ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ПРОСТОЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Документ отправлен на официальный сайт: mlbsh.crimeaschool.ru
Уполномоченное лицо – руководитель образовательного учреждения:
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "МАЛОВИДНЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ СЕЛИМОВА МУСТАФЫ ВЕЙСОВИЧА" БАХЧИСАРАЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ"
Действителен с: с 05.02.2026, 06:15
Действителен до: до 01.05.2027, 06:15
Ключ подписи: 7F001F80347855832C364AF548377956

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ, МОЛОДЕЖИ И СПОРТА
АДМИНИСТРАЦИИ БАХЧИСАРАЙСКОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МАЛОВИДНЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ СЕЛИМОВА МУСТАФЫ ВЕЙСОВИЧА»
БАХЧИСАРАЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

ОДОБРЕНО
педагогическим советом
протокол № 10
«27» 08.2026 год

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ
«Маловидненская СОШ
им.Селимова М.В.»
Пучкова Л.А.
«27» 08.2026 год
Приказ № 221 от 27.08.2026

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА»

Направленность: спортивное
Срок реализации программы: 1 год
Уровень: стартовый
Возраст обучающихся: 7- 17 лет
Разработчик: Каримов Эрнест Бахтиярович,
Должность: педагог дополнительного образования

с. Маловидное, 2026 г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовая основа программы:

Дополнительная общеразвивающая программа «Греко-римская борьба» разработана в соответствии стребованиями:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 13.06.2023 № 229-ФЗ).
2. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 28.04.2023 № 178-ФЗ).
3. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».
4. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года».
5. Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 № 16) .
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р.
7. «Концепции развития дополнительного образования детей до 20230 года», утвержденной распоряжением правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р.
8. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3.
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.12.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
11. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей».
12. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
13. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении

информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

14. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.016 № ВК- 641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социальнопсихологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей».

15. Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 № ТС - 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью».

16. Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 № 131-ЗРК/2015 (с изменениями на 14 апреля 2023 года).

Направленность (профиль) программ: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы

Г реко-римской борьба - контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены проводят технические бросковые приемы.

Греко-римская борьба является одним из любимых видов спорта у мальчиков, так как является соревновательными в тоже время оборонительным видом спорта. Статистические данные доказывают, что Греко-римская борьба для детей является одним из самых безопасных видов спорта. Занятия грекоримской борьбой смогут помочь детям развить качества ,которые помогут ему в дальнейшем стать успешным человеком.

Преимуществами детской греко-римской борьбы являются:

1. Борьба с ожирением.

На сегодняшний день проблема детского ожирения становится угрожающе актуальной. Греко-римская борьба как форма физических упражнений, это отличный способ держать детей в отличной физической форме. Данная программа включает в себя не только специальный комплекс упражнений, но и систему правильного питания для детей.

2. Фокус и самодисциплина.

Греко-римская борьба формирует в ребенке стремление к самодисциплине и фокусированию внимания на чем-то конкретном. Он помогает стать детям более ответственными и организованными в школе. Детям проще контролировать себя и свои действия. Ведь дисциплина и контроль помогут в будущемприниматьимправильныерешенияивлюбыхситуацияхоставатьсяэмоцио нальноуравновешенными.

3. Баланс и координация.

Греко-римская борьба может помочь улучшить баланс и координацию. Овладение этими навыками в начале жизни может помочь им с легкостью адаптироваться к другим видам спорта для детей, например, таким, как езда на велосипеде, катание на роликах или коньках. Равновесие и координация не только идут в паре, но и являются основными навыками физического развития, что позволяет детям преуспеть в любом виде спорта.

4. Интеллект.

Греко-римская борьба - это спорт интеллектуальный. На ковре нужно очень быстро просчитывать действия соперника, их траекторию, силу и точность, предугадывать дальнейшие действия соперников, строить совместно с тренером собственную стратегию и тактику боя. Логическое мышление и высокая скорость принятия подобных решений-не менее важные ресурсы спортсмена, чем проработанные мышцы.

Греко-римская борьба помогает каждому ребенку обрести уверенность в себе и сохранить ее на протяжении дальнейшей жизни.

Новизна программы.

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 спортивного мастерства.

Отличительные особенности программы.

Отличительная особенность программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся по программе является не только подготовка юных борцов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития обучающихся, формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, а также выполнение норм Всероссийского комплекса ГТО, направленный на более высокий показатель физического развития. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к спорту. Осуществляется отбор одаренных детей к их дальнейшему поступлению в профильное учреждение, создание условий для их физического воспитания и физического развития.

Рациональноепостроениесодержанияпрограммыобеспечиваетэффективну ю систему подготовки юных спортсменов: физическую, техническую, психологическую, тактическую, морально-волевую, средства и методы, контроля за состоянием спортсменов.

Занятия греко-римской борьбой, связанные с постепенным повышением спортивного мастерства, кроме учебно-тренировочного процесса, предполагают игровую, рекреационную деятельность и участие в соревнованиях различного уровня.

Программа построена по принципу тематического единств а базовых и специальных знаний о грамотном использовании физических упражнений в условиях спортивной и оздоровительной деятельности и жизнедеятельности в целом.

Последовательность и постепенность усложнения специфических разделов программы, цикличность которых предполагает их повторное изучение на более высоком профессиональном уровне, создаёт возможность перехода к совершенствованию своего спортивного мастерства.

Педагогическая целесообразность

Одно из преимуществ данной программы состоит в том, что первостепенное

внимание уделяется развитию индивидуальных способностей учащихся, и их творческому подходу к спортивно-тренировочной деятельности.

Идеологической основой программы стали важнейшие этические принципы Конвенции (о правах ребенка), что соответствует современным нормам воспитанию и развитию ребенка.

Программа сохраняет лучшие традиции педагогической деятельности - это всестороннее, гармоничное развитие ребенка, четкое определения цели и образовательных, воспитательных и развивающих задач.

Адресат программы - воспитанники в возрасте от 6 до 18 лет.

Г реко-римской борьбой могут заниматься дети, прошедшие обязательный медицинский контроль и допущенные к занятиям врачом. Приём в секцию производится в августе-сентябре каждого года.

Обучающиеся, успешно освоившие материал, предложенный настоящей программой, (выполнившие соответствующие классификационные разрядные требования или спортивный разряд), могут быть зачислены для дальнейших занятий греко-римской борьбой в Школы Олимпийского резерва г. Симферополя

Уровень программы, объем и сроки:
Уровень - базовый

Программа предусматривает 1 год реализации (216 часов).

Программа рассчитана на 36 недель. 6 часов в неделю.

Занятия начинаются 15 сентября, заканчиваются 31 мая. Занятия проходят и в каникулярное время.

Формы обучения:
Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:
- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- учебно-тренировочные и спортивно-оздоровительные сборы;
- выполнение индивидуальных домашних заданий;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование.

• Режим занятий.

