

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА РУБЦОВСКА АЛТАЙСКОГО КРАЯ
МКУ «УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ» г. РУБЦОВСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР» г. РУБЦОВСКА

Рассмотрена и
рекомендована к утверждению
Педагогическим советом
МБУ ДО «ДЮЦ»
Протокол № 1
«28» 08 20 25



Утверждаю
Директор МБУ ДО «ДЮЦ»
В.Ю. Удод

Приказ № 158
«28» 08 20 25

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2025-2026 учебный год
по **ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ**
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЕ
«ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА»
для объединения по интересам
«ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА»
физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся – 7-17 лет
Срок реализации – 1 год

Автор – составитель:
Шакиров Евгений Мансурович,
педагог дополнительного образования

г. Рубцовск
2025

Содержание

№ п/п	Основные разделы программы	№ страницы
1	Паспорт программы	3
2	Пояснительная записка	4
3	Календарно-тематический план	12
4	Воспитательная работа	56
5	Календарный учебный график	61
6	Условия реализации программы	63
7	Список литературы	64
8	Приложения	65

Паспорт программы

Полное наименование	Рабочая программа по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе «Греко-римская борьба»
Руководитель	Шакиров Евгений Мансурович, педагог дополнительного образования
География реализации	МБОУ «СОШ № 23», г. Рубцовск, Алтайский край
Адресат программы	Обучающиеся 7-17 лет (младшего, среднего и старшего школьного возраста)
Срок реализации	1 год
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Вид программы	Модифицированная
Цель программы	Развитие детей и подростков, их физическое и нравственное совершенствование в процессе обучения греко-римской борьбе.
Ожидаемые результаты	<ul style="list-style-type: none"> – Знание специальных способов и приемов греко-римской борьбы, умение успешно применять их в соревновательной практике; – Сформированность у обучающихся потребности в здоровом образе жизни, систематических занятиях физической культурой и спортом; – Наличие у обучающихся трудолюбия, самостоятельности, морально-волевых и нравственно-этических качеств личности, общей культуры, общепринятых норм поведения.

Пояснительная записка

Борьба – один из самых древних и любимых у многих народов видов спорта. Истоки ее зарождения уходят в глубину веков. Еще в первобытнообщинном 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 наибольшей затратой сил. Так, наряду с трудовыми навыками, накапливались и приемы борьбы, которые передавались из поколения в поколения.

Греко-римская борьба является международным видом единоборств. Борьба проходит по правилам, утвержденным Международной федерацией ассоциированных стилей борьбы (ФИЛА). Цель ее - положить противника на лопатки или победить по очкам. В греко-римской борьбе строго запрещено хватать противника ниже пояса, ставить подножки, активно пользоваться ногами при выполнении какого-либо действия.

Как вид спорта, борьба характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложной координационной техники выполнения приёмов в борьбе стоя в партере, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел.

На протяжении веков доказано, что именно определенные физические упражнения способствуют развитию функциональных систем организма, повышают общий уровень здоровья, иммунитет, способность к адаптации в новых условиях, стимулируют умственную деятельность. Необходимо отметить положительное влияние занятий физкультурой и спортом на развитие личности каждого ребенка. Многолетние исследования показывают, что физический потенциал человека формируется, прежде всего, в первые два десятилетия жизни. Поэтому именно в этот период нужно достичь наиболее высокого для каждого человека уровня развития физических качеств. Этому в полной мере способствуют занятия греко-римской борьбой.

Рабочая программа «Греко-римская борьба» адресована обучающимся младшего, среднего и старшего школьного возраста и разработана с целью формирования устойчивой мотивации к регулярным занятиям физкультурой и спортом и здоровому образу жизни.

Уровень программы – продвинутый. В рамках реализации программы обучающиеся освоят специализированные знания и термины по профилю программы, овладеют базовыми умениями и навыками в области греко-римской борьбы. Программа предполагает углубленное изучение материала и ориентирована на детей, желающих освоить разнообразные способы общефизической и специальной подготовки, выработать волю к достижению поставленных целей, инициативность, самостоятельность, способность оперативно принимать решения и нести за них ответственность.

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Деятельность по её реализации направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, в интеллектуальном и нравственном развитии. Программа предполагает развитие и совершенствование у обучающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Актуальность программы определяется необходимостью усиления личностного осознания подрастающим поколением ценности жизни и здоровья человека, формирования потребности юных рубцовчан в здоровом образе жизни. Греко-римская борьба входит в виды спорта Летних Олимпийских игр и является популярной в нашей стране. Занятия греко-римской борьбой являются базой для технической подготовки детей к участию в любом виде спортивной борьбы и способствуют вовлечению детей к регулярным занятиям физической культурой, содействуют всестороннему развитию, укреплению здоровья, воспитанию важнейших физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, координации, гибкости и морально-волевых качеств: смелости, настойчивости, решительности, целеустремленности, трудолюбия и дисциплинированности.

Цель программы - всестороннее развитие детей и подростков, их физическое и нравственное совершенствование в процессе обучения греко-римской борьбе.

Задачи:

Образовательные:

- специальным знаниям, основам техники и тактики, умениям и навыкам, необходимым для успешных занятий греко-римской борьбой;
- обеспечить разностороннюю общефизическую и специальную подготовленность школьников;
- обогатить соревновательный опыт обучающихся путем участия в соревнованиях разного уровня.

Развивающие:

- развивать трудолюбие, самостоятельность, морально-волевые и нравственно-этические качества личности.

Воспитательные:

- воспитывать общую культуру детей и подростков на основе нравственных ценностей, созданных человечеством;
- способствовать приобретению обучающимися социально значимого опыта бесконфликтного общения с окружающими.

Обучающиеся по программе

В объединение по интересам зачисляются обучающиеся общеобразовательных учреждений 7-17 лет, желающие заниматься спортивной (греко-римской) борьбой. Основанием для зачисления в группу является

заявление родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, справка о медицинском заключении, подтверждающая отсутствие у поступающего противопоказаний для освоения образовательной программы в области физической культуры и спорта.

