

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 274  
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ  
КИРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОГО НАПРАВЛЕНИЯ

## **«Греко-римская борьба»**

для учебной группы начальной подготовки

возраст детей 8-12

лет

срок реализации 3 года

Автор: **Самылов Николай Афанасьевич**  
Педагог дополнительного образования  
ШСК «ОПОЛЧЕНЕЦ» ГБОУ СОШ №274

Санкт-Петербург  
2023

## Пояснительная записка

Рабочая образовательная программа дополнительного образования детей для обучающихся в общеобразовательных учреждениях общего и среднего образования. Разработана в соответствии с Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г. и примерными требованиями к образовательным программам, а так же Концепцией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации.

Рабочая программа составлена на основе примерных программ спортивной подготовки для детско – юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва: борьбы самбо.

Общеобразовательная, программа "Основы спортивного и боевого самбо" имеет физкультурно-спортивную направленность.

Занятия самбо, как один из видов спортивных единоборств позволяют приобщить детей к занятиям спортом, в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, их физической подготовленности, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и оборонной деятельности.

Новизна программы заключается в том, что в ней чётко прописаны требования к обучающимся по каждому году обучения от момента начала занятий до окончания обучения, и представляет целостный курс обучения борьбе спортивное самбо и боевое самбо в условиях общеобразовательной школы. Программа способствует повышению эффективности воспитательной деятельности в системе образования, физической культуры и спорта, способствует совершенствованию и эффективной реализации воспитательного компонента федеральных государственных образовательных стандартов, развивает формы включения детей в физкультурно-спортивную, игровую деятельность.

Актуальность программы в том, что программа даёт возможность помочь наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого ребёнка. Она способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивой привычки к систематическим занятиям; выявлению перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения в специализированных спортивных школах.

Педагогическая целесообразность. В процессе учебно-тренировочных занятий дети не только разучивают новый материал, но и закрепляют пройденный ранее. Также большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности.

Программа рассчитана на два года и направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по борьбе самбо, а обеспечивает организацию содержательного досуга, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Цель образовательной программы:

Разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, воспитание гармоничной, социально-активной личности по средствам обучения борьбе самбо.

## **Задачи**

### Обучающие:

- научить основам спортивного мастерства в избранном виде спорта.
- научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;
- научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- сформировать навыки регулирования психического состояния.

### Развивающие:

- развить двигательные способности;
- развить представления о мире спорта;
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;
- развивать социальную активность и ответственность.
- развить физическое и нравственное развитие детей и подростков,

### Воспитательные:

- воспитывать нравственные и волевые качества;
- воспитывать чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- формировать потребность ведения здорового образа жизни.
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения

## **Сроки реализации**

Программа ориентирована на детей 8-12 лет без специальной подготовки, дети должны иметь допуск врача к занятиям в спортивном кружке.

Программа рассчитана на 3 года обучения.

Наполняемость групп:

1 год обучения – 15 человек

## **Режим занятий:**

Занятия групповые.

Проводятся:

3 часа в неделю

Формы занятий:

- теоретическое
- практическое
- соревнование

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

- групповая
- индивидуально-групповая

Методы обучения:

- словесные (рассказ, объяснение);
- наглядные (показ приемов);
- практические (тренировка, самостоятельная работа)

К концу занятий по программе обучающиеся:

- будут знать правила проведения соревнований по спортивному и боевому самбо;
- приобретут знания об истории возникновения спортивного и боевого самбо;
- разовьют выносливость, координацию движений;
- разовьют силу;
- приобретут навыки борьбы
- изучат простейшие акробатические элементы
- изучат технику безопасного падения, приёмы самостраховки
- овладеют правилами поведения в экстремальных ситуациях
- будут владеть нормами спортивной этики и морали
- приобретут чувство коллективизма
- дисциплинированность, ответственность, честность станут нормой для юного спортсмена

Формы подведения итогов реализации программы:

- соревнование
- сдача контрольных нормативов

### **Первый год обучения**

Задачи:

1. Познакомить с историей греко-римской борьбы.
2. Привить интерес к регулярным занятиям физкультурой и спортом.
3. Ознакомить с правилами безопасности при проведении тренировок и привить необходимые на занятиях гигиенические навыки.
4. Развить простейшие двигательные навыки.
5. Обучить основам техники борьбы

Ожидаемые результаты:

учащиеся будут знать:

- правила и основные термины, используемые в самбо;
- значение тактической подготовки борьбы;

будут уметь:

- выполнять простейшие приёмы самостраховки;
- выполнять простейшие броски и приёмы борьбы в партере.
- выполнять простейшие удары руками и ногами.