Программа рассчитана на 1 год. 36 недель занятий в условиях спортивной школы:

1, 2 группы по 6 академических часов в неделю.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы. Цель программы. Привлечение детей и подростков к занятиям греко-римской борьбой, направленное на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники греко-римской борьбы, волевых и морально - этических качеств личности, всестороннее гармоническое развитие физических качеств, формирования

потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Задачи программы.

Образовательные:

- Изучение базовой техники и тактики греко-римской борьбы;
- изучение теоретических основ греко-римской борьбы.
- Мета предметные:
- воспитание самодисциплины, инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- воспитание волевых качеств;
- специальная психологическая подготовка к соревнованиям;
- патриотическое воспитание;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- профилактика асоциального поведения учащихся.
- Личностные:
- Приобретение соревновательного опыта;
- Укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- Обеспечение разносторонней физической подготовленности средствами ОФП и СФП;
- Развитие скоростно-силовых качеств, общей выносливости, ловкости, гибкости.

1.3. Воспитательный потенциал программы.

Цель воспитания в сфере дополнительного образования детей - ценностно-смысловое развитие ребенка.

Цель - воспитание гармонично развитой, социально активной, ответственной личности.

Основные задачи:

• формирование основы мировоззрения личности с учетом отечественных традиций, современного опыта, достижений, спорта;

• воспитание сознательного отношения к обучению; к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к личности (взаимоуважение, взаимопомощь), общественному достоянию;

• формирование культуры здорового и безопасного образа жизни; • нравственное и эстетическое воспитание и воспитание в духе спортивной этики.

Воспитательная работа направлена на формирование у воспитанников навыков дисциплинированности, потребности в соблюдении режима дня, учиться бороться с трудностями, решать свои проблемы, нести ответственность за свои поступки. Кроме того, на формирование коллективного взаимодействия, выработки коллективной ответственности, терпимости к чужому мнению, на воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине

Для решения воспитательных задач обучающиеся привлекаются к проведению соревнований, посвященных праздничным и памятным датам, соревнованиям, посвященным памяти выдающихся спортсменов, героям

Великой Отечественной войны, а также лицам, внесших большой вклад в развитие спорта и нашей страны.

В результате проведения воспитательных мероприятий происходит воспитание уважительного отношения к сверстникам, к тренеру, прививается любовь к своему народу, Родине, уважение к её традициям, героическому прошлому.

1.4. Содержание программы.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Группа L, 2

№	Наименование раздела, темы	Всего часов	Аудиторные часы		Форма аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Входная диагностика. Инструктаж	2	2		
	Раздел 1. Теория и методика физической культуры и спорта	**6**	**6**		
2	Теория и методика физической культуры и спорта	6	6		
	Раздел 2. Общая физическая подготовка	**52**		**52**	**Сдача нормативов**
3	Общеразвивающие гимнастические упражнения	8		8	
4	Упражнения для развития мышц туловища	16		16	
5	Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата	10		10	
6	Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений	4		4	
7	Легкоатлетические упражнения	14		14	
	Раздел 3. Специальная физическая подготовка	**86**		**86**	**Сдача нормативов**

8	Упражнение для развития силы	12		12	
9	Упражнения по преодолению сопротивления противника	28		28	
10	Упражнения для развития быстроты	18		18	
11	Упражнения для развития выносливости	8		8	
12	Упражнения для развития ловкости	6		6	
13	Упражнения для развития гибкости	8		8	
14	Упражнения для развития равновесия	6		6	
	Раздел 4. Технико-тактическая подготовка	**66**		**66**	
15	Борцовская стойка. Работа в плотном захвате.	8		4	
16	Борцовская стойка. Работа на выключение рук.	4		4	
17	Бросок прогибом с захватом одной руки и защита от него	4		5	
18	Бросок прогибом с захватом руки и шеи и защита от него	8		5	
19	Бросок через спину с захватом одной руки и защита от него	8		8	
20	Выполнение двойного прямого удара и защита от него.	2		4	
21	Нырок под руку с проходом на корпус и защита от него	4		6	
22	Прием в партере: "накат" и защита от него	4		4	
23	Проведение броска с захватом руки и туловища и защита от	2		4	
24	Проведение броска через спину	2		4	
25	Проведение броска через спину и защита от него	4		4	
26	Проведение комбинации "вертушка" с проходом на корпус и защита от него	8		4	
27	Проведение приема "вертушка" и защита от него	4		4	
28	Тактическое обоснование контрприемов. Встречные ответные контрприемы и защита от них.	4		4	
	Подвижные игры и эстафеты	2	0	2	
	Раздел. 5. Контрольное занятие. Итоговое занятие	2	1	1	Сдача нормативов
	Всего часов:	**216**	9	207	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Вводное занятие**.** План работы на учебный год. Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала.

Раздел 1. «Теория и методика физической культуры и спорта»

Теория. История развития греко-римской борьбы в древнем мире. История развития греко-римской борьбы и России и за рубежом. Выдающиеся борцы прошлого и настоящего. Федеральный стандарт спортивной подготовки по греко-римской борьбе. ЕВСК по борьбе, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Почетные звания и спортивные разряды. Федерация борьбы России. Правила соревнований по борьбе. Составляющие здорового образа жизни. Понятие о гигиене и санитарии при спортивных занятиях. Общие гигиенические требования к режиму дня, питанию, отдыху, одежде и обуви, сну. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Питание.

Основные спортивные термины, применяемые в процессе занятий борьбой. Определение понятий. Роль спортивной техники в борьбе. Задачи, содержание, методика технической подготовки в процессе спортивного мастерства. Основное содержание тактики и тактической подготовки.

Определения понятия «допинг», основные разновидностями допинга. Биологически активные добавки. Всемирный антидопинговый кодекс. Антидопинговый контроль в спорте Общероссийские допинговые правила. Ответственность спортсменов. Запрещенный список. Санкции за нарушение антидопинговых правил. Международные антидопинговые правила.

Раздел 2. «Общая физическая подготовка»

Практика: Основной упор в подготовке борцов делается на развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости и координации движений. Средствами ОФП служат общеразвивающие упражнения различной направленности, укрепляющие опорно-мышечный аппарат, совершенствующие работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма школьника. В тренировку включаются занятия и другими видами спорта: легкой атлетикой, спортивными и подвижными играми, походами, что также способствует всесторонней физической подготовке и является основой для достижения высоких и стабильных результатов в борьбе.

Раздел 3. «Специальная физическая подготовка».
Упражнения для развития силы.

Практика: Специальная физическая подготовка отражает специфику борьбы и направлена на воспитание тех физических качеств, которые играют главную роль в освоении техники и достижении высоких результатов специфических для борцов: специальной выносливости, силовой выносливости, ловкости, и отличной координации движений. Средствами подготовки являются: бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности, бег с изменением скорости

движения, стартовые ускорения, силовые комплексы и упражнения с амортизаторами для определенных групп мышц, различные прыжковые упражнения. Используются методы повторной, интервальной и круговой тренировки, а также работа по станциям.

