

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 65 имени воина-интернационалиста Городного О.М.»

660046, Россия, Красноярский край, город Красноярск, ул. Аральская, д.5
тел.: (391) 266-65-66 E-mail: school_65@mail.ru
ОКПО 52291047 ОГРН 1022402063320
ИНН/КПП 2462022362/246201001

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель МО

№65

 Т.И. Решетняк

Протокол 1

№ 1 от «27» августа 2020 г.

СОГЛАСОВАНО:

Зам. Директора по УВР

 С.А. Соловьева

«27» августа 2020г

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СШ

 О.В. Колпакова

Приказ № 03-02-129

от «28» августа 2020

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительного образования

«СПОРТИВНАЯ БОРЬБА

(дисциплина «Греко-римская борьба»)

(102 ч.)

на 2020-2021 учебный год

РАЗРАБОТЧИК:

Нестеров Иван Викторович
инструктор физической культуры

Красноярск, 2020

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по греко-римской борьбе является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию МБОУ СШ № 65, разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» (приказ Министерства спорта РФ от 27.03.2013г № 145), примерной программы спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» (дисциплина «Греко-римская борьба») А.С. Кузнецов, Б.А. Подливаев, Москва, 2016г.

Греко-римской борьбой может заниматься любой человек, независимо от возраста и пола. Популярность борьбы состоит в привлекательности, в признании ее международным спортивным сообществом. Греко-римская борьба сегодня, достигнув большой популярности, гармонично соединив все аспекты, стала возможной для занятий всем: детям, юношам, девушкам

Рабочая программа по греко-римской борьбе для этапа начальной подготовки разработана для детей и подростков в возрасте 7-8 лет, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья. В данной программе определена общая последовательность изучения программного материала, что позволяет тренерам-преподавателям придерживаться в своей работе единого стратегического направления в учебно-тренировочном процессе.

Цель: формирование физической культуры личности в процессе овладения основами спортивной борьбы, способных удовлетворить потребности в крепком здоровье, ведение здорового образа жизни.

Достижению поставленной цели способствуют следующие **задачи:**

- овладение знаниями и умениями, необходимыми для участия в городских и региональных соревнованиях по борьбе в соответствующей весовой и возрастной группе. На основе совокупности приобретенных знаний и навыков воспитанники должны выполнять разнообразные тактико – технические действия по применению полученных знаний и навыков в нестандартной обстановке; расширение двигательного опыта за счет разнообразных общеразвивающих, физических упражнений в различных формах занятий физической культурой, овладение современными системами физических упражнений;

- приоритетным в содержании воспитательной работы будут задачи, коммуникативного и коллективного воспитания, физического воспитания и нравственного воспитания, гармонизация физической и духовной сфер; формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье; расширение объема знаний о разнообразных формах соревновательной деятельности; использование этих форм для совершенствования индивидуальных физических и психических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации;

- развитие познавательных, физических, нравственных способностей обучающихся путем использования их потенциальных возможностей способствует формированию личности воспитанника, поэтому важно приобщить его к здоровому образу жизни, развить в нем стремление к активному и содержательному проведению свободного времени. Следует развивать в нем умение творчески подходить к решению возникающих проблем, как во время занятий, соревнований – поможет ему в жизненном самоутверждении и самоопределении. Формирование навыков и умений использовать физическую культуру как средство воспитания подрастающего поколения.

Организация учебно-тренировочного процесса.

Работа организуется с постоянным составом занимающихся в течение года, включая каникулярное время.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

В качестве критериев оценки деятельности группы используются следующие показатели:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей
- подготовленности занимающихся;
- уровень освоения основ техники вида спорта, навыков гигиены и самоконтроля.

В качестве основного принципа организации тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней подготовкой подвести учащихся к пониманию сути единоборства с позиций возникающих и создающихся в ходе поединка ситуаций.

Особое внимание в учебно-тренировочном процессе по спортивной борьбе уделяется воспитательной работе с учащимися. Занятия носят воспитательный характер и направлены на развитие и воспитание морально-нравственных качеств, трудолюбия, дисциплинированности, развивают их общественную активность.

Место предмета в учебном плане:

Данная рабочая программа в МБОУ СШ № 65 рассчитана для 1-2 классов на 102 часа в год, 3 часа в неделю, продолжительность занятия 45 минут. Срок реализации программы 1 год.

Планируемые результаты.

