р.У.. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Психологическая , соревновательная подготовка.(Контрольные испытания.)	Улучшить свой спортивный результат.	3		08.04.
131	Общие навыки борьбы.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Борьба за выгодное положение.		3		10.04.
132	Соревновательные схватки.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) « СХВАТКИ»	Соревновательная подготовка.	3		13.04.
133	Броски через спину.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Броски через спину.	Уметь бросать через спину.	3		15.04.
134	Борцовский мост.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Накаты. Борцовский мост.	Выполнять упражнения на мосту.	3		17.04.
135	Бег на выносливость.	Бег 3000. Развитие выносливости. Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут . Психологическая подготовка.		3		.20.04.
	Соревновательные схватки.		Соревновательная подготовка.			
		IV четверть				
	ПЕРЕХОДНОЙ.	Освоение повышенных тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта.				
136	Общие навыки борьбы.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Борьба за выгодное положение.		3		22.04.

137	Соревновательные схватки.	Бег ОРУ. О.Ф.П.; С.Ф.П.; Т-Т.П. «СХВАТКИ».	Соревновательная подготовка.	3		24.04.	
138	Навыки борцовской техники в стойке.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Навыки броска прогибом с отрывом от ковра.	Выполнять броски прогибом с отрывом от ковра.	3		27.04.	
138	Навыки борцовской техники в партере.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Навыки броска прогибом без отрыва от ковра.	Выполнять упражнения на мосту.	3		29.04.	
139	Контрольные испытания.	О.Р.У.. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Психологическая , соревновательная подготовка.(Контрольные испытания.)	Улучшить свой спортивный результат.	3		13.05.	
140	Спортивные игры.	Бег. О.Р.У. Приемы единоборств в подвижных играх Борьба за предмет С.Ф.П. О.Ф.П. Теория.		3		15.05.	
141	Соревновательные схватки.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) « СХВАТКИ»	Соревновательная подготовка.	3		18.05.	
142	Навыки борцовской техники в стойке.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Навыки броска прогибом с отрывом от ковра.	Выполнять броски прогибом с отрывом от ковра.	3		20.05.	
143	Навыки борцовской техники в партере.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Навыки броска прогибом без отрыва от ковра.	Выполнять упражнения на мосту.	3		22.05.	
144	Спортивные игры.	Бег. О.Р.У. Приемы единоборств в подвижных играх Борьба за предмет С.Ф.П. О.Ф.П. Теория.		3		25.05.	
145	Общие навыки борьбы.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Борьба за выгодное положение.		3		27.05.	
146	Соревновательные схватки.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) « СХВАТКИ»	Соревновательная подготовка.	3		29.05.	
147	Совершенствование борцовской техники в стойке.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Рывки переводы, нырки.		3			
148	Совершенствование борцовской техники в партере.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Навыки броска прогибом без отрыва от ковра.		3			
149	Спортивные игры.	Бег. О.Р.У. Приемы единоборства в подвижных играх Борьба за предмет С.Ф.П. О.Ф.П.		3			
150	Общие навыки борьбы.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Борьба за выгодное положение.		3			
151	Соревновательные схватки.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) «	Соревновательная подготовка.	3			

		СХВАТКИ»				
152	Броски прогибом захватом руки и корпуса.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Броски прогибом.	Уметь бросать прогибом.	3		
153	Совершенствование борцовской техники в партере.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Переворот Белоглазова.	Уметь проводить переворот Белоглазова.	3		
154	Бег на выносливость.	Бег 3000. Развитие выносливости. Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут. Психологическая подготовка.		3		
	Соревновательные схватки.		Соревновательная подготовка.			
155	Совершенствование борцовской техники в партере.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Навыки броска прогибом без отрыва от ковра.	Уметь бросать.	3		
156	Бег на выносливость.	Бег 3000. Развитие выносливости. Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут . Психологическая подготовка.	Улучшить свой спортивный результат.	3		
157	Общие навыки борьбы.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Борьба за выгодное положение.		3		
158	Соревновательные схватки.	Бег ОРУ. О.Ф.П.; С.Ф.П.; Т-Т.П. «СХВАТКИ».	Соревновательная подготовка.	3		
	Соревновательные схватки.		Соревновательная подготовка.			
159	Броски прогибом захватом руки и корпуса.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Броски прогибом.	Уметь бросать.	3		
160	Совершенствование борцовской техники в партере.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Переворот Белоглазова.		3		
161	Бег на выносливость.	Бег 3000. Развитие выносливости. Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут . Психологическая подготовка.		3		
162	Общие навыки борьбы.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Борьба за выгодное положение.		3		
163	Борьба на «матках»	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) «СХВАТКИ»		3		
164	Броски прогибом захватом руки и корпуса.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Броски прогибом.		3		
165	Отработка комбинаций.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Комбинационная отработка приемов в стойке и партере.		3		

166	Бег на выносливость.	Бег 3000. Развитие выносливости. Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут . Психологическая подготовка.		3			
167	Общие навыки борьбы.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Борьба за выгодное положение.		3			
168	Борьба на «матках»	Бег ОРУ. О.Ф.П.; С.Ф.П.; Т-Т.П. «СХВАТКИ».		3			
169	Отработка комбинаций.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Комбинационная отработка приемов в стойке и партере.		3			
170	Отработка комбинаций.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Комбинационная отработка приемов в стойке и партере.		3			
171	Бег на выносливость.	Бег 3000. Развитие выносливости. Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут . Психологическая подготовка.	Соревновательная подготовка.	3			
172	Борьба на «матках»	Бег ОРУ. О.Ф.П.; С.Ф.П.; Т-Т.П. «СХВАТКИ».		3			
		Самоподготовка					
	Километры здоровья	Бег по пересеченной местности по времени 15-20 минут					
	Отработка комбинаций.	Бег ОРУ. О.Ф.П.(общее физическая подготовка) С.Ф.П. (специальная физическая подготовка) Т-Т.П.(техничко-тактические подготовка) Комбинационная отработка приемов в стойке и партере.					
	Здоровый образ жизни и его составляющие. Бег по пересеченной местности	Формирование навыков здорового образа жизни. Психологическая уравновешенность (значение для здоровья). Стресс его воздействие на здоровье. Режим дня и здоровье. Переутомление, причины и профилактика. Двигательная активность и закаливание организма. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь бежать в равномерном темпе 15 - 20 минут.				
	Контрольные испытания.	О.Р.У.. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Психологическая , соревновательная подготовка.(Контрольные испытания.)	Улучшить свой спортивный результат.				
	Бег на выносливость.	Бег 3000. Развитие выносливости. Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут . Психологическая подготовка.					
		Кроссовая подготовка					
	Километры здоровья	Бег по пересеченной местности по времени 15-20 минут					
	Бег на выносливость.	Бег 3000. Развитие выносливости. Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут . Психологическая подготовка.					
	Спортивные игры.	Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Футбол, регби, эстафеты. О.Ф.П.					