Раздел 4. «Технико-тактическая подготовка»

Практика: Техническая подготовка. Обучение стойки, правильному проведению приемов и выполнению контрприемов. Тренировка координация устойчивости при проведении приемов.

Практика: Тактическая подготовка ведения схватки в различных ситуациях. Правильная подготовка атаки и расчёт времени начала атаки.

Для изучения и совершенствования приемов и защит от них применяются следующие упражнения:

- бросок прогибом с заступом - накрывание.
- перевод за одну руку с зашагиванием за соперника с обхватом туловища с отрывом от ковра с сбиванием в партер.
- нырок под руку с проходом на туловище, сбивание в партер.
- выключение рук, сбивание в партер.

Выключение обеих рук, скручивание:

-проведение "вертушки" в комбинации с проходом на корпус.

- отработка приема в партере: бросок с захватом "обратного пояса".
- бросок с захватом "прямой пояс".
- бросок накатом с отрывом соперника от ковра.
- прием "лампочка" с захватом руки и шеи.
- прием "накат" и защита от него.
- переворот соперника на спину с захватом двух рук.
- прием "бычек" с резким проходом на туловище соперника и сбив его в партер.
- бросок прогибом с захватом обеих рук.
- бросок прогибом с захватом руки и шеи.

Раздел 5. Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования.

Теория: Ознакомление с нормативами, правилами выполнения нормативных упражнений, анализ результатов.

Практика: Участие в течение года в 2 соревнованиях по ОФП и в 2-3 соревнованиях по борьбе в своей возрастной группе.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности:

1.5. Планируемые результаты

Предметные результаты обучения:

-история возникновения и развития борьбы как вида спорта;

-этикет в борьбе;

-запрещенные приемы и действия в борьбе;

-правила борьбы;

-терминология в борьбе;

-тактика ведения схватки;

-технические действия: стойки, передвижения, приемы, серии приемов, разнообразные комбинации, защитные действия;

Метапредметные результаты обучения:

Познавательные:- проявлять познавательную инициативу и самостоятельность в обучении.

Регулятивные:- умение действовать по плану и планировать свою деятельность;

- умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок.

Коммуникативные:- уметь выявлять взаимодействие вида спорта борьба с другими видами спорта (различные виды единоборств, спортигры, легкая и тяжелая атлетика и др.).

Личностные результаты обучения:

- позитивная самооценка своих положительных эмоций от процесса освоения двигательных действий.
- участие в спортивных мероприятиях.

Ожидаемые результаты.

В результате обучения по программе, учащиеся должны знать:

- основные понятия, термины борьба,
- роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни,
- историю развития борьбы,
- правила соревнований в избранном виде спорта
- знать значение жестов рефери на ковре

уметь:

- применять правила безопасности на занятиях,
- владеть основами гигиены,
- соблюдать режим дня,

-владеть техникой выполнения приемов, предусмотренных программой В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности

Оценка достижения планируемых результатов:

- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов;
- участие в соревнованиях.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график

	I полугодие																II полугодие																						
Месяц	**сентябрь**				**Октябрь**				**ноябрь**				**Декабрь**				**Январь**				**февраль**				**Март**				**Апрель**				**май**							
Кол-во учебных недель																																							
Кол-во часов в неделю (гр.)	**6**				**6**				***6***				**6**				**6**				**6**				**6**				**6**				***6***							
Кол-во часов в месяц (гр.)		**18**				**24**				**24**				***24***				**24**				**24**				**24**				**24**				**30**					
Аттестация/форма контроля								**Сдача нормативов**								**Сдача нормативов**								**Сдача нормативов**								**Сдача нормативов**								
Объем учебной нагрузки на учебный год 216 часа на одну группу																																							

Уровень базовый, год обучения 1, группы 1, 2

2.2 Условия реализации программы.

Кадровое обеспечение

Программа «Греко-римская борьба» реализуется тренером-преподавателем, имеющим высшее профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Материально-техническое обеспечение

1. Борцовский ковер.
2. Борцовский манекен.
3. Канат.
4. Перекладина
5. Штанга
6. Брусья

Методическое обеспечение

Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

В процессе обучения необходимо соблюдать рациональный режим, организовать врачебно - педагогический контроль за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

Надежной основой успеха борца является приобретение умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

С возрастом и подготовленностью постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки.

Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании учебно-тренировочного процесса.

Система подготовки борца представляет собой организацию регулярных учебно-тренировочных занятий и соревнований. На протяжении тренировок юные борцы должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

Недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;

Возрастные особенности физического развития;

Недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства:

1) подвижные игры и игровые упражнения;
2) общеразвивающие упражнения;
3) элементы акробатики и само страховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
5) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
6) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой

подготовки;

7) введение в школу техники борьбы;

8) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки:-разносторонняя физическая подготовка и развитие физических качеств путем специально подобранных комплексов упражнений и игр; применение различных подвижных и спортивных игр; включение комплекса специально-подготовленных упражнений, близких по структуре к борьбе.

Особенности обучения: необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных частей; обучение проводить в облегченных условиях, перерыв между занятиями не должен превышать трех дней.

Методика контроля: контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью контрольных нормативов в следующем порядке: в первый день - испытания на скорость, во второй-на силу и выносливость.

Врачебный контроль предусматривает:

- Медицинское обследование перед соревнованиями;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой, обувью;
- контроль за выполнением рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Участие в соревнованиях: учащиеся выступают в официальных соревнованиях, используются контрольные соревнования между обучающимися.

Теоретическая подготовка:

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке.

Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой.

2.3. **Формы аттестации**

Промежуточная аттестация учащихся оценивает результаты учебно-тренировочной деятельности учащегося за учебный год.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета, который включает в себя: ОФП, СФП (контрольные тесты-упражнения).

2.4. Список литературы:

1. Игуменов В. М. Подливаев Б. А. " Основы методики обучения в спортивной борьбе". М, 198б. 3бс.

2. Иваницкий А. В. "Решающий поединок". - М. : ФиС, 1981.-175с.

3. Крепчук И. Л. Рудницкий В. Л., "Специализированные подвижные игры- единоборства. Минс: изд-во "Четыре четверти", 1998г.

4. Миндиашвили Д. Т., Завьялов А. Н. "Система подготовки борцов международного класса". Красноярск 1996-102с.

5. Пилоян Р. А.," Мотивация спортивной деятельности". - М.: ФиС.1984.- 104с.

6. Пилоян Р. А., Суханов А. Д."Многолетняя подготовка спортсменов - единоборцев. Учеб.пособие- Малаховка 1999.

7. Подливаев Б. А., Сусоколов Н. Н. " Пути совершенствования учебнотренировочного процесса по спортивной борьбе" .Метод. пособие.- М.: ФОН,1997.-39с.

8. Преображенский С. А. "Борьба - занятие мужское".- М.: ФиС, 1978.176с.

