

Департамент образования Вологодской области

Бюджетное общеобразовательное учреждение Вологодской области  
«Вологодская кадетская школа-интернат имени Белозерского полка»

ПРИНЯТО  
педагогическим советом  
Протокол № 10  
От 31 сентября 2023г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
БОУ ВО «Вологодская кадетская  
школа-интернат им.  
Белозерского полка»

  
В. Н. Коренин  
2023года

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа физкультурно-  
спортивной направленности**

**«Вольная борьба»**

Возраст обучающихся: 11-18 лет

Срок реализации: 3 года

Углубленный уровень

Автор-составитель:  
Бекетов Юрий Анатольевич,  
педагог дополнительного образования

г. Сокол  
2023

## Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы».

### Пояснительная записка

#### 1.1. Актуальность программы.

Актуальность программы обусловлена рядом обстоятельств:

- Признанием вольной борьбы в мире как одного из широко распространённых и традиционных видов единоборств;
- Приоритетным направлением государственной политики по сохранению и укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни;
- Возрастанием интереса детей и молодёжи к вольной борьбе, как к одному из любимых видов спорта, способствующему не только развитию физических качеств, но и являющемуся благородным искусством самозащиты.

Педагогическая целесообразность программы обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки юных борцов, воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении техники и тактики в вольной борьбе, развития физических качеств. Программа рассчитана на обучающихся 11-18 лет и предусматривает приобретение знаний и умений в технике и тактике бокса. Программа рассчитана на 3 года обучения и является углубленной.

При разработке дополнительной общеобразовательной программы учитывались следующие нормативные документы:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (с последующими изменениями);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Профессиональный стандарт «педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты от 05.05.2018 № 298н;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р.
- Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 года № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3 (с изменениями).

- «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей». Приказ Министерства просвещения РФ от 3 ноября 2019 г. № 467.
- «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28).
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 года № 09-3242).
- Федеральный Закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»;
- Указ президента РФ от 24.06.2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)»;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Вольная борьба»;
- Правила вида «Вольная борьба», утверждены приказом Минспорта России от 23 ноября 2017 г. N 1018;
- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Профессиональный стандарт «педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты от 05.05.2018 № 298н;
- методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 года № 09-3242).

## **1.2. Направленность и уровень программы.**

Дополнительная общеобразовательная программа «Вольная борьба» физкультурно-спортивной направленности.

Углубленный уровень.

## **1.3 Отличительные особенности и новизна программы.**

Отличительными особенностями данной дополнительной образовательной программы являются:

- включение в программу спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающих спортсменов, с целью адаптации организма детей к физическим нагрузкам, повышения их интереса к занятиям спортом, создания надёжных

предпосылок к укреплению здоровья, обеспечения отбора для дальнейшего совершенствования технико-тактического мастерства;

- тренировочный процесс юных спортсменов осуществляется на основе общих и специфических принципах. К основным принципам относятся принципы всесторонности, сознательности и активности, постепенности, повторности, наглядности и индивидуализации.
- единство общей и специальной подготовки спортсмена;
- непрерывность тренировочного процесса;
- постепенное и максимальное увеличение тренировочных нагрузок;
- волнообразное изменение тренировочных нагрузок;
- цикличность тренировочного процесса;
- соревновательная практика.

Новизна программы в практической значимостью вольной борьбы, заключающейся в профессиональной ориентации обучающихся и подготовке юношей к службе в рядах вооружённых сил России.

#### **1.4. Адресат программы.**

Обучающиеся от 11 до 18 лет, не имеющие противопоказаний к занятиям физической культурой и боксом.

#### **1.5. Форма обучения.**

Основной формой обучения являются очные занятия.

#### **1.6. Объём и срок освоения программы.**

Срок реализации программы 3 года.

Общее количество часов в программе-540 часов. Каждый год обучения-180 часов.

#### **1.7.Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.**

Общее число часов в год- 180 часов.

Количество занятий и часов в неделю - 2 раза в неделю по 2 и 3 часа.

Продолжительность занятий-40 минут, с перерывом не менее 10 минут, что соответствует нормам СанПиН, предъявляемым к организации образовательного процесса в учреждениях дополнительного образования.

## **2. Цели и задачи**

**2.1. Цель-** создание условий для формирования ценностного отношения к жизни во всех ее проявлениях, формирования знаний и умений вести здоровый и безопасный образ жизни.

## 2.2. Задачи:

- прививать обучающимся интерес к занятиям вольной борьбой;
- совершенствовать общую физическую и специальную техническую подготовку;
- совершенствовать спортивное мастерство в виде спорта «боксы»;
- прививать навыки здорового образа жизни, укрепления здоровья;
- развивать способности к самореализации и профессиональному самоопределению;
- развивать умение самостоятельно принимать решения и быть за них ответственным.

## 3. Содержание программы. Учебный план.

### 1. год обучения.

Тема		Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вольная борьба в России. Классификация вольной борьбы в России. Техника безопасности на занятиях.	2		2
2.	Профилактика травматизма на занятиях, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой медицинской помощи, спортивный массаж	3	2	5
3.	Изучение техники и тактики вольной борьбы. Основные положения при выполнении основных технических действий	2	4	6
4.	Физиологические основы спортивной тренировки	2	2	4
5.	Правила соревнований, их организации и проведения	2		2
6.	.Общая физическая подготовка (общеразвивающие физические упражнения, игры)	5	50	55
7.	Специальная физическая подготовка	5	50	55
8.	Техническая подготовка	4	29	33
9.	Контрольные нормативы, участие в соревнованиях	1	11	18
<b>ИТОГО:</b>		26	154	180

**Вольная борьба в России. Классификация вольной борьбы в России. Техника безопасности на занятиях.**

*Теория (2 часа):* История развития и зарождение вольной борьбы в России. Становление вольной борьбы как вида спорта. Обзор основных этапов развития его в довоенный период. Выступления российских борцов на международных соревнованиях. Характеристика сильнейших национальных команд. Правила вольной борьбы. Обоснование разрядных требований и контрольных упражнений. Разрядные требования в вольной борьбе для присвоения спортивных разрядов. Техника безопасности на занятиях и во время соревнований.

### **Профилактика травматизма на занятиях, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой медицинской помощи, спортивный массаж**

*Теория (3 часа):* общее понятие о гигиене физической культуры и спорта, личная гигиена борца, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, виды спортивного массажа, оказание первой доврачебной помощи при вывихах, растяжениях, ушибах, потере сознания, остановка кровотечения, простейшие формы самоконтроля за показателями физического развития спортсмена.

*Практика (2 часа):* оказание первой доврачебной помощи при вывихах, растяжениях, ушибах, потере сознания, остановка кровотечения, самоконтроль.