## Учебно-тематический план

№ п\п	Темы занятий	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Вводные занятия	1	
2	Простейшие акробатические элементы	1	8
3	Техника самостраховки	2	15
4	Техника борьбы в стойке	1	9
5	Техника борьбы лёжа	1	15
6	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	1	12
7	Основы ударной техники	2	30
8	Подвижные спортивные игры, эстафеты. Тесты и соревнования.	1	9
	Итого:	10	98
	Всего часов	108 часов	

### Содержание курса

#### 1. Вводное занятие

Теория: История и развитие самбо в России, правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования, доведение плана на год. Техника безопасности на занятиях. Соблюдение формы одежды. Тест по технике безопасности.

Беседы по патриотическому воспитанию:

1. Выдающиеся спортсмены России
2. Успехи российских борцов на международной арене
3. Устремлённость к спортивным достижениям во имя Родины.
4. Россия – великая спортивная держава.

Тема 2: Простейшие акробатические элементы

Теория: Знакомство с простейшими акробатическими элементами: кувырок вперёд, кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, кульбит, колесо, ходьба на руках.

Практика: Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка.

Тема 3: Техника самостраховки

Теория: Изучение техники самостраховки. Падение вперёд. Падение назад. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.

Практика: Отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге.

Тема 4: Техника борьбы в стойке

Теория: Изучение техники борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

Практика: Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия.

Тема 5: Техника борьбы лёжа

Теория: Изучение техники борьбы лёжа. Перевороты. Удержания. Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.

Практика: отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.

Тема 6: Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов

Теория: Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Изучение болевых точек.

Практика: Отработка способов защиты от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. Расслабляющие удары в болевые точки.

Зачётные упражнения.

Тема 7: Основы ударной техники

Практика: Изучение основ ударов руками. Изучение основ ударов ногами.

Простейшие комбинации ударов руками. Простейшие комбинации ударов ногами.

Связки ударов.

Тема 8: Подвижные спортивные игры, эстафеты. Тесты и соревнования.

Теория: Подвижные спортивные игры, эстафеты. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики. Проведение внутригрупповых соревнований. Итоги года. Обсуждение результатов: удачи и неудачи.

**Поурочно-тематическое планирование  
Первый год обучения 108 часов**

<b>№ урока п/п</b>	<b>№ урока в теме (разделе)</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Практика (кол-во часов)</b>	<b>Предметные знания, умения</b>	<b>Примечания</b>
<b>Вводное занятие (2 часа)</b>					
1	1	Техника безопасности на занятиях самбо. Способы самоконтроля.	1	Изучить технику безопасности на занятиях по самбо. Изучить способы контроля своего самочувствия.	Теоретическое занятие
<b>Простейшие акробатические элементы (19 часов)</b>					
2	1	Техника безопасности на занятиях акробатикой.	1	Изучить технику безопасности на занятиях акробатикой	
3	2	Кувырок вперед из положения упор - присев. Кувырок вперед из положения стоя.	1	Изучить технику выполнения кувырка вперед из положения упор-присев и стоя.	
4	3	Кувырок вперед через плечо.	1	Изучить технику и способы выполнения кувырка вперед через плечо.	
5	4	Кувырок назад через плечо. Кувырок назад с выходом в стойку.	1	Изучить способы выполнения кувырка назад через плечо и кувырка назад с выходом в стойку.	
6	5	Акробатический элемент - "Колесо".	1	Изучить технику выполнения Акробатического элемента - "Колесо".	По мере готовности занимающихся
7	6	Акробатический элемент - "Рандат".	1	Изучить технику выполнения Акробатического элемента - "Рандат".	По мере готовности занимающихся
8	7	Акробатический элемент - "Фляг".	1	Изучить технику выполнения Акробатического элемента - "Фляг".	
9	8	Подъём разгибом с лопаток.	1	Изучить технику выполнения подъёма разгибом с лопаток.	
10	9	Связки акробатических элементов	1	Научиться выполнять связки	