9. Савенков Г. И. "Психолого-педагогическое воздействие на человека в системе спортивной тренировки".(психологическая подготовка спортсмена): учеб. пособие для преп. ИФК. - М. 2001г.

3. Приложения

3.1. Оценочные материалы.

По общей физической и специально физической подготовке

Контрольные упражнения	Этапы подготовки 1-й год
Челночный бег 3х10 (сек)	8.8 - 10.2
Бег 30 м. (сек.)	5.1 - 6.8
Прыжки в длину с места (см)	150 - 120
Подтягивание (количество раз)	2
Отжимание в упоре лежа	5-8
Броски с манекеном за 15 сек.	+
Качание моста с блином.	. +

Контрольные упражнения по ОФП выполняются в начале и конце учебного года, по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого обучающегося.

3.2. Методические материалы.

3.3. Календарно-тематическое планирование.

Название объединения: греко-римская борьба, группа 1

№	Название темы занятия	Кол-во часов	Дата		Форма атт. контроля	Примечание
			По плану	По факту		
1	Инструктаж по ТБ. История развития борьбы	2	16.09			Вводное занятие
2	История развития борьбы					
3	Федеральный стандарт спортивной подготовки по борьбе. ЕВСК по борьбе, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.	1	18.09			Теория и методика физической культуры и спорта
4	Почетные звания и спортивные разряды. Федерация борьбы России. Правила соревнований по борьбе.	1	18.09			Теория и методика физической культуры и спорта
5	Составляющие здорового образа жизни	1	20.09			Теория и методика физической культуры и спорта
6	Средства закаливания и методика их применения. Питание.	1	20.09			Теория и методика физической культуры и спорта
7	Основные спортивные термины. Основное содержание тактики и тактической подготовки.	1	23.09			Теория и методика физической культуры и спорта
8	Всемирный антидопинговый кодекс.	1	23.09			Теория и методика физической культуры и спорта
9	Выполнение упражнений для развития мышц туловища.	2	25.09			ОФП
10	Выполнение упражнений для развития мышц туловища.					ОФП
11	Выполнение упражнений для развития мышц и костно-связочного аппарата.	2	27.09			ОФП
12	Выполнение упражнений для развития мышц и костно-связочного аппарата					ОФП
13	Выполнение упражнений на растягивание, расслабление и	2	30.09			ОФП
14	Выполнение упражнений на растягивание, расслабление и					ОФП
15	Выполнение легкоатлетических упражнений.	2	02.10			ОФП
16	Выполнение легкоатлетических упражнений.					ОФП

17	Выполнение упражнений для развития силы.	2	04.10			СФП
18	Выполнение упражнений для развития силы.					СФП
19	Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника.	2	07.10			СФП
20	Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника.					СФП
21	Выполнение упражнений для развития быстроты.	2	09.10			СФП
22	Выполнение упражнений для развития быстроты.					СФП
23	Выполнение упражнений для развития выносливости.	2	11.10			СФП
24	Выполнение упражнений для развития выносливости.					СФП
25	Выполнение упражнений для развития ловкости.	2	14.10			СФП
26	Выполнение упражнений для развития ловкости.					СФП
27	Подвижные игры	1	16.10			Подвижные игры и эстафеты
28	Комбинированные эстафеты	1	16.10			Подвижные игры и эстафеты
29	Проведение броска через спину	2	18.10			Технико тактическая подготовка
30	Проведение броска через спину					Технико тактическая подготовка
31	Проведение броска через спину и защита от него	4	21.10			Технико-тактическая подготовка
32	Проведение броска через спину и защита от него					Технико-тактическая подготовка
33	Проведение броска через спину и защита от него		23.10			Технико-тактическая подготовка
34	Проведение броска через спину и защита от него					Технико тактическая подготовка
35	Проведение броска с захватом руки и туловища и защита от него	2	25.10			Технико тактическая подготовка
36	Проведение броска с захватом руки и туловища и защита от него					Технико тактическая подготовка
37	Выполнение двойного прямого удара и защита от него.	2	28.10			Технико-тактическая подготовка
38	Выполнение двойного прямого удара и					Технико-тактическая

	защита от него.					подготовка
39	Выполнение общеразвивающих гимнастических упражнений.	2	30.10			ОФП
40	Выполнение общеразвивающих гимнастических упражнений.					ОФП
41	Выполнение упражнений для развития мышц туловища.	2	01.11			ОФП
42	Выполнение упражнений для развития мышц туловища.					ОФП
43	Выполнение упражнений для развития мышц и костно-связочного аппарата.	2	06.11			ОФП
44	Выполнение упражнений для развития мышц и костно-связочного аппарата					ОФП
45	Выполнение легкоатлетических упражнений..	2	08.11			ОФП
46	Выполнение легкоатлетических упражнений.					ОФП
47	Выполнение упражнений для развития силы.	2	11.11			СФП
48	Выполнение упражнений для развития силы.					СФП
49	Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника.	2	13.11			СФП
50	Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника.					СФП
51	Выполнение упражнений для развития быстроты.	2	15.11			СФП
52	Выполнение упражнений для развития быстроты.					СФП
53	Выполнение упражнений для развития гибкости.	2	18.11			СФП
54	Выполнение упражнений для развития гибкости.					СФП
55	Выполнение упражнений для развития равновесия.	2	20.11			СФП
56	Выполнение упражнений для развития равновесия.					СФП
57	Проведение приема "вертушка" и защита от него	4	22.11			Технико тактическая подготовка
58	Проведение приема "вертушка" и защита от него					Технико тактическая подготовка
59	Проведение приема "вертушка" и защита от него		25.11			Технико тактическая подготовка
60	Проведение приема "вертушка" и защита от него					Технико тактическая подготовка
61	Проведение комбинации "вертушка" с проходом на корпус и защита от него	8	27.11			Технико-тактическая подготовка

62	Проведение комбинации "вертушка" с проходом на корпус и защита от него					Технико-тактическая подготовка
63	Проведение комбинации "вертушка" с проходом на корпус и защита от него		29.11			Технико-тактическая подготовка
64	Проведение комбинации "вертушка" с проходом на корпус и защита от него					Технико-тактическая подготовка
65	Проведение комбинации "вертушка" с проходом на корпус и защита от него		02.12			Технико-тактическая подготовка
66	Проведение комбинации "вертушка" с проходом на корпус и защита от него					Технико тактическая подготовка
67	Проведение комбинации "вертушка" с проходом на корпус и защита от него		04.12			Технико тактическая подготовка
68	Проведение комбинации "вертушка" с проходом на корпус и защита от него					Технико-тактическая подготовка
69	Выполнение общеразвивающих гимнастических упражнений.	2	06.12			ОФП
70	Выполнение общеразвивающих гимнастических упражнений.					ОФП
71	Выполнение упражнений для развития мышц туловища.	2	09.12			ОФП
72	Выполнение упражнений для развития мышц туловища.					ОФП
73	Выполнение упражнений для развития мышц и костно-связочного аппарата	2	11.12			ОФП
74	Выполнение упражнений для развития мышц и костно-связочного аппарата					ОФП
75	Выполнение легкоатлетических упражнений..	2	13.12			ОФП
76	Выполнение легкоатлетических упражнений..					ОФП
77	Выполнение упражнений для развития силы.	2	16.12			СФП
78	Выполнение упражнений для развития силы.					СФП
79	Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника.	2	18.12			СФП
80	Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника.					СФП
81	Выполнение упражнений для развития быстроты.	2	20.12			СФП
82	Выполнение упражнений для развития быстроты.					СФП
83	Выполнение упражнений для развития выносливости.	2	23.12			СФП
84	Выполнение упражнений для развития выносливости.					СФП
85	Выполнение упражнений для развития ловкости.	2	25.12			СФП