Предметные результаты:

Первый год обучения:

- соблюдение норм поведения страховки и само страховки в борцовском зале;
- правила техники безопасности;
- правила поведения в коллективе и в обществе;
- умение выполнять задания на занятиях;
- соблюдение основных правил личной гигиены на тренировках.

Второй год обучения:

- самостоятельность в действиях во время занятий по выполнению общефизических упражнений;
- понимание необходимости физических упражнений для всестороннего развития личности.

Третий год обучения:

- ответственность за свои действия;
- самостоятельность и взаимопомощь на занятиях, соревнованиях и в учебно-тренировочном процессе;
- оптимальный уровень коммуникативности;
- стремление к здоровому образу жизни, физическому совершенству, достижения спортивного результата.

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их справлять;
- уметь организовывать самостоятельные занятия;
- умение рационального распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку.
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;
- знать об особенностях зарождения, истории спортивной борьбы;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях борьбой и правила его предупреждения;
- владеть основами судействами в спортивной борьбе

Содержание программы

История развития борьбы. Из истории зарождения и развития борьбы. Борьба - один из самых древних и любимых народом видов спорта. Истоки ее зарождения уходят в глубину веков. Ещё в первобытно – общинном строе человеку приходилось вступать в единоборства.

В этих поединках формировались определенные навыки, тактические уловки. Человек искал и находил такие способы единоборства, которые обеспечивали бы ему победу с наименьшим риском и наименьшей затратой сил. Так наряду с трудовыми навыками, накапливались и приемы борьбы, которые передавались из поколения в поколение.

Правила техники безопасности на занятиях, в учебно-тренировочных схватках, игр с элементами единоборств. Безопасность – важнейшее требование в спортивной борьбе. Знать правила поведения на борцовском ковре.

Единая спортивная классификация в спортивной борьбе. Борьба как самостоятельный вид спорта. Разряды и звания в спортивной борьбе. Разрядные требования к юношеским разрядам.

Спортивная форма. Борцовское трико красного или синего цвета, борцовки, бандаж.

Место проведения занятий. Борцовский зал, уложенный специальными «матами», борцовские манекены для отработки технических действий.

Основные положения правил соревнований по спортивной борьбе. Организация и правила проведения соревнований. Способы проведения соревнований.

Основы техники и тактики спортивной борьбы. Понятие о технике спортивной борьбы, тактике спортивной борьбы. Взаимосвязь между приемами и комбинациями, ориентация на ковре во время учебно-тренировочных схваток.

Физическая подготовка борца. Необходимость физической подготовки. Спортивные игры как средство физической подготовки. Утренняя зарядка и тренировки. Активный отдых в выходные дни.

Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Гигиенические требования к занятиям борьбой. Понятие о гигиене. Общие гигиенические требования в социально бытовых условиях и на тренировках. Умывание, закаливание, купание. Медицинское обследование борцов. Оказание первой медицинской помощи.

Соревнования. По общей физической подготовке, технической подготовке. Критерии оценивания.

Каждый пункт ОФП оценивается от 1-го до 5-ти баллов

Каждый пункт СФП оценивается от 3-х до 5-ти баллов

Максимальное количество баллов 35, минимальное количество баллов 13

0-13 баллов - низкий уровень сформированности физических и технико-тактических качеств (не зачет)

14-24 баллов - базовый уровень сформированности физических и технико-тактических качеств (зачёт)

25- 30 баллов – повышенный уровень сформированности физических и технико-тактических качеств (зачёт)

31-35 баллов –высокий уровень сформированности физических и технико-тактических качеств (зачёт)

Приёмно-переводные нормативы по ОФП и СФП для групп начальной подготовки обучения (7-9 лет)