Набор детей – свободный. Комплектование коллектива объединения осуществляется на основе добровольного выбора данного вида деятельности обучающимися общеобразовательных учреждений города.

Возраст обучающихся – 7-17 лет.

Количество обучающихся - 1 год обучения: от 10 до 15 человек;

2 год обучения: от 10 до 12 человек;

3 -4 годы обучения: от 8 до 10 человек.

Форма обучения – очная.

Формы организации занятий - групповая.

Срок реализации программы – 1 год.

Режим занятий - 3 раза в неделю по 2 часа, 6 часов в неделю, 216 часов в год.

Ожидаемые результаты

- Знание специальных способов и приемов греко-римской борьбы, умение успешно применять их в соревновательной практике;
- Сформированность у обучающихся потребности в здоровом образе жизни, систематических занятиях физической культурой и спортом;
- Наличие у обучающихся трудолюбия, самостоятельности, морально-волевых и нравственно-этических качеств личности, общей культуры, общепринятых норм поведения.

По окончании срока реализации программы **1 года обучения** обучающиеся **будут знать:**

- историю развития греко-римской борьбы в России;
- оборудование и инвентарь для занятий борьбой;
- основы гигиены, режима питания и закаливания;
- правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях борьбой;
- приемы применения известных образцов общения в диалоговой и монологической речи.

По окончании срока реализации программы **2 года обучения** обучающиеся **будут знать:**

- основы техники и тактики спортивной борьбы;
- правила оценки качества выполнения учебных заданий;
- правила соревнований по спортивной борьбе.

По окончании срока реализации программы **3-4 года** обучения обучающиеся **будут знать:**

- правила соревнований по спортивной борьбе;

- основы единой спортивной классификации в борьбе в России;
- основы судейской практики;

будут уметь:

- осуществлять комплекс мер по оздоровлению и закаливанию организма;
- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- соблюдать технику безопасности на занятиях.

На протяжении всего срока реализации программы обучающиеся

будут проявлять:

- динамику индивидуальных показателей развития физических качеств;
- достаточный уровень освоения основ гигиены, стремление к здоровому образу жизни;
- устойчивый интерес к занятиям, трудолюбие, самостоятельность, уважительные отношения к себе, окружающим, стремление к сотрудничеству;
- проявлять готовность к сотрудничеству и взаимопомощи, взаимодействовать со сверстниками с соблюдением установленных правил и норм поведения.

В процессе реализации рабочей программы «Греко-римская борьба» у обучающихся предполагается сформировать следующие **результаты и универсальные учебные действия:**

Личностные (способность и готовность обучающегося к безопасной жизнедеятельности с соблюдением правил и норм здорового образа жизни; жить и действовать по общепринятым нравственным законам; умение следовать нормам культуры общения);

Регулятивные УУД: (способность обучающегося формулировать основные учебные цели, определять последовательность действий для решения учебных задач, решения проблем и получения запланированного образовательного результата, оценивать качество выполнения учебных заданий, владение навыками оценочно-ценностных суждений).

Познавательные УУД: (способность обучающегося организовать познавательную деятельность, сохранять высокий уровень работоспособности в течение учебного занятия, применять полученные знания в новых жизненных ситуациях и действовать в соответствии с поставленными целями).

Коммуникативные УУД: (умение обучающегося планировать инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации, адекватно воспринимать информацию, исходящую от собеседника, вступать в речевое общение, следовать этическим нормам поведения, владение навыками межличностного взаимодействия, разрешения конфликтов).

Способы проверки результативности

- регулярность посещения занятий;
- положительная динамика развития физических качеств обучающихся;

- уровень освоения теоретических знаний и умений;
- отсутствие медицинских противопоказаний.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются: выполнение контрольных нормативов по разделам подготовки, а также участие в соревнованиях.

К способам фиксации достигнутых результатов освоения рабочей программы «Греко-римская борьба» можно отнести:

- таблицы выполнения контрольных нормативов;
- аналитические материалы по результатам текущего контроля успеваемости обучающихся;
- аналитические записки о результатах участия обучающихся в соревнованиях и мероприятиях воспитательного характера;
- фотоотчеты;
- отзывы обучающихся, их родителей (законных представителей) о работе объединения;
- ксерокопии грамот, дипломов, наград;
- материалы средств массовой информации.

Формы проведения итогов реализации программы

Промежуточная аттестация обучающихся организуется по окончании освоения программы 1, 2, 3, 4 годов обучения в форме сдачи контрольных нормативов, по результатам которой дается оценка качества усвоения обучающимися всего объёма содержания рабочей программы «Греко-римская борьба» за текущий учебный год с целью перевода на следующий год обучения.

Критерии оценки:

Высокий уровень – успешное усвоение обучающимися более 70% содержания программы, умение самостоятельно применять полученные знания, умения и навыки на практике;

Средний уровень – успешное усвоение обучающимися от 50% до 70% содержания программы, при применении полученных знаний, умений и навыков на практике обучающийся испытывает затруднения, допускает ошибки;

Низкий уровень – успешное усвоение менее 50% содержания программы, обучающийся может применять знания, умения и навыки на практике только с помощью педагога или других обучающихся.