86	Выполнение упражнений для развития ловкости.					СФП
87	Бросок через спину с захватом одной руки и защита от него	8	27.12			Технико тактическая подготовка
88	Бросок через спину с захватом одной руки и защита от него					Технико тактическая подготовка
89	Бросок через спину с захватом одной руки и защита от него		30.12			Технико тактическая подготовка
90	Бросок через спину с захватом одной руки и защита от него					Технико тактическая подготовка
91	Бросок через спину с захватом одной руки и защита от него		10.01			Технико тактическая подготовка
92	Бросок через спину с захватом одной руки и защита от него					Технико тактическая подготовка
93	Бросок через спину с захватом одной руки и защита от него		13.01			Технико тактическая подготовка
94	Бросок через спину с захватом одной руки и защита от него					Технико тактическая подготовка
95	Бросок прогибом с захватом одной руки и защита от него	4	15.01			Технико-тактическая подготовка
96	Бросок прогибом с захватом одной руки и защита от него					Технико-тактическая подготовка
97	Бросок прогибом с захватом одной руки и защита от него		17.01			Технико-тактическая подготовка
98	Бросок прогибом с захватом одной руки и защита от него					Технико-тактическая подготовка
99	Выполнение легкоатлетических упражнений.	4	20.01			ОФП
100	Выполнение легкоатлетических упражнений..					ОФП
101	Выполнение легкоатлетических упражнений.		22.01			ОФП
102	Выполнение легкоатлетических упражнений.					ОФП
103	Выполнение упражнений для развития мышц туловища.	2	24.01			ОФП
104	Выполнение упражнений для развития мышц туловища.					ОФП
105	Выполнение упражнений для развития мышц и костно-связочного аппарата	2	27.01			ОФП
106	Выполнение упражнений для развития					ОФП

	мышц и костно-связочного аппарата.					
107	Выполнение упражнений на	2	29.01			СФП
108	Выполнение упражнений на					СФП
109	Выполнение упражнений для развития силы.	2	31.01			СФП
110	Выполнение упражнений для развития силы..					СФП
111	Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника.	2	03.02			СФП
112	Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника.					СФП
113	Выполнение упражнений для развития быстроты.	2	05.02			СФП
114	Выполнение упражнений для развития быстроты.					СФП
115	Выполнение упражнений для развития гибкости.	2	07.02			СФП
116	Выполнение упражнений для развития гибкости.					СФП
117	Выполнение упражнений для развития равновесия.	2	10.02			СФП
118	Выполнение упражнений для развития равновесия.					СФП
119	Бросок прогибом с захватом руки и шеи и защита от него	8	12.02			Технико-тактическая подготовка
120	Бросок прогибом с захватом руки и шеи и защита от него					Технико-тактическая подготовка
121	Бросок прогибом с захватом руки и шеи и защита от него		14.02			Технико-тактическая подготовка
122	Бросок прогибом с захватом руки и шеи и защита от него					Технико-тактическая подготовка
123	Бросок прогибом с захватом руки и шеи и защита от него		17.02			Технико-тактическая подготовка
124	Бросок прогибом с захватом руки и шеи и защита от него					Технико тактическая подготовка
125	Бросок прогибом с захватом руки и шеи и защита от него		19.02			Технико тактическая подготовка
126	Бросок прогибом с захватом руки и шеи и защита от него					Технико тактическая подготовка
127	Нырок под руку с проходом на корпус и защита от него	4	21.02			Технико тактическая подготовка
128	Нырок под руку с проходом на корпус и защита от него					Технико тактическая подготовка
129	Нырок под руку с проходом на корпус и защита от него		24.02			Технико тактическая

						подготовка
130	Нырок под руку с проходом на корпус и защита от него					Технико тактическая подготовка
131	Выполнение упражнений для развития мышц туловища.	4	26.02			ОФП
132	Выполнение упражнений для развития мышц туловища.					ОФП
133	Выполнение упражнений для развития мышц туловища..		28.02			ОФП
134	Выполнение упражнений для развития мышц туловища.					ОФП
135	Выполнение упражнений для развития мышц и костно-связочного аппарата	2	02.03			ОФП
135	Выполнение упражнений для развития мышц и костно-связочного аппарата					ОФП
137	Выполнение упражнений на растягивание, расслабление и	2	04.03			ОФП
138	Выполнение упражнений на растягивание, расслабление и					ОФП
139	Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника.	2	06.03			СФП
140	Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника					СФП
141	Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника	2	09.03			СФП
142	Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника					СФП
143	Выполнение упражнений для развития быстроты.	2	11.03			СФП
144	Выполнение упражнений для развития быстроты.					СФП
145	Выполнение упражнений для развития гибкости.	2	13.03			СФП
146	Выполнение упражнений для развития гибкости.					СФП
147	Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника	2	16.03			СФП
148	Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника					СФП
149	Прием в партере: "накат" и защита от него	4	20.03			Технико тактическая подготовка
150	Прием в партере: "накат" и защита от него					Технико тактическая подготовка
151	Прием в партере: "накат" и защита от него		23.03			Технико тактическая подготовка

152	Прием в партере: "накат" и защита от него					Технико тактическая подготовка
153	Тактическое обоснование контрприемов. Встречные ответные контрприемы, защита от них.	4	25.03			Технико тактическая подготовка
154	Тактическое обоснование контрприемов. Встречные ответные контрприемы и защита от них.					Технико тактическая подготовка
155	Тактическое обоснование контрприемов. Встречные ответные контрприемы и защита от них.		27.03			Технико тактическая подготовка
156	Тактическое обоснование контрприемов. Встречные ответные контрприемы и защита от них.					Технико тактическая подготовка
157	Выполнение легкоатлетических упражнений.	2	30.03			ОФП
158	Выполнение легкоатлетических упражнений..					ОФП
159	Выполнение легкоатлетических упражнений.	2	01.04			ОФП
160	Выполнение легкоатлетических упражнений.					ОФП
161	Выполнение общеразвивающих гимнастических упражнений.	2	03.04			ОФП
162	Выполнение общеразвивающих гимнастических упражнений.					ОФП
163	Выполнение упражнений для развития быстроты.	2	06.04			СФП
164	Выполнение упражнений для развития быстроты.					СФП
165	Борцовская стойка. Работа на выключение рук	2	08.04			Технико тактическая подготовка
166	Борцовская стойка. Работа на выключение рук					Технико тактическая подготовка
167	Борцовская стойка. Работа на выключение рук	2	13.04			Технико-тактическая подготовка
168	Борцовская стойка. Работа на выключение рук					Технико-тактическая подготовка
169	Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника	2	15.04			СФП
170	Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника					СФП
171	Выполнение общеразвивающих гимнастических упражнений.	2	17.04			ОФП
172	Выполнение общеразвивающих гимнастических упражнений.					ОФП
173	Выполнение упражнений для развития	2	20.04			ОФП