### **Изучение техники и тактики вольной борьбы. Основные положения при выполнении основных технических действий**

*Теория (2 часа):* Техника и характеристика вольной борьбы. Особенности современной техники вольной борьбы, тенденции дальнейшего развития. Классификация технических приемов. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

*Практика (4 часа):* специальные упражнения и имитация различных действий борца, изучение и совершенствование техники и тактики борьбы с партнерами, тренировочные схватки, участие в соревнованиях.

### **Физиологические основы спортивной тренировки**

*Теория (2 часа):* сведения о строении организма человека, влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости, формирования правильной осанки, повышения умственной и физической работоспособности.

*Практика (2 часа):* упражнения на формирование физических качеств.

### **Правила соревнований, их организации и проведения.**

*Теория (2 часа):* знакомство с организацией и проведением соревнований по вольной борьбе, просмотр и обсуждение видеоматериалов.

### **Общая физическая подготовка (общеразвивающие физические упражнения, игры)**

*Теория (5 часов):* влияние физической подготовки на подготовку спортсмена.

*Практика (50 часов):* бег на разные дистанции, акробатика, упражнения на наращивание мышечной массы, общеукрепляющие упражнения, футбол, баскетбол, эстафеты, игры на координацию движений, тяжелая атлетика, приседания, отжимания.

### **Специальная физическая подготовка**

*Теория (5 часов):* специальная физическая подготовка для спортсменов по вольной борьбе.

*Практика (50 часов):* упражнения на выносливость, укрепления мышц ног и спины, группировка при падении, упражнения на координацию, упражнения на реакцию, силу, укрепление мышц голеностопа, на концентрацию внимания во время схватки.

### **Техническая и тактическая подготовка**

*Теория (4 часа):* просмотр и анализ соревнований, знакомство с техникой борьбы.

*Практика (29 часов):* основные стойки, прием в стойке, приемы в партере, броски через бедро, броски «мельница», тактика движения во время борьбы, обманные маневры, уход и выход из захвата, искусственное создание нестандартных ситуаций во время схватки, отбрасывание ног.

### **Контрольные нормативы, участие в соревнованиях**

*Теория (1 час):* вспоминаем теоретический материал по правилам проведения соревнований, правам и обязанностям участников соревнований, технике и тактике борца, на что обращать внимание во время анализа своих и чужих выступлений.

*Практика (11 часов):* совершенствование техники борьбы, отработка приемов, тренировочные схватки, соревнования.

## **Планируемые результаты**

### Должны знать:

- знать понятия о технике и тактике вольной борьбы;
- знать основные виды движений и правил их выполнения;
- основные виды стоек и схваток единоборств;
- знать специальную терминологию;
- знать правила проведения соревнований;
- знать виды соревнований, характер и способы проведения.

### Должны уметь:

- выполнять физические, акробатические упражнения для развития скоростно-силовых качеств, выносливости, ловкости;
- выполнять основные виды стоек и схваток единоборств;

- выполнять общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения с учетом индивидуальных особенностей;
- выполнять запланированные тренировочные и соревновательные нагрузки;
- взаимодействовать в учебной и игровой деятельности.

Итогом 1-го года обучения является овладение техническими и тактическими навыками спортивной борьбы, знаниями правил проведения соревнований по вольной борьбе, формирование стойкого интереса к занятиям по данному виду спорта, участвовать в соревнованиях различного уровня.

## 2. год обучения

Тема		Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Техника безопасности на занятиях и во время соревнований.	1		1
2.	Гигиена, закаливание и режим питания спортсмена	2		1
3.	Профилактика травматизма на занятиях, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой медицинской помощи, спортивный массаж	1	3	4
4.	Совершенствование техники и тактики вольной борьбы. Основные положения при выполнении основных технических действий	1	6	7
5.	Общая физическая подготовка (общеразвивающие физические упражнения, игры)	3	32	35
6.	Специальная физическая подготовка	5	42	47
7.	Техническая и тактическая подготовка	3	34	37
8.	Инструкторская и судейская практика	1	1	2
9.	Контрольные нормативы, участие в соревнованиях	2	44	46
<b>ИТОГО:</b>		<b>19</b>	<b>161</b>	<b>180</b>

### **Техника безопасности на занятиях и во время соревнований.**

*Теория (1 час):* техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений борца, правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта.

### **Гигиена, закаливание, режим питания, оказание первой помощи.**

*Теория (2 часа):* Режим питания для спортсмена, требования к весу участника, виды закаливания, оказание первой медицинской помощи при ссадинах, ушибах, вывихах, сотрясениях, переломах, потере сознания, транспортировка пострадавшего, наложение



повязок при различных травмах, укрепление иммунитета, режим питания перед соревнованиями.

### **Профилактика травматизма на занятиях, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой медицинской помощи, спортивный массаж**

*Теория (1 час):* личная гигиена борца, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, оценка сна, аппетита, общих физических нагрузок, виды спортивного массажа, оказание первой доврачебной помощи при вывихах, растяжениях, ушибах, потере сознания, остановка кровотечения.

*Практика (3 часа):* оказание первой доврачебной помощи при вывихах, растяжениях, ушибах, потере сознания, остановка кровотечения.

### **Совершенствование техники и тактики вольной борьбы. Основные положения при выполнении основных технических действий**

*Теория (1 час):* Техника и характеристика вольной борьбы. Особенности современной техники вольной борьбы, тенденции дальнейшего развития. Классификация технических приемов. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

*Практика (6 часов):* специальные упражнения и имитация различных действий борца, изучение и совершенствование техники и тактики борьбы с партнерами, тренировочные схватки, участие в соревнованиях.

### **Общая физическая подготовка (общеразвивающие физические упражнения, игры)**

*Теория (3 часа):* влияние физической подготовки на подготовку спортсмена.

*Практика (32 часа):* бег на разные дистанции, акробатика, упражнения на наращивание мышечной массы, общеукрепляющие упражнения, футбол, баскетбол, эстафеты, игры на координацию движений, тяжелая атлетика.

### **Специальная физическая подготовка**

*Теория (5 часов):* специальная физическая подготовка для спортсменов по вольной борьбе.

*Практика (42 часа):* упражнения на выносливость, укрепления мышц ног и спины, группировка при падении, упражнения на координацию, упражнения на реакцию, силу, укрепление мышц голеностопа, на концентрацию внимания во время схватки.

### **Техническая и тактическая подготовка**

*Теория (3 часа):* просмотр и анализ соревнований, знакомство с техникой борьбы.

*Практика (34 часа):* основные стойки, прием в стойке, приемы в партере, броски через бедро, броски «мельница», тактика движения во время борьбы, обманные маневры, уход и выход из захвата, искусственное создание нестандартных ситуаций во время схватки, отбрасывание ног.