Учебный план 2 год обучения 216 часов

№ п/п	Название разделов, темы	Всего часов	Количество часов		Формы аттестации/контроля
			Теория	практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	1	1	Анкетирование «Мои планы на

					новый спортивный год».
2.	Теоретическая подготовка	10	7,5	2,5	Самостоятельная проверочная работа «В мире греко-римской борьбы».
3.	Общая физическая подготовка	75	5,5	69,5	Сдача контрольных нормативов по общефизической подготовке.
4.	Специальная физическая подготовка	39	5	34	Сдача контрольных нормативов по специальной физической подготовке.
5.	Технико – тактическая подготовка	45	5,5	39,5	Зачет «Технико-тактические действия»
6.	Психологическая подготовка	6	2	4	Тренинг «Правила победы»
7.	Соревновательная подготовка	10	0,5	9,5	Участие в соревнованиях различного уровня.
8.	Инструкторская и судейская практика	2	0,5	1,5	Ролевая игра «Соревнования»
9.	Выполнение контрольных нормативов	6	0,5	5,5	Сдача контрольных нормативов: первоначальной подготовки, переводных нормативов.
10.	Врачебный и медицинский контроль	3	1	2	Заполнение таблицы «Физическое развитие и физическая подготовленность обучающихся»
11.	Воспитательная работа	14	-	14	Соревнования, беседы, игровые и конкурсные программы
12.	Промежуточная аттестация. Итоговое занятие	4	0,5	3,5	Сдача контрольных нормативов 2 года обучения

	Итого	216	29,5	186,5	
--	-------	-----	------	-------	--

**Учебный план
3 год обучения
216 часов**

№ п/п	Название разделов, темы	Всего часов	Количество часов		Формы аттестации/контроля
			теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	1	1	Анкетирование «Мои достижения в греко-римской борьбе».
2.	Теоретическая подготовка	12	8	4	Самостоятельная проверочная работа «В мире греко-римской борьбы».
3.	Общая физическая подготовка	68	7	61	Сдача контрольных нормативов по общефизической подготовке.
4.	Специальная физическая подготовка	34,5	4,2	30,3	Сдача контрольных нормативов по специальной физической подготовке.
5.	Технико – тактическая подготовка	49,5	4,8	44,7	Взаимоконтроль в парах «Технико-тактические действия»
6.	Психологическая подготовка	9	2,5	6,5	Тренинг «Совершенствование психологической подготовки»
7.	Соревновательная подготовка	11	0,5	10,5	Участие в соревнованиях различного уровня.
8.	Инструкторская и судейская практика	2	0,5	1,5	Ролевая игра «Соревнования»
9.	Выполнение контрольных нормативов	6	0,5	5,5	Сдача контрольных нормативов: первоначальной подготовки, переводных нормативов.

10.	Врачебный и медицинский контроль	4	1	3	Заполнение таблицы «Физическое развитие и физическая подготовленность обучающихся»
11.	Воспитательная работа	14	-	14	Соревнования, беседы, игровые и конкурсные программы
12.	Промежуточная аттестация. Итоговое занятие	4	0,5	3,5	Сдача контрольных нормативов 3 года обучения
	Итого	216	30,5	185,5	

**Учебный план
4 год обучения
216 часов**

№ п/п	Название разделов, темы	Всего часов	Количество часов		Формы аттестации/контроля
			теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	1	1	Анкетирование «Спорт в моей жизни».
2.	Теоретическая подготовка	12	8,9	3,1	Тест «Основы теоретической подготовки».
3.	Общая физическая подготовка	52	6	46	Сдача контрольных нормативов по общефизической подготовке.
4.	Специальная физическая подготовка	33	4,6	28,4	Сдача контрольных нормативов по специальной физической подготовке.
5.	Технико – тактическая подготовка	52,5	6,4	46,1	Смотр умений «Техника и тактика в греко-римской борьбе»
6.	Психологическая подготовка	12	3,9	8,1	Тренинг «Совершенствование волевых качеств»

					спортсмена»
7.	Соревновательная подготовка	18,5	1,7	16,8	Участие в соревнованиях различного уровня.
8.	Инструкторская и судейская практика	6	1,5	4,5	Составление памятки «Основные правила судейства в греко-римской борьбе»
9.	Выполнение контрольных нормативов	6	0,5	5,5	Сдача контрольных нормативов: первоначальной подготовки, переводных нормативов.
10.	Врачебный и медицинский контроль	4	1	3	Заполнение таблицы «Физическое развитие и физическая подготовленность»
11.	Воспитательная работа	14	-	14	Соревнования, беседы, игровые и конкурсные программы
12.	Промежуточная аттестация. Итоговое занятие	4	0,5	3,5	Сдача контрольных нормативов за весь период обучения
	Итого	216	36	180	

**Календарно-тематический план
2 год обучения
216 часов**

Учебные группы №№ 1, 2 (вторник, четверг, суббота)

№ п/п	Дата	Название разделов, темы	Всего часов	количество		Форма контроля/ аттестации
				теория	практика	
1.	02.09. 2025	1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	2	1	1	Анкетирование «Мои планы на новый спортивный год»

2.	04.09. 2025	2. Теоретическая подготовка. 2.1 Спортивная борьба в России. 3. Общая физическая подготовка. 3.1 Понятие «общая физическая подготовка».	1	0,8	0,2	Тест «Спортивная борьба»
			1	0,3	0,7	
3.	06.09. 2025	2. Теоретическая подготовка. 2.2 Оборудование и инвентарь для занятий борьбой. 3. Общая физическая подготовка. 3.2 Сенситивные периоды развития физических качеств человека.	1	0,8	0,2	Отработка комплекса упражнений ОФП
			1	0,3	0,7	
4.	09.09. 2025	2. Теоретическая подготовка. 2.3 Влияние занятий борьбой на организм спортсмена. 3. Общая физическая подготовка. 3.3 Методика развития силовых качеств.	1	0,8	0,2	Беседа «ЗОЖ»
			1	0,3	0,7	
5.	11.09. 2025	2. Теоретическая подготовка. 2.4 Гигиена, закаливание, питание и режим борца. 3. Общая физическая подготовка. 3.4 Развитие силы.	1	0,8	0,2	Диагностическая ситуация «Как всё успеть»
			1	0,3	0,7	

6.	13.09. 2025	2. Теоретическая подготовка. 2.5 Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой. 3. Общая физическая подготовка. 3.5 Развитие силы	1	0,8	0,2	Доработка памятки «Техника безопасности на занятиях»
			1	0,3	0,7	
7.	16.09. 2025	2. Теоретическая подготовка. 2.6 Основы техники и тактики борьбы. 3. Общая физическая подготовка. 3.6 ОФП с отягощениями.	1	0,8	0,2	Отработка комплекса упражнений ОФП
			1	0,2	0,8	