	мышц туловища.					
174	Выполнение упражнений для развития мышц туловища.					ОФП
175	Выполнение упражнений для развития мышц туловища..	2	22.04			ОФП
176	Выполнение упражнений для развития мышц туловища.					ОФП
177	Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника.	6	24.04			СФП
178	Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника					СФП
179	Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника.		27.04			СФП
180	Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника					СФП
181	Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника.		04.05			СФП
182	Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника.					СФП
183	Выполнение упражнений для развития быстроты.	2	08.05			СФП
184	Выполнение упражнений для развития быстроты.					СФП
185	Выполнение упражнений для развития силы.	2	11.05			СФП
186	Выполнение упражнений для развития силы.					СФП
187	Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника	4	13.05			СФП
188	Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника					СФП
189	Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника		15.05			СФП
190	Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника					СФП
191	Выполнение упражнений для развития быстроты.	2	18.05			СФП
192	Выполнение упражнений для развития быстроты.					СФП
193	Выполнение упражнений для развития выносливости.	2	20.05			СФП
194	Выполнение упражнений для развития выносливости.					СФП
195	Выполнение упражнений для развития ловкости.	2	22.05			СФП
196	Выполнение упражнений для развития ловкости..					СФП
197	Борцовская стойка. Работа в плотном захвате.	4	25.05			Технико тактическая подготовка

198	Борцовская стойка. Работа в плотном захвате.					Технико тактическая подготовка
199	Борцовская стойка. Работа в плотном захвате.		27.05			Технико тактическая подготовка
200	Борцовская стойка. Работа в плотном захвате.					Технико тактическая подготовка
201	Борцовская стойка. Работа в плотном захвате.	4	29.05			Технико-тактическая подготовка
202	Борцовская стойка. Работа в плотном захвате.					Технико-тактическая подготовка
203	Борцовская стойка. Работа в плотном захвате.					Технико-тактическая подготовка
204	Борцовская стойка. Работа в плотном захвате.					Технико-тактическая подготовка
205	Выполнение упражнений для развития силы.	2				СФП
206	Выполнение упражнений для развития силы..					СФП
207	Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника.	2				СФП
208	Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника					СФП
209	Выполнение упражнений для развития быстроты.	2				СФП
210	Выполнение упражнений для развития быстроты.					СФП
211	Выполнение упражнений для развития гибкости.	2				СФП
212	Выполнение упражнений для развития гибкости.					СФП
213	Выполнение упражнений для развития равновесия.	2				СФП
214	Выполнение упражнений для развития равновесия.					СФП
215	Контрольное занятие. Итоговое занятие	2				Контрольное занятие
216	Контрольное занятие итоговое занятие					Контрольное занятие
	Итого:	**216**				

3.4. Лист корректировки

Лист корректировки
Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
Греко-римская борьба группа 1

№п/п	Причина корректировки	Дата	Согласовано с методистом

Календарно-тематическое планирование
Название объединения: греко-римская борьба, группа 2

№	Название темы занятия	Кол-во часов	Дата		Форма атт. контроля	Примечание
			По плану	По факту		
1	Инструктаж по ТБ. История развития борьбы	2	17.09			Вводное занятие
2	История развития борьбы					
3	Федеральный стандарт спортивной подготовки по борьбе. ЕВСК по борьбе, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.	1	19.09			Теория и методика физической культуры и спорта
4	Почетные звания и спортивные разряды. Федерация борьбы России. Правила соревнований по борьбе.	1	19.09			Теория и методика физической культуры и спорта
5	Составляющие здорового образа жизни	1	21.09			Теория и методика физической культуры и спорта
6	Средства закаливания и методика их применения. Питание.	1	21.09			Теория и методика физической культуры и спорта
7	Основные спортивные термины. Основное содержание тактики и тактической подготовки.	1	24.09			Теория и методика физической культуры и спорта
8	Всемирный антидопинговый кодекс.	1	24.09			Теория и методика физической культуры и спорта
9	Выполнение упражнений для развития мышц туловища.	2	26.09			ОФП
10	Выполнение упражнений для развития мышц туловища.					ОФП
11	Выполнение упражнений для развития мышц и костно-связочного аппарата.	2	28.09			ОФП
12	Выполнение упражнений для развития мышц и костно-связочного аппарата					ОФП
13	Выполнение упражнений на растягивание, расслабление и координацию движений.	2	01.10			ОФП
14	Выполнение упражнений на					ОФП

	растягивание, расслабление и координацию движений.					
15	Выполнение легкоатлетических упражнений.	2	03.10			ОФП
16	Выполнение легкоатлетических упражнений.					ОФП
17	Выполнение упражнений для развития силы.	2	05.10			СФП
18	Выполнение упражнений для развития силы.					СФП
19	Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника.	2	08.10			СФП
20	Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника.					СФП
21	Выполнение упражнений для развития быстроты.	2	10.10			СФП
22	Выполнение упражнений для развития быстроты.					СФП
23	Выполнение упражнений для развития выносливости.	2	12.10			СФП
24	Выполнение упражнений для развития выносливости.					СФП
25	Выполнение упражнений для развития ловкости.	2	15.10			СФП
26	Выполнение упражнений для развития ловкости.					СФП
27	Подвижные игры	1	17.10			Подвижные игры и эстафеты
28	Комбинированные эстафеты	1	17.10			Подвижные игры и эстафеты
29	Проведение броска через спину	2	19.10			Технико тактическая подготовка
30	Проведение броска через спину					Технико тактическая подготовка
31	Проведение броска через спину и защита от него	4	22.10			Технико тактическая подготовка
32	Проведение броска через спину и защита от него					Технико тактическая подготовка
33	Проведение броска через спину и защита от него		24.10			Технико тактическая подготовка
34	Проведение броска через спину и защита от него					Технико тактическая