				акробатических элементов	
<b>Техника самостраховки при падении (34 часов)</b>					
11	1	Техника безопасности при проведении выполнении самостраховки при падении.	1	Изучить технику безопасности при выполнении самостраховки при падении	Теоретическое занятие
12	2	Техника безопасности при выполнении самостраховки при падении назад и вперед.	1	Изучить технику безопасности при выполнении самостраховки при падении назад и вперед	Теоретическое занятие
13	3	Выполнение самостраховки при падении назад	1	Изучить технику выполнения самостраховки при падении назад	
14	4	Выполнение самостраховки при падении назад из положения стоя	1	Изучить технику выполнения самостраховки при падении назад из положения стоя	
15	5	Выполнение самостраховки при падении назад из различных положений	1	Изучить технику выполнения самостраховки при падении назад из различных положений	
16	6	Выполнение самостраховки при падении вперед из различных положений	1	Изучить технику выполнения самостраховки при падении вперед из различных положений	
17	7	Выполнение самостраховки при падении вперед из различных положений через препятствие	1	Изучить технику выполнения самостраховки при падении вперед из различных положений через препятствие	
18	8	Выполнение самостраховки при падении вперед из различных положений через препятствие	1	Изучить технику выполнения самостраховки при падении вперед из различных положений через препятствие	
19	9	Самостраховка при падении с выходом в стойку через кувырок	1	Научиться выполнять самостраховку при падении с выходом в стойку через кувырок	
20	10	Самостраховка при падении с выходом в стойку через кувырок	1	Научиться выполнять самостраховку при падении с выходом в стойку через кувырок	
21	11	Самостраховка при падении с выходом в	1	Научиться выполнять самостраховку	

		стойку через кувырок		при падении с выходом в стойку через кувырок	
22	12	Самостраховка при падении с выходом в стойку через кувырок	1	Научиться выполнять самостраховку при падении с выходом в стойку через кувырок	
23	13	Выполнение нескольких подряд самостраховок при падении	1	Научиться быстро и четко выполнять самостраховку при падении	
24	14	Выполнение нескольких подряд самостраховок при падении	1	Научиться быстро и четко выполнять самостраховку при падении	
25	15	Выполнение нескольких подряд самостраховок при падении	1	Научиться быстро и четко выполнять самостраховку при падении	
26	16	Выполнение нескольких подряд самостраховок при падении	1	Научиться быстро и четко выполнять самостраховку при падении	
27	17	Выполнение самостраховки при падении из различных положений на высокой скорости	1	Демонстрация выполнения самостраховки при падении из различных положений на высокой скорости	По мере подготовленности детей
<b>Техника борьбы в стойке (22 часа)</b>					
28	1	Техника безопасности при выполнении бросков из стойки	1	Изучить Техника безопасности при выполнении бросков из стойки	Теоретическое занятие
29	2	Основная стойка борца	1	Изучить основную стойку борца	
30	3	Различные стойки при борьбе	1	Изучить различные стойки при борьбе	
31	4	Понятие подворота в борьбе	1	Научить подворотам в борьбе	
32	5	Понятие подворота в борьбе	1	Научить подворотам в борьбе	
33	6	Бросок через бедро	1	Изучить способы выполнения броска через бедро.	
34	7	Бросок через спину	1	Изучить способы выполнения броска через спину.	
35	8	Проход в ноги	1	Изучить способы выполнения прохода в ноги	
36	9	Сваливание после прохода за спину	1	Научиться выполнять проход за спину и сваливание противника	
37	10	Комбинации различных бросков	1	Научиться выполнять комбинации	