8.	18.09.2025	2. Теоретическая подготовка. 2.7 Моральная и психологическая подготовка борца	1	0,8	0,2	Отработка комплекса упражнений ОФП
		3. Общая физическая подготовка. 3.7 Развитие силы.	1	0,1	0,9	
9.	20.09.2024	2. Теоретическая подготовка. 2.8 Физическая подготовка борца.	1	0,8	0,2	Отработка комплекса упражнений ОФП
		3. Общая физическая подготовка. 3.8 ОФП со штангой.	1	0,1	0,9	
10.	23.09.2025	2. Теоретическая подготовка. 2.9 Правила соревнований, их планирование и проведение.	1	1	-	Отработка комплекса упражнений ОФП
		3. Общая физическая подготовка. 3.9 ОФП. Развитие силы.	1	-	1	
11.	25.09.2025	2. Теоретическая подготовка. 2.10 Итоговое занятие по теме	1	0,1	0,9	Самостоятельная проверочная работа «В мире греко-римской борьбы»
		5. Техничко-тактическая подготовка. 5.1 Основные положения в борьбе	1	0,3	0,7	
12.	27.09.2025	5. Техничко-тактическая подготовка. 5.2 Основные положения в борьбе.	1	-	1	Диагностика функционального состояния обучающихся
		10. Врачебный и медицинский контроль. 10.1 Врачебный и медицинский контроль.	1	0,2	0,8	
13.	30.09.2025	9. Выполнение контрольных нормативов. 9.1 Определение первоначальных показателей физической подготовки обучающихся.	2	0,2	1,8	Диагностическая карта «Первоначальные показатели физической подготовки обучающихся»
14.	02.10.2025	5. Техничко-тактическая подготовка. 5.3 Элементы маневрирования в стойке.	1	0,3	0,7	Отработка маневрирования в стойке. Отработка комплекса упражнений
		4. Специальная физическая подготовка.	0,5	0,2	0,3	

		4.1 Специальная физическая подготовка. 3. Общая физическая подготовка. 3.10 Развитие быстроты.	0,5	0,1	0,4	ОФП и СФП
15.	04.10. 2025	5. Техничко-тактическая подготовка. 5.4 Элементы маневрирования в стойке. 4. Специальная физическая подготовка. 4.2 Специальная физическая подготовка. 3. Общая физическая подготовка 3.11 Развитие быстроты.	1 0,5 0,5	- - -	1 0,5 0,5	Отработка маневрирования в стойке. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП

16.	07.10. 2025	5. Техничко-тактическая подготовка. 5.5 Элементы маневрирования в партере. 4. Специальная физическая подготовка. 4.3 Акробатика. 3. Общая физическая подготовка. 3.12 Развитие быстроты.	1 0,5 0,5	0,3 0,1 0,1	0,7 0,4 0,4	Отработка маневрирования в стойке. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
17.	09.10. 2025	5. Техничко-тактическая подготовка. 5.6 Элементы маневрирования в партере. 4. Специальная физическая подготовка. 4.4 Акробатика. 3. Общая физическая подготовка. 3.13 Развитие быстроты движений.	1 0,5 0,5	- - -	1 0,5 0,5	Отработка маневрирования в стойке. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
18.	11.10. 2025	5. Техничко-тактическая подготовка. 5.7 Элементы маневрирования в различных стойках. 4. Специальная физическая	1 0,5	0,3 0,1	0,7 0,4	Отработка маневрирования в стойке. Отработка комплекса

		подготовка. 4.5 Акробатика. 3. Общая физическая подготовка. 3.14 Развитие быстроты движений.	0,5	0,1	0,4	упражнений ОФП и СФП
--	--	---	-----	-----	-----	-------------------------

19.	14.10. 2025	5.Технико-тактическая подготовка. 5.8 Маневрирование в различных стойках. 4.Специальная физическая подготовка. 4.6 Акробатика. 3. Общая физическая подготовка. 3.15 Развитие быстроты движений.	1 0,5 0,5	- - -	1 0,5 0,5	Отработка маневрирования в стойке. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
20.	16.10. 2025	5.Технико-тактическая подготовка. 5.9 Перевороты скручиванием. 4.Специальная физическая подготовка. 4.7 Упражнения для укрепления мышц шеи. 3. Общая физическая подготовка. 3.16 Развитие скоростно-силовых качеств.	1 0,5 0,5	0,3 0,1 0,1	0,7 0,4 0,4	Отработка приемов борьбы в партере. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
21.	18.10. 2025	5.Технико-тактическая подготовка. 5.10 Перевороты скручиванием. 4.Специальная физическая подготовка. 4.8 Упражнения для укрепления мышц шеи. 3. Общая физическая подготовка. 3.17 Развитие скоростно-силовых качеств.	1 0,5 0,5	- - -	1 0,5 0,5	Отработка приемов борьбы в партере. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП

22.	21.10. 2025	5.Технико-тактическая подготовка. 5.11 Перевороты загибанием и перекатом. 4.Специальная физическая подготовка. 4.9 Упражнения для укрепления мышц шеи. 3. Общая физическая подготовка. 3.18 Развитие координационных способностей.	1 0,5 0,5	0,3 0,1 0,1	0,7 0,4 0,4	Отработка приемов переворотов. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
23.	23.10. 2025	5.Технико-тактическая подготовка. 5.12 Перевороты прогибом и накатом. 4.Специальная физическая подготовка. 4.10 Упражнения для укрепления мышц шеи. 3. Общая физическая подготовка. 3.19 Развитие координационных способностей.	1 0,5 0,5	- - -	1 0,5 0,5	Отработка приемов переворотов. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
24.	25.10. 2025	5.Технико-тактическая подготовка. 5.13 Перевороты прогибом и накатом. 4.Специальная физическая подготовка. 4.11 Упражнения на мосту. 3. Общая физическая подготовка. 3.20 ОФП.	1 0,5 0,5	0,3 0,1 0,1	0,7 0,4 0,4	Отработка приемов переворотов. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП

25.	28.10. 2025	11. Воспитательная работа. 11.1 Проведение викторины «Правила дорожного движения для всех без исключения».	2	0,2	1,8	Викторина
26.	30.10. 2025	11. Воспитательная работа. 11.2 Познавательный час «Уроки доброты».	2	0,3	1,8	Информационный час

27.	01.11. 2025	11. Воспитательная работа. 11.3 Спортивные эстафеты «Кто быстрее?».	2	0,2	1,8	Спортивные эстафеты
28.	06.11. 2025	5. Техничко-тактическая подготовка. 5.14 Перевороты прогибом и накатом. 4. Специальная физическая подготовка. 4.12 Упражнения на мосту. 3. Общая физическая подготовка. 3.21 ОФП.	1 0,5 0,5	- - -	1 0,5 0,5	Отработка приемов переворотов. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
29.	08.11. 2025	5. Техничко-тактическая подготовка. 5.15 Броски подворотом. 4. Специальная физическая подготовка. 4.13 Упражнения в самостраховке. 3. Общая физическая подготовка. 3.22 ОФП.	1 0,5 0,5	0,3 0,1 0,1	0,7 0,4 0,4	Отработка бросков. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
30.	11.11. 2025	5. Техничко-тактическая подготовка. 5.16 Броски подворотом. 4. Специальная физическая подготовка. 4.14 Упражнения в самостраховке. 3.23 ОФП.	1 0,5 0,5	- - -	1 0,5 0,5	Отработка бросков. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
31.	13.11. 2025	5. Техничко-тактическая подготовка. 5.17 Броски подворотом. 4. Специальная физическая подготовка. 4.15 Упражнения в самостраховке. 3. Общая физическая подготовка. 3.24 ОФП.	1 0,5 0,5	- - -	1 0,5 0,5	Отработка бросков. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
32.	15.11. 2025	5. Техничко-тактическая подготовка. 5.18 Удержания. 4. Специальная физическая подготовка. 4.16 Имитационные упражнения.	1 0,5 0,5	0,3 0,1 0,1	0,7 0,4 0,4	Отработка приемов удержания. Отработка комплекса упражнений

		3. Общая физическая подготовка. 3.25 ОФП.				ОФП и СФП
33.	18.11. 2025	5. Техничко-тактическая подготовка. 5.19 Удержания. 4. Специальная физическая подготовка. 4.17 Имитационные упражнения. 3. Общая физическая подготовка. 3.26 ОФП.	1 0,5 0,5	- - -	1 0,5 0,5	Отработка приемов удержания. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
34.	20.11. 2025	5. Техничко-тактическая подготовка. 5.20 Захваты руки на «ключ». 4. Специальная физическая подготовка. 4.18 Упражнения с манекеном. 3. Общая физическая подготовка. 3.27 ОФП.	1 0,5 0,5	0,3 0,1 0,1	0,7 0,4 0,4	Отработка приемов захватов. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
35.	22.11. 2025	5. Техничко-тактическая подготовка. 5.21 Захваты руки на «ключ». 4. Специальная физическая подготовка. 4.19 Упражнения с манекеном. 3. Общая физическая подготовка. 3.28 ОФП.	1 0,5 0,5	- - -	1 0,5 0,5	Отработка приемов захватов. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
36.	25.11. 2025	5. Техничко-тактическая подготовка. 5.22 Захваты руки на «ключ». 4. Специальная физическая подготовка. 4.20 Упражнения с манекеном. 3. Общая физическая подготовка. 3.29 Психологическая подготовка.	1 0,5 0,5	- - -	1 0,5 0,5	Отработка приемов захватов. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
37.	27.11. 2025	5. Техничко-тактическая подготовка. 5.23 Способы освобождения руки, захваченной на «ключ». 4. Специальная физическая	0,5 0,5	- -	0,5 0,5	Отработка способов освобождения руки. Отработка

		подготовка. 4.21 Упражнения с партнером. 3. Общая физическая подготовка. 3.30 ОФП.	1	-	1	комплекса упражнений ОФП и СФП
38.	29.11. 2025	5. Техничко-тактическая подготовка. 5.24 Способы освобождения руки, захваченной на «ключ». 4. Специальная физическая подготовка. 4.22 Упражнения с партнером. 3. Общая физическая подготовка. 3.31 Учебные соревнования.	0,5 0,5 1	0,1 0,1 0,1	0,4 0,4 0,9	Отработка способов освобождения руки. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
39.	02.12. 2025	5. Техничко-тактическая подготовка. 5.25 Способы сбивания противника на живот. 4. Специальная физическая подготовка. 4.23 Упражнения с партнером. 3. Общая физическая подготовка. 3.32 ОФП.	0,5 0,5 1	- - -	0,5 0,5 1	Отработка способов сбивания противника. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
40.	04.12. 2025	5. Техничко-тактическая подготовка. 5.26 Переводы. 4. Специальная физическая подготовка. 4.24 Упражнения с партнером. 3. Общая физическая подготовка. 3.33 ОФП.	0,5 0,5 1	0,1 0,1 0,1	0,4 0,4 0,9	Отработка приемов борьбы в стойке. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
41.	06.12. 2025	5. Техничко-тактическая подготовка. 5.27 Переводы. 4. Специальная физическая подготовка. 4.25 Упражнения с партнером 3. Общая физическая подготовка. 3.34 ОФП.	0,5 0,5 1	- - -	0,5 0,5 1	Отработка приемов борьбы в стойке. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
42.	09.12.	5. Техничко-тактическая	1	0,3	0,7	Отработка