Контрольные упражнения (тесты) ОФП	ВЕСОВЫЕ КАТЕГОРИИ И ОЦЕНКА В БАЛЛАХ														
	29 – 47кг					53 – 66кг					Свыше 73кг				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Челночный бег 3x10	8,5	8,3	8,1	7,8	7,6	8,5	8,3	8,1	7,8	7,6	9,0	9,0	8,9	8,8	8,7
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	15	20	25	30	35	15	20	25	30	35	10	11	12	13	15
Подъем туловища лежа на спине	20	25	30	35	40	20	25	30	35	40	15	16	17	18	20
Прыжок в длину с места	120	125	130	140	150	120	125	130	140	150	120	120	125	130	140
Контрольные упражнения (тесты) СФП	БЕЗ УЧЕТА ВЕСОВОЙ КАТЕГОРИИ И ОЦЕНКА В БАЛЛАХ														
	5					4					3				
Забегания на мосту.	крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, забегания без задержек, голова и руки при этом не смещаются					менее крутой мост, незначительные смещения рук и головы с задержкой при забегании					низкий мост с упором на теменную часть головы значительные смещения рук и головы при забегании, остановка при переходе из положения моста в упор и наоборот				
Кувырок вперед в упор присев	выполняется четко, слитно, с фиксацией в финальной фазе					допущены незначительные ошибки в технике исполнения (потеря равновесия):					нарушена слитность, потеря равновесия, помощь руками при выполнении.				
Выполнение приёмов, защит, комбинаций в стойке и партере	технические действия (прием, защита и комбинация) выполняются четко, слитно, с максимальной амплитудой и фиксацией в финальной фазе					технические действия выполняются с незначительными задержками, с недостаточной плотностью захвата, при выполнении приема и удержание в финальной фазе					технические действия выполняются со значительными задержками, срываются захваты при выполнении приема и при удержании соперника в финальной фазе.				

Материально-техническое обеспечение программы уроков на основе

спортивной борьбы

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечание
1.	Ковер борцовский		
2.	Маты гимнастические		
3.	Маты для отработки бросков		
4.	Набивные мячи (1 кг)		
5.	Набивные мячи (2 кг)		
6.	Набивные мячи (3 кг)		
7.	Амортизаторы резиновые		
8.	Пояса для борьбы самбо, дзюдо		
9.	Борцовские манекены (10 кг)		
10.	Борцовские манекены (15 кг)		
11.	Борцовские манекены (20 кг)		
12.	Перекладина навесная		
13.	Брусья навесные		
14.	Фитбольные мячи		
15.	Стенка шведская		

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№п/п	Раздел	Количество часов	Контроль
1	Общефизическая подготовка	25	Выполнение контрольных нормативов в начале (сентябрь) и в конце (май) учебного года.
1.1	Круговые тренировки	5	
1.2	Спортивные игры	5	
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	5	
1.4	Челночный бег, эстафеты	5	
1.5	Кроссовая подготовка	5	
2	Специальная подготовка	25	
2.1	Специальные упражнения с партнером, манекеном, резиной, гимнастика, имитация приёмов.	15	
2.2	Упражнения на борцовском мосту	10	
3	Технико-тактическая подготовка	36	
3.1	Совершенствование Технико-тактических действий в стойке	13	
3.1	Совершенствование Технико-тактических действий в партере	13	
4.	Теоритическая и психологическая подготовка	В процессе занятий 14	
5.	Участие в соревнованиях	2	
	Итого:	102	

Календарно-тематическое планирование

	Наименование тем и разделов	Количество часов	дата	
			план	факт
1.	Техника безопасности по единоборству Знания о физической культуре. Овладение техникой страховки и само страховки. Техники приемов Виды единоборств. Правила поведения уч-ся во время занятий Гигиена борца. Оказание первой медицинской помощи. Влияние занятий единоборствами на организм. Обеспечение техники безопасности на уроках по единоборству. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет.	1	02.09	
2.	ОФП. Упражнения для развития координационных способностей. Гимнастика вольные упражнения. Различные кувырки, прыжки, подъем разгибом. Упражнения на снарядах перекладина	1	04.09	
3.	Обучение технических способностей в партере и в стойке. Индивидуальная работа с ребятами. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.	1	07.09	
4.	СФП. Специальные упражнения для борца. Падения на бок, падения вперед на руки. Игры в касании	1	09.09	
5.	Обучение технических способностей в партере и в стойке. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.	1	11.09	
6.	ОФП. Упражнения для развития силовых качеств. Работа на тренажерах, с гантелями, с гирями, со штангой	1	14.09	
7.	Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот накатом захватом туловища с рукой и без руки. Защита, контрприем. В стойке перевод рывком за руку, нырком. Защита, контрприем. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.	1	16.09	
8.	СФП. Специальные упражнения для борца. Акробатические упражнения. Кондиционные упражнения. Игры в атакующие захваты	1	18.09	
9.	Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот рычагом захватом шеи и руки из-под плеча. Защита, контрприем. В стойке перевод в партер вращением. Защита, контрприем. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.	1	21.09	
10	ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной. Челночный бег,	1	23.09	