				различных бросков	
<b>Техника борьбы в партере (32 часа)</b>					
38	1	Техника безопасности при борьбе в партере	1	Знать технику безопасности при борьбе в партере	Теоретическое занятие
39	2	Понятие партера. Основные положения в партере	1	Изучить понятие партера. Основные положения в партере	
40	3	Понятие доминирующей позиции в партере	1	Изучить понятие доминирующей позиции в партере	
41	4	Фиксация противника на лопатках	1	Научиться выполнять фиксацию противника на лопатках	
42	5	Основы болевых и удушающих приемов	1	Изучить основы болевых и удушающих приемов	
43	6	Понятие ТУШЕ	1	Научиться выполнять туше	
44	7	Понятие взять на туше	1	Научиться выполнять взятие на туше	
45	8	Прием - проход за спину	1	Научиться выполнять проход за спину	
46	9	Прием - выход с лопаток	1	Научиться выполнять выход с лопаток "	
47	10	Прием - Суплес	1	Научиться выполнять прием - суплес	
48	11	Прием - захват под одну	1	Научиться выполнять прием - захват под одну	
49	12	Комбинации различных приемов	1	Научиться выполнять комбинации различных приемов	
50	13	Комбинации различных приемов	1	Научиться выполнять комбинации различных приемов	
51	14	Комбинации различных приемов	1	Научиться выполнять комбинации различных приемов	
52	15	Борьба в партере	1	Научиться бороться в партере	
53	16	Борьба в партере	1	Научиться бороться в партере	
<b>Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов (32 часа)</b>					
54	1	Техника безопасности при выполнении захватов	1	Знать технику безопасности при выполнении захватов	
55	2	Изучение болевых точек	1	Изучить болевые точки	
56	3	Освобождение от захватов за руки	1	Изучить способы освобождения от захватов за руки	

57	4	Освобождение от захватов за руки,	1	Изучить способы освобождения от захватов за руки,	
58	5	Освобождение от захватов за руки	1	Изучить способы освобождения от захватов за руки	
59	6	Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади	1	Изучить способы освобождения от обхватов туловища спереди и сзади	
60	7	Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади	1	Изучить способы освобождения от обхватов туловища спереди и сзади	
61	8	Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади	1	Изучить способы освобождения от обхватов туловища спереди и сзади	
62	9	Воздействие на болевые точки противника	1	Уметь воздействовать на болевые точки противника	
63	10	Воздействие на болевые точки противника	1	Уметь воздействовать на болевые точки противника	
64	11	Воздействие на болевые точки противника	1	Уметь воздействовать на болевые точки противника	
65	12	Контрдействие при захвате или обхвате	1	Уметь выполнять контрдействие при захвате или обхвате	
66	13	Контрдействие при захвате или обхвате	1	Уметь выполнять контрдействие при захвате или обхвате	

**Поурочно-тематическое планирование  
Второй год обучения 108 часов**

№	Тема	Количество часов
1	Техника безопасности на занятиях греко-римской борьбой. Способы самоконтроля.	1
2	Гигиена тренировки Теория: Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Значение режима дня, двигательной активности, питания и сна как факторов сохранения и укрепления здоровья.ОРУ в движении и на месте. Элементы акробатики: группировка, перекаты назад, вперед, боком. Подвижные игры: «Бег с заданиями». «Морозы».	2
3	Теория: Термины акробатических упражнений. ОРУ в движении. Элементы акробатики. Перекаты боком, назад, вперед. Стойка на лопатках. Гимнастический мост из положения лежа. Подвижные игры.	1
4	Техника самостраховки при падении Техника безопасности при выполнении самостраховки при падении назад и вперед в греко-римской борьбе.	2
5	Выполнение самостраховки при падении назад.	1
6	Выполнение самостраховки при падении назад из положения стоя.	2
7	Выполнение самостраховки при падении вперед из различных положений через препятствие.	1
8	ОФП И СФП. Круговая тренировка.	2
9	ОРУ в движении. Элементы акробатики. Перекаты боком, назад, вперед. Стойка на лопатках. Гимнастический мост из положения лежа. Обучение «кувырок вперед».	1
10	ОРУ в движении. Элементы акробатики. Совершенствование кувырка вперед.Подвижные игры и Эстафеты.	2
11	ОРУ в движении. Элементы акробатики. Совершенствование и закрепление кувырка вперед. Подвижные игры и Эстафеты.	1
12	Выполнение самостраховки при падении вперед из различных положений через препятствие.	2
13	Проверить и оценить самостраховку при падении вперед из различных положений через препятствие.	1
14	ОФП И СФП. Круговая тренировка.	2
15	ОРУ в движении. Элементы акробатики. Перекаты боком, назад, вперед. Стойка на лопатках. Гимнастический мост из положения лежа. Обучение «кувырок назад».	1
16	ОРУ в движении. Элементы акробатики. Совершенствование и закрепление кувырка назад. Подвижные игры и Эстафеты.	2
17	Техника борьбы в стойке Техника безопасности при выполнении бросков из стойки.	1