	2025	подготовка. 5.28 Броски подворотом (бедро). 4.Специальная физическая подготовка. 4.26 Игры в касания. 3. Общая физическая подготовка. 3.35 ОФП.	0,5	0,1	0,4	бросков. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
			0,5	0,1	0,4	
43.	11.12. 2025	5.Технико-тактическая подготовка. 5.29 Броски подворотом (бедро). 4.Специальная физическая подготовка. 4.27 Игры в касания. 3. Общая физическая подготовка. 3.36 ОФП.	0,5	-	0,5	Отработка бросков. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
			0,5	-	0,5	
			1	-	1	
44.	13.12. 2025	5.Технико-тактическая подготовка. 5.30 Броски (мельница). 4.Специальная физическая подготовка. 4.28 Игры в блокирующие захваты. 3. Общая физическая подготовка. 3.37 ОФП.	1	0,3	0,7	Отработка бросков. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
			0,5	0,1	0,4	
			0,5	0,1	0,4	
45.	16.12. 2025	5.Технико-тактическая подготовка. 5.31 Броски (мельница). 4.Специальная физическая подготовка. 4.29 Игры в блокирующие захваты. 3. Общая физическая подготовка. 3.38 ОФП.	0,5	-	0,5	Отработка бросков. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
			0,5	-	0,5	
			1	-	1	
46.	18.12. 2025	5.Технико-тактическая подготовка. 5.32 Броски прогибом. 4.Специальная физическая подготовка. 4.30 Игры в атакующие захваты.	1	0,2	0,8	Отработка бросков. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
			0,5	0,1	0,4	
			0,5	0,1	0,4	

		3. Общая физическая подготовка. 3.39 ОФП.				
47.	20.12.2025	5. Техничко-тактическая подготовка. 5.33 Броски прогибом. 4. Специальная физическая подготовка. 4.31 Игры в атакующие захваты. 3. Общая физическая подготовка. 3.40 ОФП.	0,5 0,5 1	- - -	0,5 0,5 1	Отработка бросков. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
48.	23.12.2025	5. Техничко-тактическая подготовка. 5.34 Броски наклоном. 4. Специальная физическая подготовка. 4.32 Игры в теснения. 3. Общая физическая подготовка. 3.41 ОФП.	1 0,5 0,5	0,2 0,1 0,1	0,8 0,4 0,4	Отработка бросков. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
49.	25.12.2025	5. Техничко-тактическая подготовка. 5.35 Броски наклоном. 4. Специальная физическая подготовка. 4.33 Игры в теснения. 3. Общая физическая подготовка. 3.42 ОФП.	0,5 0,5 1	- - -	0,5 0,5 1	Отработка бросков. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
50.	27.12.2025	5. Техничко-тактическая подготовка. 5.36 Сваливание и скручивание. 4. Специальная физическая подготовка. 4.34 Игры в дебюты. 3. Общая физическая подготовка. 3.43 ОФП.	1 0,5 0,5	0,2 0,1 0,1	0,8 0,4 0,4	Отработка способов сваливания. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
51.	30.12.2025	11. Воспитательная работа. 11.4 Спортивно-развлекательная семейная программа «Мы выбираем ЗОЖ».	2	-	2	Спортивно-развлекательная семейная программа

52.	13.01. 2026	Игровая ситуация «ОФП и СПФ в нашей повседневной жизни».	2	0,3	1,7	Наблюдение педагога. Коллективное взаимодействие обучающихся
53.	15.01. 2026	9.Выполнение контрольных нормативов. 9.2 Определение контрольных нормативов общефизической и специальной подготовки учащихся за 1 полугодие.	2	0,2	1,8	Диагностическая карта «Показатели физической подготовки обучающихся за 1 полугодие»
54.	17.01. 2026	6. Психологическая подготовка. 6.1 Соревновательная психологическая подготовка.	1	0,2	0,8	Упражнения на формирование умений регулировать психологическое состояние
		8.Инструкторская и судейская практика. 8.1Инструкторская и судейская практика.	1	0,2	0,8	
55.	20.01. 2026	6. Психологическая подготовка. 6.2 Базовая психологическая подготовка.	1	0,5	0,5	Учебные соревнования
		7. Соревновательная подготовка. 7.1 Участие обучающихся в учебных соревнованиях.	1	0,2	0,8	
56.	22.01. 2026	7. Соревновательная подготовка. 7.2 Участие обучающихся в учебных соревнованиях.	2	0,1	1,9	Учебные соревнования
57.	24.01. 2026	5.Технико-тактическая подготовка. 5.37 Обучение приемам борьбы.	0,5	0,1	0,4	Отработка индивидуальной манеры борьбы. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
		4.Специальная физическая подготовка. 4.35 Игры в перетягивание.	0,5	0,1	0,4	
		3. Общая физическая подготовка. 3.44 ОФП.	1	0,1	0,9	
58.	27.01. 2026	5.Технико-тактическая подготовка. 5.38 Обучение приемам борьбы.	0,5	-	0,5	Отработка индивидуальной манеры

		4.Специальная физическая подготовка. 4.36 Игры в перетягивание. 3. Общая физическая подготовка. 3.45 ОФП.	0,5	-	0,5	борьбы. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
59.	29.01.2026	5.Технико-тактическая подготовка. 5.39 Обучение приемам борьбы. 4.Специальная физическая подготовка. 4.37 Игры на опережение. 3. Общая физическая подготовка. 3.46 ОФП.	0,5	0,1	0,4	Отработка индивидуальной манеры борьбы. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
		4.Специальная физическая подготовка. 4.37 Игры на опережение. 3. Общая физическая подготовка. 3.46 ОФП.	0,5	0,1	0,4	борьбы. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
		3. Общая физическая подготовка. 3.46 ОФП.	1	0,1	0,9	ОФП и СФП
60.	31.01.2026	5.Технико-тактическая подготовка. 5.40 Обучение приемам борьбы. 4.Специальная физическая подготовка. 4.38 Игры на опережение 3. Общая физическая подготовка. 3.47 ОФП.	0,5	-	0,5	Отработка индивидуальной манеры борьбы. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
		4.Специальная физическая подготовка. 4.38 Игры на опережение	0,5	-	0,5	борьбы. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
		3. Общая физическая подготовка. 3.47 ОФП.	1	-	1	ОФП и СФП
61.	03.02.2026	5.Технико-тактическая подготовка. 5.41 Обучение приемам борьбы. 4.Специальная физическая подготовка. 4.39 Игры с отрывом соперника от ковра. 3. Общая физическая подготовка. 3.48 ОФП.	0,5	0,1	0,4	Отработка индивидуальной манеры борьбы. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
		4.Специальная физическая подготовка. 4.39 Игры с отрывом соперника от ковра.	0,5	0,1	0,4	борьбы. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
		3. Общая физическая подготовка. 3.48 ОФП.	1	0,1	0,9	ОФП и СФП
62.	05.02.2026	5.Технико-тактическая подготовка. 5.42 Обучение приемам борьбы. 4.Специальная физическая подготовка. 4.40 Игры с отрывом соперника от ковра. 3. Общая физическая подготовка.	0,5	-	0,5	Отработка индивидуальной манеры борьбы. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
		4.Специальная физическая подготовка. 4.40 Игры с отрывом соперника от ковра.	0,5	-	0,5	борьбы. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
		3. Общая физическая подготовка.	1	-	1	ОФП и СФП