	эстафетный бег, бег с ускорением.			
11	Обучение технических способностей в партере и в стойке	1	25.09	
12	СФП. Специальные упражнения для борца. Игры в блокирующие захваты упражнения на борцовском мосту.	1	28.09	
13	Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот рычагом захватом шеи и руки из под плеча. Защита, контрприем. В стойке перевод в партер вращением. Защита, контрприем. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.	1	30.09	
14	ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной. Челночный бег , эстафетный бег, бег с ускорением.	1	02.10	
15	Обучение технических способностей в партере и в стойке	1	05.10	
16	СФП. Специальные упражнения для борца	1	07.10	
17	Обучение технических способностей в партере и в стойке	1	09.10	
18	СФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости	1	12.10	
19	Обучение технических способностей в партере и в стойке	1	14.10	
20	СФП. Специальные упражнения для борца	1	16.10	
21	Обучение технических способностей в партере и в стойке	1	19.10	
22	ОФП. Упражнения для развития координационных способностей	1	21.10	
23	Обучение технических способностей в партере и в стойке	1	23.10	
24	СФП. Специальные упражнения для борца	1	26.10	
25	Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием захватом шеи из-под плеч. Защита, контрприем переворот за себя выседом захватом руки под плечо. В стойке мельница захватом руки и туловища. Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	1	28.10	
26	СФП. Специальные упражнения для борцов. Игры в перетягивании, в отталкивание, с отрывом соперника от ковра	1	30.10	
27	Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием с ключом и предплечьем на шеи. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки через плечо. В стойке бросок подворотом через спину с захватом руки и шеи. Защита, контрприем перевод рывком за руку и туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	1	09.11	
28	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и	1	11.11	

	повторений			
29	Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием с ключом и предплечьем на шею. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки через плечо. В стойке бросок подворотом через спину с захватом руки и шеи. Защита, контрприем перевод рывком за руку и туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	1	13.11	
30	СФП. Специальные упражнения для борца. Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.	1	16.11	
31	Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход на верх выседом захватом разноименного запястья. В стойке сваливание захватом рук. Защита, переворот рывком за руку и туловище сбоку Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	1	18.11	
32	ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной. Челночный бег , эстафетный бег, бег с ускорением.	1	20.11	
33	Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход на верх выседом захватом разноименного запястья. В стойке сваливание захватом рук. Защита, переворот рывком за руку и туловище сбоку Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	1	23.11	
34	СФП. Специальные упражнения для борца. Игры за овладение обусловленным предметом, с прорывом через строй, из круга	1	25.11	
35	Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере перевороты накато захватом туловища. Защита, контрприем выход наверх выседом. В стойке сваливание сбиванием захватом руки и туловища. Защита контрприем бросок прогибом захватом руки сверху и туловища. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	1	27.11	
36	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости .Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений	1	30.11	
37	Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере перевороты накато захватом туловища. Защита, контрприем выход наверх выседом. В стойке сваливание сбиванием захватом руки и туловища. Защита контрприем бросок прогибом захватом руки сверху и туловища. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	1	02.12	
38	Развитие общей выносливости и специальной скоростно-силовой выносливости. Учебно-	1	04.12	

	тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.			
39	Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот накатом захватом туловища с рукой и без руки. Защита, контрприем. В стойке перевод рывком за руку, нырком. Защита, контрприем. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.	1	07.12	
40	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Акробатические упражнения. Кондиционные упражнения. Игры в атакующие захваты	1	09.12	
41	Обучение технических способностей в партере и в стойке. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.	1	11.12	
42	СФП. Специальные упражнения для борца. Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.	1	14.12	
43	Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход на верх выседом захватом разноименного запястья. В стойке сваливание захватом рук. Защита, переврд рывком за руку и туловище сбоку Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	1	16.12	
44	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Акробатические упражнения. Кондиционные упражнения. Игры в атакующие захваты	1	18.12	
45	Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием с ключом и предплечьем на шею. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки через плечо. В стойке бросок подворотом через спину с захватом руки и шеи. Защита, контрприем перевод рывком за руку и туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	1	21.12	
46	СФП. Специальные упражнения для борца. Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.	1	23.12	
47	Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход на верх выседом захватом разноименного запястья. В стойке сваливание захватом рук. Защита, переврд рывком за руку и туловище сбоку Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	1	25.12	
48	СФП. Специальные упражнения для борца Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в	1	28.12	

	партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.			
49	Обучение технических способностей в партере и в стойке В партере переворот перекастом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход на верх выседом захватом разноименного запястья. В стойке сваливание захватом рук. Защита, переврдрывком за руку и туловище сбоку Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	1	30.12	
50	ОФП. Упражнения для развития координационных способностей. Гимнастика вольные упражнения. Различные кувырки, прыжки, подъем разгибом. Упражнения на снарядах перекладина	1	11.01	
51	Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием захватом шеи из-под плеча. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки под плечо. В стойке броски через плечи (мельница) захватом руки двумя руками. Защита, контрприем перевод рывком захватом плеча и шеи. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	1	13.01	
52	СФП. Специальные упражнения для борца. Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.	1	15.01	
53	Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием захватом шеи из-под плеч. Защита, контрприем переворот за себя выседом захватом руки под плечо. В стойке мельница захватом руки и туловища. Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	1	18.01	
54	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Акробатические упражнения. Кондиционные упражнения. Игры в атакующие захваты	1	20.01	
55	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости. Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений		22.01	
56	Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот захватом рук с боку. Защита контрприем переворот скручиванием за себя захватом разноименной руки под плечо. В стойке перевод рывком захватом плеча и шеи сверху. Защита, контрприем перевод вертушкой, перевод рывком за туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	1	25.01	
57	СФП. Специальные упражнения для борца. Игры в теснении	1	27.01	
58	Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием захватом шеи из-под плеча. Защита, контрприем бросок	1	29.01	

	подворотом захватом руки под плечо. В стойке броски через плечи (мельница) захватом руки двумя руками. Защита, контрприем перевод рывком захватом плеча и шеи. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи			
59	ОФП. Упражнения для развития координационных способностей. Гимнастика вольные упражнения. Различные кувырки, прыжки, подъем разгибом. Упражнения на снарядах перекладина	1	01.02	
60	Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием захватом шеи из-под плеча. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки под плечо. В стойке броски через плечи (мельница) захватом руки двумя руками. Защита, контрприем перевод рывком захватом плеча и шеи. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	1	03.02	
61	СФП. Специальные упражнения для борца. Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.	1	05.02	
62	Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием захватом шеи из-под плеч. Защита, контрприем переворот за себя выседом захватом руки под плечо. В стойке мельница захватом руки и туловища. Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	1	08.02	
63	ОФП. Упражнения для развития силовых качеств. Работа на тренажерах, с гантелями, с гирями, со штангой	1	10.02	
64	Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием захватом шеи из-под плеч. Защита, контрприем переворот за себя выседом захватом руки под плечо. В стойке мельница захватом руки и туловища. Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	1	12.02	
65	Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием захватом шеи из-под плеч. Защита, контрприем переворот за себя выседом захватом руки под плечо. В стойке мельница захватом руки и туловища. Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	1	15.02	
66	Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием захватом шеи из-под плеч. Защита, контрприем переворот за себя выседом захватом руки под плечо. В стойке мельница захватом руки и туловища. Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	1	17.02	
67	СФП. Специальные упражнения для борца. Игры в	1	19.02	

	перетягивании, в отталкивание, с отрывом соперника от ковра			
68	Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием с ключом и предплечьем на шею. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки через плечо. В стойке бросок подворотом через спину с захватом руки и шеи. Защита, контрприем перевод рывком за руку и туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	1	22.02	
69	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений	1	24.02	
70	Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием с ключом и предплечьем на шею. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки через плечо. В стойке бросок подворотом через спину с захватом руки и шеи. Защита, контрприем перевод рывком за руку и туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	1	26.02	
71	СФП. Специальные упражнения для борца. Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.	1	01.03	
72	Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход на верх выседом захватом разноименного запястья. В стойке сваливание захватом рук. Защита, перевод рывком за руку и туловище сбоку Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	1	03.03	
73	ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной. Челночный бег, эстафетный бег, бег с ускорением.	1	05.03	
74	Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход на верх выседом захватом разноименного запястья. В стойке сваливание захватом рук. Защита, перевод рывком за руку и туловище сбоку Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	1	10.03	
75	СФП. Специальные упражнения для борца. Игры за овладение обусловленным предметом, с прорывом через строй, из круга	1	12.03	
76	Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере перевороты накатом захватом туловища. Защита, контрприем выход наверх выседом. В стойке сваливание сбиванием захватом руки и туловища. Защита контрприем бросок прогибом захватом руки сверху и туловища. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	1	15.03	