18	Основная стойка борца.	2
19	Различные стойки при борьбе.	1
20	Понятие подворота в борьбе.	2
21	Бросок через бедро.	1
22	Бросок через спину.	2
23	ОФП И СФП. Круговая тренировка.	1
24	ОФП И СФП. Круговая тренировка.	2
25	Техника борьбы в партере Понятие партера. Основные положения в партере.	1
26	Понятие доминирующей позиции в партере.	2
27	Фиксация противника на лопатках.	1
28	Основы болевых и удушающих приемов.	2
29	Понятие ТУШЕ.	1
30	Понятие "взять на туше".	2
31	Прием - проход за спину.	1
32	Прием - выход с лопаток.	2
33	Борьба в партере.	1
34	Борьба в партере.	2
35	КОМАНДНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ.	1
36	ОФП И СФП. Круговая тренировка. Подвижные игры и эстафеты.	2
37	ОФП И СФП. Круговая тренировка. Подвижные игры и эстафеты.	1
38	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов Техника безопасности при выполнении захватов. Эстафеты.	2
39	Изучение болевых точек Подвижные игры.	1
40	Освобождение от захватов за руки. Подвижные игры.	2
41	Освобождение от захватов за руки,	1
42	Освобождение от захватов за руки.	2
43	Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади.	1
44	Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади.	2
45	Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади.	1
46	Воздействие на болевые точки противника.	2
47	Воздействие на болевые точки противника.	1

48	Проверить и оценить « Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади».	2
49	ОФП И СФП. Круговая тренировка.	1
50	ОФП И СФП. Круговая тренировка.	2
51	ОФП И СФП. Круговая тренировка.	1
52	ПРИЕМ НОРМАТИВОВ ПО ОФП И СФП.	2
53	Подвижные игры и Эстафеты.	1
54	Подвижные игры и Эстафеты.	2
55	Основы ударной техники Изучение основ ударов руками.	1
56	Изучение основ ударов руками.	2
57	Изучение основ ударов руками.	1
58	ОФП . Круговая тренировка.	2
59	Изучение основ ударов ногами.	1
60	Изучение основ ударов ногами.	2
61	Изучение основ ударов ногами.	1
62	ОФП . Круговая тренировка.	2
63	ОРУ В ДВИЖЕНИИ. Элементы акробатики. Стойки, кувырки, перекаты.	1
64	Простейшие комбинации ударов ногами.	2
65	Связки ударов.	1
66	Связки ударов.	2
67	ОФП. Круговая тренировка.	1
68	Дожим при удержании сбоку с захватом шеи и руки.	2
69	СФП. КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА.	1
70	Дожим при удержании сбоку с захватом туловища и руки.	2
71	Техника перекатов. Перекат снизу обратным вращением. Перекат снизу накрыванием через высед.	1
72	Итоговое занятие. КОМАНДНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ.	2