		3.49 ОФП.				
63.	07.02. 2026	5.Технико-тактическая подготовка. 5.43 Обучение приемам борьбы. 4.Специальная физическая подготовка. 4.41 Игры за овладение предметом. 3. Общая физическая подготовка. 3.50 ОФП.	0,5 0,5 1	0,1 0,1 0,1	0,4 0,4 0,9	Отработка индивидуальной манеры борьбы. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
64.	10.02. 2026	5.Технико-тактическая подготовка. 5.44 Обучение приемам борьбы. 4.Специальная физическая подготовка. 4.42 Игры за овладение предметом. 3. Общая физическая подготовка. 3.51 ОФП.	0,5 0,5 1	- - -	0,5 0,5 1	Отработка индивидуальной манеры борьбы. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП

65.	12.02. 2026	5.Технико-тактическая подготовка. 5.45 Обучение приемам борьбы. 4.Специальная физическая подготовка. 4.43 Игры с прорывом. 3. Общая физическая подготовка. 3.52 ОФП.	0,5 0,5 1	0,1 0,1 0,1	0,4 0,4 0,9	Отработка индивидуальной манеры борьбы. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
66.	14.02. 2026	5.Технико-тактическая подготовка. 5.46 Обучение приемам борьбы. 4.Специальная физическая подготовка. 4.44 Игры с прорывом. 3. Общая физическая подготовка. 3.53 ОФП.	0,5 0,5 1	- - -	0,5 0,5 1	Отработка индивидуальной манеры борьбы. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
67.	17.02. 2026	5.Технико-тактическая подготовка. 5.47 Обучение приемам борьбы. 4.Специальная физическая	0,5 0,5	0,1 0,1	0,4 0,4	Отработка индивидуальной манеры борьбы.

		подготовка. 4.45 Акробатические упражнения. 3. Общая физическая подготовка. 3.54 ОФП.	1	0,1	0,9	Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
--	--	--	---	-----	-----	--

68.	19.02. 2026	5. Техничко-тактическая подготовка. 5.48 Обучение приемам борьбы.	0,5	-	0,5	Отработка индивидуальной манеры борьбы. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
		4. Специальная физическая подготовка. 4.46 Упражнения для укрепления мышц шеи.	0,5	0,1	0,4	
		3. Общая физическая подготовка. 3.55 ОФП.	1	-	1	
69.	21.02. 2026	5. Техничко-тактическая подготовка. 5.49 Обучение приемам борьбы.	0,5	0,1	0,4	Отработка индивидуальной манеры борьбы. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
		4. Специальная физическая подготовка. 4.47 Упражнения на мосту.	0,5	0,1	0,4	
		3. Общая физическая подготовка. 3.56 ОФП.	1	0,1	0,9	
70.	24.02. 2026	5. Техничко-тактическая подготовка. 5.50 Обучение приемам борьбы.	0,5	-	0,5	Отработка индивидуальной манеры борьбы. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
		4. Специальная физическая подготовка. 4.48 Упражнения в самостраховке.	0,5	0,1	0,4	
		3. Общая физическая подготовка. 3.57 ОФП.	1	-	1	

71.	26.02. 2026	6. Психологическая подготовка. 6.3 Тренировочная психологическая подготовка.	0,5	0,2	0,3	Тренинг «Воля к победе»
		4. Специальная физическая подготовка. 4.49 Имитационные упражнения.	0,5	0,1	0,4	
		3. Общая физическая подготовка.	1	0,1	0,9	

		подготовка. 3.58 ОФП.				
72.	28.02. 2026	6. Психологическая подготовка. 6.4 Эмоциональные свойства личности. 4.Специальная физическая подготовка. 4.50 Упражнения с манекеном. 3. Общая физическая подготовка. 3.59 ОФП.	0,5 0,5 1	0,2 0,1 -	0,3 0,4 1	Тест «Эмоции». Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
73.	03.03. 2026	6. Психологическая подготовка. 6.5 Тренировочная психологическая подготовка. 4.Специальная физическая подготовка. 4.51 Упражнения с партнером. 3. Общая физическая подготовка. 3.60 ОФП.	0,5 0,5 1	0,2 0,1 0,1	0,3 0,4 0,9	Упражнения на формирование умений регулировать психологическое состояние. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП

74.	05.03. 2026	6. Психологическая подготовка. 6.6 Тренировочная психологическая подготовка. 4.Специальная физическая подготовка. 4.52 Упражнения с партнером. 3. Общая физическая подготовка. 3.61 ОФП.	0,5 0,5 1	0,2 0,1 -	0,3 0,4 1	Упражнения на формирование умений регулировать психологическое состояние. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
75.	07.03. 2026	6. Психологическая подготовка. 6.7Предсоревновательная психологическая подготовка. 4.Специальная физическая подготовка. 4.53 Упражнения с партнером. 3. Общая физическая подготовка.	0,5 0,5 1	0,2 0,1 0,1	0,3 0,4 0,9	Упражнения на формирование умений регулировать психологическое состояние. Отработка комплекса упражнений