77	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости. Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений	1	17.03	
78	Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере перевороты накатоном захватом туловища. Защита, контрприем выход наверх выседом. В стойке сваливание сбиванием захватом руки и туловища. Защита контрприем бросок прогибом захватом руки сверху и туловища. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	1	19.03	
79	Развитие общей выносливости и специальной скоростно-силовой выносливости. Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.	1	02.04	
80	Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот накатоном захватом туловища с рукой и без руки. Защита, контрприем. В стойке перевод рывком за руку, нырком. Защита, контрприем. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.	1	05.04	
81	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Акробатические упражнения. Кондиционные упражнения. Игры в атакующие захваты	1	07.04	
82	Обучение технических способностей в партере и в стойке. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.	1	09.04	
83	СФП. Специальные упражнения для борца. Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.	1	12.04	
84	Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот перекастом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход на верх выседом захватом разноименного запястья. В стойке сваливание захватом рук. Защита, переврд рывком за руку и туловище сбоку Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	1	14.04	
85	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Акробатические упражнения. Кондиционные упражнения. Игры в атакующие захваты	1	16.04	
86	Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием с ключом и предплечьем на шею. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки через плечо. В стойке бросок подворотом через спину с захватом руки и шеи. Защита, контрприем перевод рывком за руку и туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	1	19.04	

87	СФП. Специальные упражнения для борца. Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.	1	21.04	
88	Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот перекастом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход на верх выседом захватом разноименного запястья. В стойке сваливание захватом рук. Защита, перевр дрывком за руку и туловище сбоку Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	1	23.04	
89	ОФП. Упражнения для развития координационных способностей. Гимнастика вольные упражнения. Различные кувырки, прыжки, подъем разгибом. Упражнения на снарядах перекладина	1	26.04	
90	Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере перевороты накатом захватом туловища. Защита, контрприем выход наверх выседом. В стойке сваливание сбиванием захватом руки и туловища. Защита контрприем бросок прогибом захватом руки сверху и туловища. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	1	28.04	
91	Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием захватом шеи из-под плеча. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки под плечо..В стойке броски через плечи (мельница) захватом руки двумя руками. Защита, контрприем перевод рывком захватом плеча и шеи. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	1	30.04	
92	СФП. Специальные упражнения для борца. Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.	1	03.05	
93	Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием захватом шеи из-под плеч. Защита, контрприем переворот за себя выседом захватом руки под плечо. В стойке мельница захватом руки и туловища. Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	1	05.05	
94	ОФП. Упражнения для развития силовых качеств. Работа на тренажерах, с гантелями, с гирями, со штангой	1	07.05	
95	Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием захватом шеи из-под плеч. Защита, контрприем переворот за себя выседом захватом руки под плечо. В стойке мельница захватом руки и туловища. Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	1	12.05	
96	СФП. Специальные упражнения для борца. Игры в перетягивании, в отталкивание, с отрывом	1	14.05	

	соперника от ковра			
97	Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием с ключом и предплечьем на шею. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки через плечо. В стойке бросок подворотом через спину с захватом руки и шеи. Защита, контрприем перевод рывком за руку и туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	1	17.05	
98	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений	1	19.05	
99	Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот забеганием с ключом и предплечьем на шею. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки через плечо. В стойке бросок подворотом через спину с захватом руки и шеи. Защита, контрприем перевод рывком за руку и туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	1	21.05	
10	СФП. Специальные упражнения для борца. Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам	1	24.05	
10	Обучение технических способностей в партере и в стойке. В партере переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход на верх выседом захватом разноименного запястья. В стойке сваливание захватом рук. Защита, перевод рывком за руку и туловище сбоку Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	1	26.05	
10	Промежуточная аттестация	1	28.05	

Список литературы

1. Лях В.И. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-11 классов» 2006 г. «Просвещение»
2. Лях В.И., Мейксон Г.Б. «Методика физического воспитания учащихся 5-9 классов»
3. 1997 г. «Просвещение»
4. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры 2002 г. Физкультура и спорт
5. Шулика Ю.А. Спортивная борьба для учащихся 2004 г. «Феникс»
6. Лях В.И., Мейксон Г.Б. Физическое воспитание учащихся 8-9 классов 2001 г. «Просвещение»
7. Физическая культура 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. Организации / В.И. Лях- 4е изд. –М. : Просвещение,2017.-176 с : ил. - (Школа России).
8. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта << Спортивная Борьба>> (дисциплина << Грекоримская-борьба>>) / А.С. Кузнецов, Б.А. Подливаев. –М. : 2016.-252с.