						подготовка
35	Проведение броска с захватом руки и туловища и защита от него	2	26.10			Технико тактическая подготовка
36	Проведение броска с захватом руки и туловища и защита от него					Технико тактическая подготовка
37	Выполнение двойного прямого удара и защита от него.	2	29.10			Технико тактическая подготовка
38	Выполнение двойного прямого удара и защита от него.					Технико тактическая подготовка
39	Выполнение общеразвивающих гимнастических упражнений.	2	31.10			ОФП
40	Выполнение общеразвивающих гимнастических упражнений.					ОФП
41	Выполнение упражнений для развития мышц туловища.	2	02.11			ОФП
42	Выполнение упражнений для развития мышц туловища.					ОФП
43	Выполнение упражнений для развития мышц и костно-связочного аппарата.	2	05.11			ОФП
44	Выполнение упражнений для развития мышц и костно-связочного аппарата					ОФП
45	Выполнение легкоатлетических упражнений..	2	07.11			ОФП
46	Выполнение легкоатлетических упражнений.					ОФП
47	Выполнение упражнений для развития силы.	2	09.11			СФП
48	Выполнение упражнений для развития силы.					СФП
49	Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника.	2	12.11			СФП
50	Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника.					СФП
51	Выполнение упражнений для развития быстроты.	2	14.11			СФП
52	Выполнение упражнений для развития быстроты.					СФП
53	Выполнение упражнений для развития гибкости.	2	16.11			СФП
54	Выполнение упражнений для развития гибкости.					СФП
55	Выполнение упражнений для развития равновесия.	2	19.11			СФП

56	Выполнение упражнений для развития равновесия.					СФП
57	Проведение приема "вертушка" и защита от него	4	21.11			Технико тактическая подготовка
58	Проведение приема "вертушка" и защита от него					Технико тактическая подготовка
59	Проведение приема "вертушка" и защита от него		23.11			Технико тактическая подготовка
60	Проведение приема "вертушка" и защита от него					Технико тактическая подготовка
61	Проведение комбинации "вертушка" с проходом на корпус и защита от него	8	26.11			Технико тактическая подготовка
62	Проведение комбинации "вертушка" с проходом на корпус и защита от него					Технико тактическая подготовка
63	Проведение комбинации "вертушка" с проходом на корпус и защита от него		28.11			Технико тактическая подготовка
64	Проведение комбинации "вертушка" с проходом на корпус и защита от него					Технико тактическая подготовка
65	Проведение комбинации "вертушка" с проходом на корпус и защита от него		30.11			Технико тактическая подготовка
66	Проведение комбинации "вертушка" с проходом на корпус и защита от него					Технико тактическая подготовка
67	Проведение комбинации "вертушка" с проходом на корпус и защита от него		03.12			Технико тактическая подготовка
68	Проведение комбинации "вертушка" с проходом на корпус и защита от него					Технико тактическая подготовка
69	Выполнение общеразвивающих гимнастических упражнений.	2	05.12			ОФП
70	Выполнение общеразвивающих гимнастических упражнений.					ОФП
71	Выполнение упражнений для развития мышц туловища.	2	07.12			ОФП
72	Выполнение упражнений для развития мышц туловища.					ОФП
73	Выполнение упражнений для развития мышц и костно-связочного аппарата	2	10.12			ОФП
74	Выполнение упражнений для					ОФП

	развития мышц и костно-связочного аппарата					
75	Выполнение легкоатлетических упражнений..	2	12.12			ОФП
76	Выполнение легкоатлетических упражнений..					ОФП
77	Выполнение упражнений для развития силы.	2	14.12			СФП
78	Выполнение упражнений для развития силы.					СФП
79	Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника.	2	17.12			СФП
80	Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника.					СФП
81	Выполнение упражнений для развития быстроты.	2	19.12			СФП
82	Выполнение упражнений для развития быстроты.					СФП
83	Выполнение упражнений для развития выносливости.	2	21.12			СФП
84	Выполнение упражнений для развития выносливости.					СФП
85	Выполнение упражнений для развития ловкости.	2	24.12			СФП
86	Выполнение упражнений для развития ловкости.					СФП
87	Бросок через спину с захватом одной руки и защита от него	8	26.12			Технико тактическая подготовка
88	Бросок через спину с захватом одной руки и защита от него					Технико тактическая подготовка
89	Бросок через спину с захватом одной руки и защита от него		28.12			Технико тактическая подготовка
90	Бросок через спину с захватом одной руки и защита от него					Технико тактическая подготовка
91	Бросок через спину с захватом одной руки и защита от него		31.12			Технико тактическая подготовка
92	Бросок через спину с захватом одной руки и защита от него					Технико тактическая подготовка
93	Бросок через спину с захватом одной руки и защита от него		09.01			Технико тактическая подготовка
94	Бросок через спину с захватом					Технико-

	одной руки и защита от него					тактическая подготовка
95	Бросок прогибом с захватом одной руки и защита от него	4	11.01			Технико тактическая подготовка
96	Бросок прогибом с захватом одной руки и защита от него					Технико тактическая подготовка
97	Бросок прогибом с захватом одной руки и защита от него		14.01			Технико тактическая подготовка
98	Бросок прогибом с захватом одной руки и защита от него					Технико тактическая подготовка
99	Выполнение легкоатлетических упражнений.	4	16.01			ОФП
100	Выполнение легкоатлетических упражнений..					ОФП
101	Выполнение легкоатлетических упражнений.		18.01			ОФП
102	Выполнение легкоатлетических упражнений.					ОФП
103	Выполнение упражнений для развития мышц туловища.	2	21.01			ОФП
104	Выполнение упражнений для развития мышц туловища.					ОФП
105	Выполнение упражнений для развития мышц и костно-связочного аппарата	2	23.01			ОФП
106	Выполнение упражнений для развития мышц и костно-связочного аппарата.					ОФП
107	Выполнение упражнений на выносливость	2	25.01			СФП
108	Выполнение упражнений на выносливость					СФП
109	Выполнение упражнений для развития силы.	2	28.01			СФП
110	Выполнение упражнений для развития силы..					СФП
111	Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника.	2	30.01			СФП
112	Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника.					СФП
113	Выполнение упражнений для развития быстроты.	2	01.02			СФП
114	Выполнение упражнений для развития быстроты.					СФП

115	Выполнение упражнений для развития гибкости.	2	04.02			СФП
116	Выполнение упражнений для развития гибкости.					СФП
117	Выполнение упражнений для развития равновесия.	2	06.02			СФП
118	Выполнение упражнений для развития равновесия.					СФП
119	Бросок прогибом с захватом руки и шеи и защита от него	8	08.02			Технико тактическая подготовка
120	Бросок прогибом с захватом руки и шеи и защита от него					Технико тактическая подготовка
121	Бросок прогибом с захватом руки и шеи и защита от него		11.02			Технико тактическая подготовка
122	Бросок прогибом с захватом руки и шеи и защита от него					Технико тактическая подготовка
123	Бросок прогибом с захватом руки и шеи и защита от него		13.02			Технико тактическая подготовка
124	Бросок прогибом с захватом руки и шеи и защита от него					Технико тактическая подготовка
125	Бросок прогибом с захватом руки и шеи и защита от него		15.02			Технико тактическая подготовка
126	Бросок прогибом с захватом руки и шеи и защита от него					Технико тактическая подготовка
127	Нырок под руку с проходом на корпус и защита от него	4	18.02			Технико тактическая подготовка
128	Нырок под руку с проходом на корпус и защита от него					Технико тактическая подготовка
129	Нырок под руку с проходом на корпус и защита от него		20.02			Технико тактическая подготовка
130	Нырок под руку с проходом на корпус и защита от него					Технико тактическая подготовка
131	Выполнение упражнений для развития мышц туловища.	4	22.02			ОФП
132	Выполнение упражнений для развития мышц туловища.					ОФП
133	Выполнение упражнений для развития мышц туловища..		25.02			ОФП