## **Инструкторская и судейская практика**

*Теория (1 час):* виды соревнований и способы их проведения; участники соревнований. форма одежды; капитан команды; права и обязанности участников соревнований; правила и порядок проведения боёв.

*Практика (1 час):* Помощь в организации тренировок и соревнований.

## **Контрольные нормативы, участие в соревнованиях**

*Теория (2 часа):* вспоминаем теоретический материал по правилам проведения соревнований, правам и обязанностям участников соревнований, технике и тактике борца, на что обращать внимание во время анализа своих и чужих выступлений.

*Практика (44 часа):* совершенствование техники борьбы, отработка приемов, тренировочные схватки, соревнования.

## **Планируемые результаты**

### Должны знать:

- знать понятия о технике и тактике вольной борьбы;
- знать основные виды движений и правил их выполнения;
- основные виды стоек и схваток единоборств;
- знать специальную терминологию;
- знать правила проведения соревнований;
- знать виды соревнований, характер и способы проведения.

### Должны уметь:

- выполнять физические, акробатические упражнения для развития скоростно-силовых качеств, выносливости, ловкости;
- выполнять оздоровительные, укрепляющие, специальные физические упражнения по вольной борьбе;
- выполнять основные виды стоек и схваток единоборств;
- выполнять общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения с учетом индивидуальных особенностей;
- выполнять запланированные тренировочные и соревновательные нагрузки;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, применять их в соревновательной деятельности;
- взаимодействовать в учебной и игровой деятельности.

Итогом второго года обучения является усовершенствование технически и тактических навыков вольной борьбы, умению проанализировать ход соревнований и определить дальнейшие пути совершенствования в данном виде спорта, участвовать в соревнованиях различного уровня, выполнение первых разрядов.

### 3. год обучения

Тема		Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Гигиена, закаливание и режим питания спортсмена. Меры обеспечения безопасности на занятиях вольной борьбы.	1	1	2
2.	Профилактика травматизма на занятиях, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой медицинской помощи, спортивный массаж	1	4	5
3.	Техника и тактики вольной борьбы. Отработка основных положений при выполнении основных технических действий	2	23	25
4.	Правила соревнований, их организации и проведения	2		2
5.	Общая физическая подготовка (общеразвивающие физические упражнения, игры)	2	43	45
6.	Специальная физическая подготовка	2	43	45
7.	Техническая и тактическая подготовка	2	28	30
8.	Инструкторская и судейская практика	1	4	5
9.	Контрольные нормативы, участие в соревнованиях	1	20	21

#### **Техника безопасности на занятиях и во время соревнований.**

*Теория (1 час):* техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений борца, правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта.

*Практика (1 час):* соблюдение правил безопасности на занятиях и во время соревнований.

#### **Профилактика травматизма на занятиях, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой медицинской помощи, спортивный массаж**

*Теория(1 час):* общее понятие о гигиене физической культуры и спорта, личная гигиена борца, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, виды спортивного массажа, оказание первой доврачебной помощи при вывихах, растяжениях, ушибах, потере сознания, остановка кровотечения.

*Практика (4 часа):* оказание первой доврачебной помощи при вывихах, растяжениях, ушибах, потере сознания, остановка кровотечения.

#### **Техника и тактики вольной борьбы. Отработка основных положений при выполнении основных технических действий**

*Теория (2 часа):* Техника и характеристика вольной борьбы. Особенности современной техники вольной борьбы, тенденции дальнейшего развития. Классификация технических приемов. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

*Практика (23 часа):* специальные упражнения и имитация различных действий борца, изучение и совершенствование техники и тактики борьбы с партнерами, тренировочные схватки, участие в соревнованиях.

### **Правила соревнований, их организации и проведения.**

*Теория (2 часа):* знакомство с организацией и проведением соревнований по вольной борьбе, просмотр и обсуждение видеоматериалов.

### **Общая физическая подготовка (общеразвивающие физические упражнения, игры)**

*Теория (2 часа)* влияние физической подготовки на подготовку спортсмена.

*Практика (43 часа):* бег на разные дистанции, акробатика, упражнения на наращивание мышечной массы, общеукрепляющие упражнения, футбол, баскетбол, эстафеты, игры на координацию движений, тяжелая атлетика.

### **Специальная физическая подготовка**

*Теория (2 часа):* специальная физическая подготовка для спортсменов по вольной борьбе.

*Практика (43 часа):* упражнения на выносливость, укрепления мышц ног и спины, группировка при падении, упражнения на координацию, упражнения на реакцию, силу, укрепление мышц голеностопа, на концентрацию внимания во время схватки.

### **Техническая и тактическая подготовка**

*Теория (2 часа):* просмотр и анализ соревнований, знакомство с техникой борьбы.

*Практика (28 часов):* основные стойки, прием в стойке, приемы в партере, броски через бедро, броски «мельница», тактика движения во время борьбы, обманные маневры, уход и выход из захвата, искусственное создание нестандартных ситуаций во время схватки, отбрасывание ног.

### **Инструкторско-судейская практика**

*Теория (1 час):* основы судейской практики, разрешенные и запрещенные действия, меры пресечения нарушений, страховка, оценка технических действий и определение победителей.

*Практика (4 часа):* просмотр и анализ соревнований, судейство на соревнованиях.

### **Контрольные нормативы, участие в соревнованиях**

*Теория (1 час):* вспоминаем теоретический материал по правилам проведения соревнований, правам и обязанностям участников соревнований, технике и тактике борца, на что обращать внимание во время анализа своих и чужих выступлений.

*Практика (20 часов):* совершенствование техники борьбы, отработка приемов, тренировочные схватки, соревнования.

### **Планируемые результаты**

#### Должны знать:

- знать технику комбинирования приемов во время схваток и стоек;
- знать основные виды движений и правил их выполнения;
- технико-тактические действия в условиях ведения поединков с разными соперниками;
- знать специальную терминологию;
- знать систему проведения соревнований.

#### Должны уметь:

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

Итогом третьего года обучения является также усовершенствование техники и тактики борьбы, умению быстро реагировать на ту или иную ситуацию во время соревнований, выполнять роль судьи, участвовать в соревнованиях различного уровня, выполнять разряды.

### **Календарный учебный график**

- Продолжительность учебного года: с 1 сентября по 31 мая.
- Сроки летних каникул- с 1 июня по 31 августа, зимних- 31 декабря по 9 января.
- Продолжительность занятий для обучающихся- 40 минут. Перерыв между занятиями составляет 10 минут.
- Количество часов в неделю- 2,3 занятия в неделю по 2, 3 часа.
- Входная аттестация в начале изучения программы, промежуточная проводится в декабре, итоговая – в мае.