**Поурочно-тематическое планирование  
Третий год обучения 108 часов**

№	Тема	Количество часов
1	Техника безопасности на занятиях греко-римской борьбой. Способы самоконтроля.	1
2	Гигиена тренировки Теория: Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Значение режима дня, двигательной активности, питания и сна как факторов сохранения и укрепления здоровья. ОРУ в движении и на месте. Элементы акробатики: группировка, перекаты назад, вперед, боком. Подвижные игры: «Бег с заданиями». «Морозы».	2
3	Теория: Термины акробатических упражнений. ОРУ в движении. Элементы акробатики. Перекаты боком, назад, вперед. Стойка на лопатках. Гимнастический мост из положения лежа. Подвижные игры.	1
4	Техника самостраховки при падении Техника безопасности при выполнении самостраховки при падении назад и вперед в греко-римской борьбе.	2
5	Выполнение самостраховки при падении назад.	1
6	Выполнение самостраховки при падении назад из положения стоя.	2
7	Выполнение самостраховки при падении вперед из различных положений через препятствие.	1
8	ОФП И СФП. Круговая тренировка.	2
9	ОРУ в движении. Элементы акробатики. Перекаты боком, назад, вперед. Стойка на лопатках. Гимнастический мост из положения лежа. Обучение «кувырок вперед».	1
10	ОРУ в движении. Элементы акробатики. Совершенствование кувырка вперед. Подвижные игры и Эстафеты.	2
11	ОРУ в движении. Элементы акробатики. Совершенствование и закрепление кувырка вперед. Подвижные игры и Эстафеты.	1
12	Выполнение самостраховки при падении вперед из различных положений через препятствие.	2
13	Проверить и оценить самостраховку при падении вперед из различных положений через препятствие.	1
14	ОФП И СФП. Круговая тренировка.	2
15	ОРУ в движении. Элементы акробатики. Перекаты боком, назад, вперед. Стойка на лопатках. Гимнастический мост из положения лежа. Обучение «кувырок назад».	1
16	ОРУ в движении. Элементы акробатики. Совершенствование и закрепление кувырка назад. Подвижные игры и Эстафеты.	2
17	Техника борьбы в стойке Техника безопасности при выполнении бросков из стойки.	1
18	Основная стойка борца.	2
19	Различные стойки при борьбе.	1
20	Понятие подворота в борьбе.	2

21	Бросок через бедро.	1
22	Бросок через спину.	2
23	ОФП И СФП. Круговая тренировка.	1
24	ОФП И СФП. Круговая тренировка.	2
25	Техника борьбы в партере Понятие партера. Основные положения в партере.	1
26	Понятие доминирующей позиции в партере.	2
27	Фиксация противника на лопатках.	1
28	Основы болевых и удушающих приемов.	2
29	Понятие ТУШЕ.	1
30	Понятие "взять на туше".	2
31	Прием - проход за спину.	1
32	Прием - выход с лопаток.	2
33	Борьба в партере.	1
34	Борьба в партере.	2
35	КОМАНДНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ.	1
36	ОФП И СФП. Круговая тренировка. Подвижные игры и эстафеты.	2
37	ОФП И СФП. Круговая тренировка. Подвижные игры и эстафеты.	1
38	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов Техника безопасности при выполнении захватов. Эстафеты.	2
39	Изучение болевых точек Подвижные игры.	1
40	Освобождение от захватов за руки. Подвижные игры.	2
41	Освобождение от захватов за руки,	1
42	Освобождение от захватов за руки.	2
43	Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади.	1
44	Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади.	2
45	Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади.	1
46	Воздействие на болевые точки противника.	2
47	Воздействие на болевые точки противника.	1
48	Проверить и оценить « Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади».	2
49	ОФП И СФП. Круговая тренировка.	1
50	ОФП И СФП. Круговая тренировка.	2

51	ОФП И СФП. Круговая тренировка.	1
52	ПРИЕМ НОРМАТИВОВ ПО ОФП И СФП.	2
53	Подвижные игры и Эстафеты.	1
54	Подвижные игры и Эстафеты.	2
55	Основы ударной техники Изучение основ ударов руками.	1
56	Изучение основ ударов руками.	2
57	Изучение основ ударов руками.	1
58	ОФП . Круговая тренировка.	2
59	Изучение основ ударов ногами.	1
60	Изучение основ ударов ногами.	2
61	Изучение основ ударов ногами.	1
62	ОФП . Круговая тренировка.	2
63	ОРУ В ДВИЖЕНИИ. Элементы акробатики. Стойки, кувырки, перекаты.	1
64	Простейшие комбинации ударов ногами.	2
65	Связки ударов.	1
66	Связки ударов.	2
67	ОФП. Круговая тренировка.	1
68	Дожим при удержании сбоку с захватом шеи и руки.	2
69	СФП. КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА.	1
70	Дожим при удержании сбоку с захватом туловища и руки.	2
71	Техника перекатов. Перекат снизу обратным вращением. Перекат снизу накрыванием через высед.	1
72	Итоговое занятие. КОМАНДНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ.	2

### **Материально-техническое обеспечение.**

- Спортивный зал стандартных размеров (24x12м)
- Мягкое покрытие: борцовский ковер
- Гимнастические маты 12шт
- Гимнастические стенки
- Резиновые и набивные мячи
- Скакалки
- Канат