134	Выполнение упражнений для развития мышц туловища.					ОФП
135	Выполнение упражнений для развития мышц и костно-связочного аппарата	2	27.02			ОФП
135	Выполнение упражнений для развития мышц и костно-связочного аппарата					ОФП
137	Выполнение упражнений на растягивание, расслабление и координацию движений.	2	29.02			ОФП
138	Выполнение упражнений на растягивание, расслабление и координацию движений.					ОФП
139	Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника.	2	03.03			СФП
140	Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника					СФП
141	Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника	2	05.03			СФП
142	Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника					СФП
143	Выполнение упражнений для развития быстроты.	2	07.03			СФП
144	Выполнение упражнений для развития быстроты.					СФП
145	Выполнение упражнений для развития гибкости.	2	10.03			СФП
146	Выполнение упражнений для развития гибкости.					СФП
147	Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника	2	12.03			СФП
148	Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника					СФП
149	Прием в партере: "накат" и защита от него	4	14.03			Технико тактическая подготовка
150	Прием в партере: "накат" и защита от него					Технико тактическая подготовка
151	Прием в партере: "накат" и защита от него		17.03			Технико тактическая подготовка
152	Прием в партере: "накат" и защита					Технико-

	от него					тактическая подготовка
153	Тактическое обоснование контрприемов. Встречные ответные контрприемы, защита от	4	19.03			Технико тактическая подготовка
154	Тактическое обоснование контрприемов. Встречные ответные контрприемы и защита					Технико тактическая подготовка
155	Тактическое обоснование контрприемов. Встречные ответные контрприемы и защита		21.03			Технико тактическая подготовка
156	Тактическое обоснование контрприемов. Встречные ответные контрприемы и защита					Технико тактическая подготовка
157	Выполнение легкоатлетических упражнений.	2	24.03			ОФП
158	Выполнение легкоатлетических упражнений.					ОФП
159	Выполнение легкоатлетических упражнений.	2	26.03			ОФП
160	Выполнение легкоатлетических упражнений.					ОФП
161	Выполнение общеразвивающих гимнастических упражнений.	2	28.03			ОФП
162	Выполнение общеразвивающих гимнастических упражнений.					ОФП
163	Выполнение упражнений для развития быстроты.	2	31.03			СФП
164	Выполнение упражнений для развития быстроты.					СФП
165	Борцовская стойка. Работа на выключение рук.	2	02.04			Технико тактическая подготовка
166	Борцовская стойка. Работа на выключение рук.					Технико тактическая подготовка
167	Борцовская стойка. Работа на выключение рук.	2	04.04			Технико тактическая подготовка
168	Борцовская стойка. Работа на выключение рук.					Технико тактическая подготовка
169	Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника	2	07.04			СФП
170	Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника					СФП
171	Выполнение общеразвивающих гимнастических упражнений.	2	09.04			ОФП

172	Выполнение общеразвивающих гимнастических упражнений.					ОФП
173	Выполнение упражнений для развития мышц туловища.	2	11.04			ОФП
174	Выполнение упражнений для развития мышц туловища.					ОФП
175	Выполнение упражнений для развития мышц туловища..	2	14.04			ОФП
176	Выполнение упражнений для развития мышц туловища.					ОФП
177	Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника.	6	16.04			СФП
178	Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника					СФП
179	Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника.		18.04			СФП
180	Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника					СФП
181	Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника.		21.04			СФП
182	Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника.					СФП
183	Выполнение упражнений для развития быстроты.	2	23.04			СФП
184	Выполнение упражнений для развития быстроты.					СФП
185	Выполнение упражнений для развития силы.	2	25.04			СФП
186	Выполнение упражнений для развития силы.					СФП
187	Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника	4	28.04			СФП
188	Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника					СФП
189	Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника		02.05			СФП
190	Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника					СФП
191	Выполнение упражнений для развития быстроты.	2	07.05			СФП

192	Выполнение упражнений для развития быстроты.					СФП
193	Выполнение упражнений для развития выносливости.	2	12.05			СФП
194	Выполнение упражнений для развития выносливости.					СФП
195	Выполнение упражнений для развития ловкости.	2	14.05			СФП
196	Выполнение упражнений для развития ловкости..					СФП
197	Борцовская стойка. Работа в плотном захвате.	4	16.05			Технико тактическая подготовка
198	Борцовская стойка. Работа в плотном захвате.					Технико тактическая подготовка
199	Борцовская стойка. Работа в плотном захвате.		19.05			Технико тактическая подготовка
200	Борцовская стойка. Работа в плотном захвате.					Технико тактическая подготовка
201	Борцовская стойка. Работа в плотном захвате.	4	21.05			Технико тактическая подготовка
202	Борцовская стойка. Работа в плотном захвате.					Технико тактическая подготовка
203	Борцовская стойка. Работа в плотном захвате.		23.05			Технико тактическая подготовка
204	Борцовская стойка. Работа в плотном захвате.					Технико тактическая подготовка
205	Выполнение упражнений для развития силы.	2	26.05			СФП
206	Выполнение упражнений для развития силы..					СФП
207	Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника.	2	28.05			СФП
208	Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника					СФП
209	Выполнение упражнений для развития быстроты.	2	30.05			СФП
210	Выполнение упражнений для развития быстроты.					СФП
211	Выполнение упражнений для развития гибкости.	2				СФП
212	Выполнение упражнений для					СФП

	развития гибкости.					
213	Выполнение упражнений для развития равновесия.	2				СФП
214	Выполнение упражнений для развития равновесия.					СФП
215	Контрольное занятие. Итоговое занятие	2				Контрольное занятие
216	Контрольное занятие итоговое занятие					Контрольное занятие
	Итого:	**216**				

3.4. Лист корректировки

Лист корректировки
Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
Г реко-римская борьба 2 группа

№п/п	Причина корректировки	Дата	Согласовано с методистом

3.5. Календарный план воспитательной работы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Греко-римская борьба»

Дата проведения	**Название мероприятия**	**Примечание**
сентябрь	Беседа «Борьба, режим борца»	
ноябрь	Участие в соревнованиях, посвященных праздничной дате Дню народного единства	
Январь	Беседа о пропаганде здорового образа жизни и профилактики вредных привычек	
февраль	Участие в соревнованиях, посвященных праздничным датам Дню защитника Отечества	
Апрель - май	Беседы об освобождении Кировского района и празднованию Дня 9 Мая, участие в соревнованиях, посвященным этим датам	