№	Тема занятия	коли- во часов	месяц	форма занятия
1	Знакомство с профессиональной борьбой и ее лучшими представителями: И. Поддубным, И. Заикиным, П. Бахтуровым и другими. Развитие спортивной борьбы в России. Успехи россиян на Международной арене.	1	сентябрь	беседа, просмотр видео «Бокс»
2	Изучение таблиц классификации борьбы, техника безопасности на занятиях.	1	сентябрь	беседа, презентация просмотр «Классификация »
3.	Знакомство с запрещенными правилами борьбы, с общими случаями травматизма и его причинах.	1	сентябрь	видео, презентация «Правила борьбы»
4.	Оказание первой медицинской помощи: наложение шин, выполнение повязок.	1	сентябрь	беседа, масер- класс
5.	Знакомство с правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, знакомство с безопасными случаями падения.	1	сентябрь	беседа, видео «Безопасность при занятиях Вольной борьбой»
6.	Оказание первой медицинской помощи: наложение шин, выполнение повязок, первая помощь при сотрясении головного мозга, обмороке.	1	сентябрь	беседа, мастер- класс
7.	Что такое спортивный массаж, виды спортивного массажа, их характеристика, техника и правила выполнения.	1	сентябрь	беседа, мастер- класс
8	Основные положения и захваты борца. Показ и отработка основных положений борца: стойка, партер, мост; показ и отработка основных захватов: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие.	1	сентябрь	беседа, мастер- класс
9	Основные положения и захваты борца. Показ	1	сентябрь	беседа,

	и отработка основных положений борца: стойка, партер, мост; показ и отработка основных захватов: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие.			мастер-класс
10	Основные положения и захваты борца. Показ и отработка основных положений борца: стойка, партер, мост; показ и отработка основных захватов: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие.	1	сентябрь	тренировка
11	Основные положения и захваты борца. Показ и отработка основных положений борца: стойка, партер, мост; показ и отработка основных захватов: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие.	1	сентябрь	тренировка
12	Основные положения и захваты борца. Показ и отработка основных положений борца: стойка, партер, мост; показ и отработка основных захватов: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие.	1	сентябрь	тренировка
13	Основные положения и захваты борца. Показ и отработка основных положений борца: стойка, партер, мост; показ и отработка основных захватов: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие.	1	сентябрь	тренировка
14	Физиологические особенности борца. Элементы спортивной тренировки.	1	сентябрь	беседа, тренировка
15	Физиологические особенности борца. Элементы спортивной тренировки	1	сентябрь	беседа, тренировка
16	Физиологические особенности борца. Элементы спортивной тренировки	1	сентябрь	беседа, тренировка
17	Физиологические особенности борца. Элементы спортивной тренировки	1	сентябрь	беседа, тренировка
18	Знакомство с основными группами участников соревнований по вольной борьбе, их весовыми категориями, костюмом участника соревнований.	1	сентябрь	беседа, просмотр видео «Вольная борьба»
19	Показ начала и конца схватки, оценка приемов и действий, запрещенные приемы и действия, результат схваток.	1	сентябрь	тренировка
20	Дать понятие об общеразвивающих	1	октябрь	беседа,







	элементов вольной борьбы, основных захватов, спортивные, подвижные игры.			
49	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, спортивные, подвижные игры.	1	ноябрь	тренировка
50	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, спортивные, подвижные игры.	1	ноябрь	тренировка
51	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, спортивные, подвижные игры.	1	ноябрь	тренировка
52	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, спортивные, подвижные игры.	1	ноябрь	тренировка
53	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, спортивные, подвижные игры.	1	ноябрь	тренировка
54	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, спортивные, подвижные игры.	1	ноябрь	тренировка
55	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, спортивные, подвижные игры.	1	ноябрь	тренировка
56	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, спортивные, подвижные игры.	1	ноябрь	тренировка
57	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, спортивные, подвижные игры.	1	ноябрь	тренировка
58	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, спортивные, подвижные игры.	1	ноябрь	тренировка
59	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, спортивные, подвижные игры.	1	ноябрь	тренировка
60	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, спортивные, подвижные игры.	1	декабрь	тренировка
61	Чтение специальной литературы, знакомство с таблицей нормативов, , анализ выступлений, ошибки.	1	декабрь	Чтение, беседа, просмотр видео «Вольная борьба»
62	Отработка основных физических упражнений,	1	декабрь	тренировка



	элементов вольной борьбы, основных захватов, спортивные, подвижные игры.			
77	Понятия о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми	1	декабрь	беседа, просмотр видео «Спортивный этикет»
78	Комплекс силовых упражнений по вольной борьбе	1	декабрь	тренировка
79	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, спортивные, подвижные игры.	1	декабрь	тренировка
80	Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	декабрь	соревнования, беседа
81	Комплекс силовых упражнений по вольной борьбе	1	январь	тренировка
82	Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	январь	тренировка, соревнования, беседа
83	Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	январь	тренировка, соревнования, беседа
84	Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	январь	тренировка, соревнования, беседа
85	Комплекс силовых упражнений по вольной борьбе	1	январь	тренировка
86	Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	январь	тренировка, соревнования, беседа
87	Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	январь	тренировка, соревнования, беседа
88	Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	январь	тренировка, соревнования, беседа
89	Физическая и моральная подготовка	1	январь	тренировка,







126	Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	март	тренировка, соревнования, беседа
127	Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	март	тренировка, соревнования, беседа
128	Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	март	тренировка, соревнования, беседа
129	Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	март	тренировка, соревнования, беседа
130	Комплекс силовых упражнений по вольной борьбе	1	март	тренировка, соревнования, беседа
131	Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	март	тренировка, соревнования, беседа
132	Использование техники и тактики боя. Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	март	тренировка, соревнования, беседа
133	Использование техники и тактики боя. Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	март	тренировка
134	Чтение специальной литературы, Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	март	беседа, соревнования
135	Использование техники и тактики боя. Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	март	тренировка
136	Использование техники и тактики боя. Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	март	тренировка
137	Использование техники и тактики боя. Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	март	тренировка



138	Использование техники и тактики боя. Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	март	тренировка
139	Использование техники и тактики боя. Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	март	тренировка
140	Использование техники и тактики боя. Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	апрель	тренировка
141	Чтение специальной литературы, работа с таблицей нормативов. Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	апрель	беседа, соревнования
142	Чтение специальной литературы. Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	апрель	беседа, соревнования
143	Использование техники и тактики боя. Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	апрель	тренировка
144	Использование техники и тактики боя. Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	апрель	тренировка
145	Чтение специальной литературы, Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	апрель	беседа, соревнования
146	Использование техники и тактики боя. Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	апрель	тренировка
147	Использование техники и тактики боя. Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	апрель	тренировка
148	Использование техники и тактики боя. Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	апрель	тренировка
149	Использование техники и тактики боя. Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	апрель	тренировка
150	Использование техники и тактики боя.	1	апрель	тренировка

	Применение техники и тактики в практике ведения боя			
151	Использование техники и тактики боя. Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	апрель	тренировка
152	Использование техники и тактики боя. Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	апрель	тренировка
153	Использование техники и тактики боя. Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	апрель	тренировка
154	Использование техники и тактики боя. Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	апрель	тренировка
155	Использование техники и тактики боя. Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	апрель	тренировка
156	Использование техники и тактики боя. Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	апрель	тренировка
157	Использование техники и тактики боя. Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	апрель	тренировка
158	Использование техники и тактики боя. Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	апрель	тренировка
159	Использование техники и тактики боя. Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	апрель	тренировка
160	Использование техники и тактики боя. Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	апрель	тренировка
161	Использование техники и тактики боя. Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	май	тренировка
162	Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	май	соревнования, беседа
163	Чтение специальной литературы. Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	май	соревнования, беседа
164	Чтение специальной литературы. Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	май	соревнования, беседа
165	Использование техники и тактики боя. Применение техники и тактики в практике	1	май	тренировка

	ведения боя			
166	Чтение специальной литературы, знакомство с таблицей нормативов. Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	май	соревнования, беседа
167	Чтение специальной литературы. Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	май	соревнования, беседа
168	Чтение специальной литературы. Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	май	соревнования, беседа
169	Использование техники и тактики боя. Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	май	тренировка
170	Использование техники и тактики боя. Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	май	тренировка
171	Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	май	тренировка, соревнования
172	Чтение специальной литературы. Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	май	соревнования, беседа
173	Использование техники и тактики боя. Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	май	тренировка
174	Чтение специальной литературы. Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	май	соревнования, беседа
175	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, спортивные, подвижные игры.	1	май	тренировка
176	Использование техники и тактики боя. Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	май	тренировка
177	Чтение специальной литературы. Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	май	соревнования, беседа
178	Использование техники и тактики боя. Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	май	тренировка

179	Чтение специальной литературы. Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	май	беседа, участие в соревнованиях
180	Чтение специальной литературы. Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	май	беседа, участие в соревнованиях
<b>2. год обучения</b>				
181	Влияние занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирования правильной осанки и гармонического телосложения.	1	сентябрь	беседа, просмотр видео «Спорт и физическая культура»
182	Рациональное питание, уход за телом, необходимость избавления от вредных привычек.	1	сентябрь	беседа, просмотр видео «ЗОЖ»
183	Показ основных способов закаливания, расчет необходимых килокалорий при питании спортсмена.	1	сентябрь	мастер-класс, беседа
184	Беседа о с запрещенных правилах борьбы, с общими случаями травматизма и его причинах.	1	сентябрь	Беседа, просмотр видео «Правила борьбы»
185	Первая помощь при кровотечениях, искусственное дыхание, способы и техника проведения	1	сентябрь	беседа, мастер-класс
186	Спортивный массаж, техника выполнения.	1	сентябрь	беседа, мастер-класс
187	Спортивный массаж, техника выполнения.	1	сентябрь	беседа, мастер-класс
188	Основные положения и захваты борца. Отработка основных положений борца: стойка, партер, мост; показ и отработка основных захватов: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие.	1	сентябрь	беседа, тренировка
189	Основные положения и захваты борца. Отработка основных положений борца: стойка, партер, мост; показ и отработка основных захватов: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие.	1	сентябрь	тренировка
190	Основные положения и захваты борца. Отработка основных положений борца:	1	сентябрь	тренировка

	стойка, партер, мост; показ и отработка основных захватов: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие.			
191	Основные положения и захваты борца. Отработка основных положений борца: стойка, партер, мост; показ и отработка основных захватов: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие.	1	сентябрь	беседа, тренировка
192	Основные положения и захваты борца. Отработка основных положений борца: стойка, партер, мост; показ и отработка основных захватов: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие.	1	сентябрь	тренировка
193	Основные положения и захваты борца. Отработка основных положений борца: стойка, партер, мост; показ и отработка основных захватов: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие.	1	сентябрь	беседа, тренировка
194	Основные положения и захваты борца. Отработка основных положений борца: стойка, партер, мост; показ и отработка основных захватов: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие.	1	сентябрь	тренировка
195	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, подвижные, спортивные игры.	1	сентябрь	беседа, тренировка
196	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, подвижные, спортивные игры.	1	сентябрь	тренировка
197	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, подвижные, спортивные игры.	1	сентябрь	беседа, тренировка
198	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, подвижные, спортивные игры.	1	сентябрь	тренировка
199	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, подвижные, спортивные игры.	1	сентябрь	тренировка
200	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, подвижные, спортивные игры.	1	октябрь	тренировка
201	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, подвижные, спортивные игры.	1	октябрь	тренировка





229	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, подвижные, спортивные игры.	1	ноябрь	тренировка
230	Изучение специального комплекса упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	ноябрь	тренировка
231	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	ноябрь	тренировка
232	Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	ноябрь	тренировка
233	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	ноябрь	тренировка
234	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	ноябрь	тренировка
235	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	ноябрь	тренировка
236	Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	ноябрь	соревнования
237	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	ноябрь	тренировка
238	Участие в соревнованиях различного уровня,	1	ноябрь	тренировка



	анализ выступлений, ошибки.			
239	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	ноябрь	тренировка
240	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	декабрь	тренировка
241	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	декабрь	тренировка
242	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	декабрь	тренировка
243	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	декабрь	тренировка
244	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	декабрь	тренировка
245	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	декабрь	тренировка
246	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	декабрь	тренировка
247	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и	1	декабрь	тренировка

	умений.			
248	Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	декабрь	соревнования, беседа
249	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	декабрь	тренировка
250	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	декабрь	тренировка
251	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	декабрь	тренировка
252	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	декабрь	тренировка
253	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	декабрь	тренировка
254	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	декабрь	тренировка
255	Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	декабрь	соревнования
256	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	декабрь	тренировка
257	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по	1	декабрь	тренировка

	вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.			
258	Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	декабрь	соревнования
259	Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	декабрь	соревнования
260	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	январь	тренировка
261	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	январь	тренировка
262	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	январь	тренировка
263	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	январь	тренировка
264	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	январь	тренировка, соревнования
265	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	январь	тренировка
266	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	январь	тренировка
267	Специальный комплекс упражнений.	1	январь	тренировка

	Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.			
268	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	январь	тренировка
269	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	январь	тренировка
270	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	январь	тренировка
271	Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	январь	тренировка
272	Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	январь	тренировка
273	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	январь	тренировка
274	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	январь	тренировка
275	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	январь	тренировка
276	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и	1	январь	тренировка

	умений.			
277	Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	январь	тренировка
278	Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	январь	тренировка
279	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	январь	тренировка
280	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	февраль	тренировка
281	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	февраль	тренировка
282	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	февраль	тренировка, беседа
283	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	февраль	тренировка
284	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	февраль	тренировка
285	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	февраль	тренировка
286	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	февраль	беседа, тренировка
287	Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	февраль	соревнования, беседа
288	Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	февраль	соревнования, беседа
289	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	февраль	тренировка

290	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	февраль	тренировка
291	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	февраль	тренировка
292	Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	февраль	соревнование, беседа
293	Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	февраль	соревнование, беседа
294	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	февраль	тренировка
295	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	февраль	тренировка
296	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	февраль	тренировка
297	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	февраль	тренировка
298	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	февраль	тренировка
298	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	февраль	тренировка
299	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	февраль	тренировка
300	Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	февраль	соревнование, беседа
301	Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	март	соревнование, беседа
302	Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	март	соревнование, беседа
303	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	март	тренировка
304	Специальный комплекс упражнений.	1	март	тренировка

	Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.			
305	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	март	тренировка
306	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	март	тренировка
307	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	март	тренировка
308	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	март	тренировка
309	Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	март	соревнование, беседа
310	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	март	тренировка
311	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	март	тренировка
312	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	март	тренировка
313	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	март	тренировка
314	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по	1	март	тренировка

	вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.			
315	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	март	тренировка
316	Специальный комплекс упражнений. Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	март	тренировка
317	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	март	тренировка
318	Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	март	тренировка
319	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	март	тренировка
320	Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	апрель	тренировка
321	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	апрель	тренировка
322	Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	апрель	тренировка
323	Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	апрель	тренировка
324	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	апрель	тренировка
325	Знакомство с судейской практикой, известные судьи Российской Федерации	1	апрель	беседа, просмотр видео «Судейство»
326	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	апрель	тренировка
327	Соревнования общешкольные, судейская практика	1	апрель	соревнования
328	Соревнования общешкольные, судейская практика	1	апрель	соревнования
329	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	апрель	тренировка



330	Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	апрель	соревнования, беседа
331	Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	апрель	тренировка
332	Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	апрель	тренировка
333	Применение техники и тактики в практике ведения боя.	1	апрель	тренировка
334	Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	апрель	тренировка
335	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	апрель	тренировка
336	Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	апрель	тренировка
337	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	апрель	тренировка
338	Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	апрель	тренировка
339	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	апрель	тренировка
340	Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	апрель	тренировка
341	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	май	тренировка
342	Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	май	тренировка
343	Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	май	тренировка
344	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	май	тренировка
345	Физическая и моральная подготовка	1	май	тренировка

	спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.			
346	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	май	тренировка
347	Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	май	соревнование, беседа
348	Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	май	соревнование, беседа
349	Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	май	соревнование, беседа
350	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	май	тренировка
351	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	май	тренировка
352	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	май	тренировка
353	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	май	тренировка
354	Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	май	соревнование, беседа
355	Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	май	соревнование, беседа
356	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	май	тренировка
357	Физическая и моральная подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по вольной борьбе, отработка основных знаний и умений.	1	май	тренировка
358	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	май	тренировка
359	Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	май	соревнование, беседа
360	Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки	1	май	соревнование, беседа
<b>3. год обучения</b>				
361	Беседа о рациональном питании, об уходе за телом, о необходимости избавления от вредных привычек. Чтение специальной	1	сентябрь	беседа, просмотр видео «Рациональное

	литературы.			питание»
362	Показ основных способов закаливания, расчет необходимых килокалорий при питании спортсмена.	1	сентябрь	беседа, видео «Закаливание»
363	Первая медицинская помощь при вывихах, ушибах, переломах.	1	сентябрь	мастер-класс
364	Транспортировка пострадавшего при различных травмах. лекарственные препараты и их применение.	1	сентябрь	беседа, мастер-класс
365	Лечебный массаж, его виды и эффективность	1	сентябрь	беседа, мастер-класс
366	Лечебный массаж при травмах	1	сентябрь	беседа, мастер-класс
367	Лечебный массаж при спортивных травмах	1	сентябрь	беседа, мастер-класс
368	Основные положения и захваты борца. Отработка основных положений борца: стойка, партер, мост; показ и отработка основных захватов: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие.	1	сентябрь	беседа, мастер-класс, тренировка
369	Знакомство с основными группами участников соревнований по вольной борьбе, их весовыми категориями, костюмом участника соревнований, ОФП	1	сентябрь	беседа, просмотр видео «Основные группы», тренировка
370	Показ начала и конца схватки, оценка приемов и действий, запрещенные приемы и действия, результат схваток.	1	сентябрь	просмотр видео «Вольная борьба», мастер-класс
371	Основные положения и захваты борца. Отработка основных положений борца: стойка, партер, мост; показ и отработка основных захватов: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие.	1	сентябрь	беседа, тренировка
372	Чтение специальной литературы, показ видеороликов с соревнований различного уровня.	1	сентябрь	беседа, видео «Соревнования «Вольная борьба»

373	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя.	1	сентябрь	тренировка
374	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	сентябрь	тренировка
375	Основные положения и захваты борца. Отработка основных положений борца: стойка, партер, мост; показ и отработка основных захватов: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие.	1	сентябрь	тренировка
376	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	сентябрь	тренировка
377	Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	сентябрь	соревнования, беседа
378	Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	сентябрь	соревнования, беседа
379	Основные положения и захваты борца. Отработка основных положений борца: стойка, партер, мост; показ и отработка основных захватов: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие.	1	сентябрь	тренировка
380	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	октябрь	тренировка
381	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	октябрь	тренировка
382	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	октябрь	тренировка
383	Основные положения и захваты борца. Отработка основных положений борца: стойка, партер, мост; показ и отработка основных захватов: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие.	1	октябрь	беседа, мастер-класс, тренировка
384	Чтение специальной литературы, показ видеороликов с соревнований различного	1	октябрь	беседа, просмотр видео

	уровня.			«Соревнования «Вольная борьба»
385	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя.	1	октябрь	тренировка
386	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	октябрь	тренировка
387	Основные положения и захваты борца. Отработка основных положений борца: стойка, партер, мост; показ и отработка основных захватов: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие.	1	октябрь	тренировка
388	Чтение специальной литературы, показ видеороликов с соревнований различного уровня.	1	октябрь	беседа, просмотр видео «Соревнования «Вольная борьба»
389	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя.	1	октябрь	тренировка
390	Основные положения и захваты борца. Отработка основных положений борца: стойка, партер, мост; показ и отработка основных захватов: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие.	1	октябрь	тренировка
391	Соревнования, судейская практика,	1	октябрь	соревнования
392	Соревнования, судейская практика	1	октябрь	тренировка
393	Основные положения и захваты борца. Отработка основных положений борца: стойка, партер, мост; показ и отработка основных захватов: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие.	1	октябрь	тренировка
394	Применение техники и тактики в практике	1	октябрь	тренировка

	ведения боя			
395	Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	октябрь	соревнования
396	Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	октябрь	Соревнования
397	Основные положения и захваты борца. Отработка основных положений борца: стойка, партер, мост; показ и отработка основных захватов: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие.	1	октябрь	тренировка
398	Чтение специальной литературы, показ видеороликов с соревнований различного уровня.	1	октябрь	беседа, видео «Соревнования «Вольная борьба»
399	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя.	1	октябрь	тренировка
400	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя.	1	октябрь	тренировка
401	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя.	1	ноябрь	тренировка
402	Основные положения и захваты борца. Отработка основных положений борца: стойка, партер, мост; показ и отработка основных захватов: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие.	1	ноябрь	тренировка
403	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя.	1	ноябрь	тренировка
404	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	ноябрь	тренировка
405	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя, подвижные	1	ноябрь	тренировка

	спортивные игры.			
406	Основные положения и захваты борца. Отработка основных положений борца: стойка, партер, мост; показ и отработка основных захватов: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие.	1	ноябрь	тренировка
407	Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	ноябрь	соревнования, беседа
408	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя.	1	ноябрь	тренировка
409	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя, подвижные спортивные игры.	1	ноябрь	тренировка
410	Основные положения и захваты борца. Отработка основных положений борца: стойка, партер, мост; показ и отработка основных захватов: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие.	1	ноябрь	тренировка
411	Чтение специальной литературы, показ видеороликов с соревнований различного уровня.	1	ноябрь	беседа, просмотр видео «Соревнования «Вольная борьба»
412	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя.	1	ноябрь	тренировка
413	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя, подвижные спортивные игры.	1	ноябрь	тренировка
414	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	ноябрь	тренировка
415	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя.	1	ноябрь	тренировка

416	Основные положения и захваты борца. Отработка основных положений борца: стойка, партер, мост; показ и отработка основных захватов: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие.	1	ноябрь	тренировка
417	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя, подвижные спортивные игры.	1	ноябрь	тренировка

418 Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя, подвижные



	разноименные, атакующие, блокирующие.			
428	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя, подвижные спортивные игры.	1	декабрь	тренировка
429	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя.	1	декабрь	тренировка
430	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя.	1	декабрь	тренировка
431	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	декабрь	тренировка
432	Основные положения и захваты борца. Отработка основных положений борца: стойка, партер, мост; показ и отработка основных захватов: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие.	1	декабрь	тренировка
433	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя, подвижные спортивные игры.	1	декабрь	тренировка
434	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя.	1	декабрь	тренировка
435	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя.	1	декабрь	тренировка
436	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя.	1	декабрь	тренировка
437	Основные положения и захваты борца. Отработка основных положений борца: стойка, партер, мост; показ и отработка основных захватов: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие.	1	декабрь	тренировка
438	Отработка основных физических упражнений,	1	декабрь	тренировка

	элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя.			
439	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя, подвижные спортивные игры.	1	декабрь	тренировка
440	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	декабрь	тренировка
441	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя.	1	январь	тренировка
442	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя.	1	январь	тренировка
443	Основные положения и захваты борца. Отработка основных положений борца: стойка, партер, мост; показ и отработка основных захватов: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие.	1	январь	тренировка
444	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя, подвижные спортивные игры.	1	январь	тренировка
445	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя, подвижные спортивные игры.	1	январь	тренировка
446	Соревнования –судейская практика	1	январь	соревнования
447	Соревнования –судейская практика	1	январь	соревнования
448	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	январь	тренировка
449	Основные положения и захваты борца. Отработка основных положений борца: стойка, партер, мост; показ и отработка основных захватов: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие.	1	январь	тренировка
450	Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	январь	соревнования
451	Участие в соревнованиях различного уровня,	1	январь	соревнования

	анализ выступлений, ошибки.			
452	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя, подвижные спортивные игры.	1	январь	тренировка
453	Основные положения и захваты борца. Отработка основных положений борца: стойка, партер, мост; показ и отработка основных захватов: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие.	1	январь	тренировка
454	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	январь	тренировка
455	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя.	1	январь	тренировка
456	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя.	1	январь	тренировка
457	Основные положения и захваты борца. Отработка основных положений борца: стойка, партер, мост; показ и отработка основных захватов: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие.	1	январь	тренировка
458	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	январь	тренировка
459	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	февраль	тренировка
460	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя, подвижные спортивные игры.	1	февраль	тренировка
461	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя, подвижные спортивные игры.	1	февраль	тренировка
462	Основные положения и захваты борца. Отработка основных положений борца:	1	февраль	тренировка

	стойка, партер, мост; показ и отработка основных захватов: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие.			
463	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	февраль	тренировка
464	Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	февраль	соревнования
465	Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	февраль	соревнования
466	Основные положения и захваты борца. Отработка основных положений борца: стойка, партер, мост; показ и отработка основных захватов: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие.	1	февраль	тренировка
467	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя, подвижные спортивные игры.	1	февраль	тренировка
468	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя, подвижные спортивные игры.	1	февраль	тренировка
469	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	февраль	тренировка
470	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	февраль	тренировка
471	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя.	1	февраль	тренировка
472	Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	февраль	соревнования
473	Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	февраль	соревнования
474	Основные положения и захваты борца. Отработка основных положений борца: стойка, партер, мост; показ и отработка основных захватов: одноименные,	1	февраль	тренировка

	разноименные, атакующие, блокирующие.			
475	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя, подвижные спортивные игры.	1	февраль	тренировка
476	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя, подвижные спортивные игры.	1	февраль	тренировка
477	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	февраль	тренировка
478	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	февраль	тренировка
479	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя.	1	февраль	тренировка
480	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя.	1	март	тренировка
481	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя.	1	март	тренировка
482	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя.	1	март	тренировка
483	Основные положения и захваты борца. Отработка основных положений борца: стойка, партер, мост; показ и отработка основных захватов: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие.	1	март	тренировка
484	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	март	тренировка
485	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя.	1	март	тренировка
486	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя, подвижные	1	март	тренировка

	спортивные игры.			
487	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя, подвижные спортивные игры.	1	март	тренировка
488	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	март	тренировка
489	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя.	1	март	тренировка
490	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя, подвижные спортивные игры.	1	март	тренировка
491	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя, подвижные спортивные игры.	1	март	тренировка
492	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	март	тренировка
493	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	март	тренировка
494	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя.	1	март	тренировка
495	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя.	1	март	тренировка
496	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя.	1	март	тренировка
497	Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	март	соревнования
498	Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	март	соревнования

499	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя, подвижные спортивные игры.	1	март	тренировка
500	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя.	1	март	тренировка
501	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя.	1	апрель	тренировка
502	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя, подвижные спортивные игры.	1	апрель	тренировка
503	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	апрель	тренировка
504	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя, подвижные спортивные игры.	1	апрель	тренировка
505	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя, подвижные спортивные игры.	1	апрель	тренировка
506	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя.	1	апрель	тренировка
507	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	апрель	тренировка
508	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	апрель	тренировка
509	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя.	1	апрель	тренировка
510	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя.	1	апрель	тренировка

511	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя.	1	апрель	тренировка
512	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	апрель	тренировка
513	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	апрель	тренировка
514	Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	апрель	соревнования
515	Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	апрель	соревнования
516	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя, подвижные спортивные игры.	1	апрель	тренировка
517	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя, подвижные спортивные игры.	1	апрель	тренировка
518	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя.	1	апрель	тренировка
519	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя.	1	апрель	тренировка
520	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	апрель	тренировка
521	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя, подвижные спортивные игры.	1	май	тренировка
522	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя, подвижные спортивные игры.	1	май	тренировка



523	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя, подвижные спортивные игры.	1	май	тренировка
524	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя, подвижные спортивные игры.	1	май	тренировка
525	Применение техники и тактики в практике ведения боя	1	май	тренировка
526	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя.	1	май	тренировка
527	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя.	1	май	тренировка
528	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя, подвижные спортивные игры.	1	май	тренировка
529	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя, подвижные спортивные игры.	1	май	тренировка
530	Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	май	соревнования
531	Участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений, ошибки.	1	май	соревнования
532	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя, подвижные спортивные игры.	1	май	тренировка

533	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя, подвижные спортивные игры.	1	май	тренировка
534	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя.	1	май	тренировка
535	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя.	1	май	тренировка
536	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя, подвижные спортивные игры.	1	май	тренировка
537	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя, подвижные спортивные игры.	1	май	тренировка
538	Отработка основных физических упражнений, элементов вольной борьбы, основных захватов, тактика ведения боя.	1	май	тренировка
539	Соревнования (итоговая аттестация)	1	май	соревнования
540	Соревнования (итоговая аттестация)	1	май	соревнования

## **Раздел №2 «Комплекс форм аттестации»**

### **2.1. Формы отслеживания и фиксации результатов**

Степень подготовленности обучающихся в конце года по технической подготовке проверяется на соревнованиях по вольной борьбе различных уровней. Общая физическая подготовка проверяется два раза в год при сдаче контрольных нормативов. Для контроля качества усвоения программы имеется разработанная форма контроля:

- наблюдение (на занятиях, соревнованиях),
- собеседование (с обучающимися, родителями),
- участие в соревнованиях,
- спортивные достижения;
- мини-соревнования и контрольные специальные упражнения для проверки навыков вольной борьбы;
- тесты на знание правил проведения соревнований, требований к участнику.

## **Оценочные материалы**

Обучающиеся сдают контрольные нормативы по физической и технической подготовке, а так же проходят тестирование по теории 2 раза в течении учебного года.

Обучающиеся знают правила, технику и тактику вольной борьбы.

Умеют анализировать соревнования, планировать тренировку, выполнять упражнения на развитие специальных качеств, участвовать в организации и проведении учебно-тренировочных занятий.

Показатели результативности:

- выполнение специальных упражнений на технику и тактику борьбы;
- выполнение разрядов;
- участие в соревнованиях различного уровня;
- 100% прохождения промежуточной и итоговой аттестации.

### ***Формы организации деятельности учащихся на занятии:***

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками: тематическая, индивидуальная, круговая тренировка; подвижные игры; интегрированная деятельность.

**Методы обучения:** - словесные: беседа, инструктаж, рассказ, использование аудио материалов; - наглядные: оформление, просмотр видео - материалов; - практические: показательные выступления; - игровые: конкурсы, игры на внимание и выносливость

## **Раздел №3 «Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **3.1 Воспитательный компонент.**

Календарный план воспитательной работы составляется на учебный год с учетом следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма; -всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

-воспитание гражданина России, осознающего ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённого в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

№	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>Проориентационная деятельность</b>			
1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований внутри объединения; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам.	В течение года
<b>Здоровьесбережение.</b>			
1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей; - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-	В течение года

		тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
Патриотическое воспитание обучающихся.			
	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн). Готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия.	В течение года
	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-	В течение года

### 3.2. Материально-техническое обеспечение.

При реализации программы необходимо аудиторное помещение, обеспеченное необходимыми техническими средствами и оборудованием.

При изложении теоретического материала: компьютер, мультимедийный проектор.

При проведении практических занятий в зале:

- маты;
- ковер для вольной борьбы;
- скамьи.

### 3.2. Кадровое обеспечение.

По данной программе может работать педагог с подготовкой по данному виду спорта (вольная борьба).

### 3.3. Информационно-методическое обеспечение.

Учебно-методический комплекс (используемый в процессе реализации настоящей программы) включает в себя:

- нормативные документы по организации и подготовке обучающихся по виду спорта «Вольная борьба» (методика формирования ЗУН в технике, тактике вольной борьбы, правила проведения соревнований по борьбе, права и обязанности участников соревнований);
- видеотеку.

#### *Список литературы*

- Котиков А.Н. Биомеханики физических упражнений. – М., ФиС. – 1986.-237с.
- Купрешивили О.М. Объем технических действий у борцов у различных квалификаций // Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1974. – С 35-36
- Калмыков С.В. Индивидуальность в спорте. – Улан-Удэ.: Бурят. К.Н. издательство 1989.- 144 с.
- Калмыков С.В. Основные индивидуализации подготовки единоборцов. – Улан-Удэ, Бурят. К.Н. издательство 1994.– 151с.
- Ленц А.Н., Громыко В.В. повышение эффективности учебно-тренировочной схватки // Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1973. – С 8-9.

- Миндиашвили Д.Г. Контратакующие действия в вольной борьбе. – Красноярск., 1985. – 274 с.
- Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1977. - 271 с.
- Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры // Учебник. – М., ФиС, - 1991.-321с.
- Новиков А.А., Олеиник В.Г., Каргин Н.Н. Моделирование спортивной борьбы // Спортивная борьба: Ежегодник. – 1981. – С 62 – 65.
- Рыбалко Б.М., Кочурко Е.И., Медведь. А.В. Анализ некоторых кинематических характеристик технических действий и факторов, влияющих на них // Спортивная борьба: Ежегодник. – М.: 1974. – С 36-38.
- Сеченов И.И. Очерк рабочих движений человека. – М., 1981.-251с.
- Подливаев Б.А. Миндиашвили Д.Г., Грузных Г.М., Купцов А.П., Громыко В.В., Лукичева А.Ю.. Борьба вольная: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2003.-216с