		3.62 ОФП.				ОФП и СФП
76.	10.03.2026	7. Соревновательная подготовка. 7.3 Правила проведения контрольных соревнований внутри объединения.	2	0,2	1,8	Самостоятельная работа «Правила соревнований»
77.	12.03.2026	7. Соревновательная подготовка. 7.4 Правила проведения контрольных соревнований внутри объединения.	2	-	2	Блок-схема «Правила соревнований по греко-римской борьбе»

78.	14.03.2026	6. Психологическая подготовка.	0,5	0,1	0,4	Упражнения на релаксацию. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
		6.8 Постсоревновательная психологическая подготовка.	0,5	0,1	0,4	
		4. Специальная физическая подготовка. 4.54 Спортивные игры.	1	-	1	
79.	17.03.2026	6. Психологическая подготовка.	0,5	0,1	0,4	Упражнения на релаксацию. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
		6.9 Постсоревновательная психологическая подготовка.	0,5	0,1	0,4	
		4. Специальная физическая подготовка. 4.55 Спортивные игры.	1	0,1	0,9	
80.	19.03.2026	6. Психологическая подготовка.	0,5	0,1	0,4	Тренинг «Правила победы»
		6.10 Итоговое занятие по теме 6.	0,5	0,1	0,4	
		4. Специальная физическая подготовка. 4.56 Спортивные игры.	1	-	1	
		3. Общая физическая подготовка. 3.65 ОФП.				

81.	21.03. 2026	4.Специальная физическая подготовка. 4.57 Игры в теснения.	0,5	0,1	0,4	Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП. Диагностическая карта «Показатели физической подготовки обучающихся»
		3. Общая физическая подготовка. 3.66 ОФП.	1	0,1	0,9	
		10.Врачебный и медицинский контроль. 10.2 Врачебный и педагогический контроль.	0,5	0,1	0,4	

82.	24.03. 2026	5.Технико-тактическая подготовка. 5.51 Обучение приемам борьбы.	0,5	0,1	0,4	Отработка индивидуальной манеры борьбы. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
		4.Специальная физическая подготовка. 4.58 Спортивные игры.	0,5	0,1	0,4	
		3. Общая физическая подготовка. 3.67 ОФП.	1	-	1	
83.	26.03. 2026	5.Технико-тактическая подготовка. 5.52 Обучение приемам борьбы.	0,5	-	0,5	Отработка индивидуальной манеры борьбы. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
		4.Специальная физическая подготовка. 4.59 Спортивные игры.	0,5	0,1	0,4	
		3. Общая физическая подготовка. 3.68 ОФП.	1	0,1	0,9	
84.	28.03. 2026	5.Технико-тактическая подготовка. 5.53 Обучение приемам борьбы.	0,5	0,1	0,4	Отработка индивидуальной манеры борьбы. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
		4.Специальная физическая подготовка. 4.60 Спортивные игры.	0,5	0,1	0,4	
		3. Общая физическая подготовка. 3.69 ОФП.	1	-	1	
85.	31.03. 2026	11. Воспитательная работа. 10.6 Конкурс рисунков «Я и Спорт».	2	0,3	1,7	Выставка рисунков

86.	02.04. 2026	11. Воспитательная работа. 10.7 Спортивный час «Чемпионы по греко-римской борьбы».	2	0,2	1,8	Видеопросмотр
87.	04.04. 2026	11. Воспитательная работа. 10.8 Соревнования «Радуга здоровья».	2	-	2	Соревнования
88.	07.04. 2026	4.Специальная физическая подготовка. 4.61 Игры за сохранение равновесия. 3. Общая физическая подготовка. 3.70 ОФП. 10.Врачебный и медицинский контроль. 10.3 Врачебный и педагогический контроль.	0,5 1 0,5	0,1 0,1 0,1	0,4 0,9 0,4	Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП. Диагностическ ая карта «Изменение показатели физической подготовки обучающихся»
89.	09.04. 2026	5.Технико-тактическая подготовка. 5.54 Обучение приемам борьбы. 4.Специальная физическая подготовка. 4.62 Спортивные игры. 3. Общая физическая подготовка. 3.71 ОФП.	0,5 0,5 1	- 0,1 -	0,5 0,4 1	Отработка индивиду- альной манеры борьбы. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП

90.	11.04. 2026	5.Технико-тактическая подготовка. 5.55 Обучение приемам борьбы. 4.Специальная физическая подготовка. 4.63 Спортивные игры. 3. Общая физическая подготовка. 3.72 ОФП.	0,5 0,5 1	0,1 0,1 0,1	0,4 0,4 0,9	Отработка индивиду- альной манеры борьбы. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
91.	14.04. 2026	5.Технико-тактическая подготовка. 5.56 Обучение приемам борьбы. 4.Специальная физическая подготовка. 4.64 Спортивные игры.	0,5 0,5	- 0,1	0,5 0,4	Отработка индивиду- альной манеры борьбы. Отработка комплекса

		3. Общая физическая подготовка. 3.73 ОФП.	1	-	1	упражнений ОФП и СФП
92.	16.04. 2026	5. Техничко-тактическая подготовка. 5.57 Обучение приемам борьбы. 4. Специальная физическая подготовка. 4.65 Спортивные игры. 3. Общая физическая подготовка. 3.74 ОФП.	0,5 0,5 1	- 0,1 -	0,5 0,4 1	Отработка индивидуальной манеры борьбы. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП

93.	18.04. 2026	5. Техничко-тактическая подготовка. 5.58 Обучение приемам борьбы. 10. Врачебный и медицинский контроль. 10.4 Профилактика травм и заболеваний. 3. Общая физическая подготовка. 3.75 ОФП.	0,5 0,5 1	0,1 0,3 0,1	0,4 0,2 0,9	Отработка индивидуальной манеры борьбы. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
94.	21.04. 2026	5. Техничко-тактическая подготовка. 5.59 Обучение приемам борьбы. 10. Врачебный и медицинский контроль. 10.5 Оказание первой доврачебной помощи. 3. Общая физическая подготовка. 3.76 ОФП.	0,5 0,5 1	- 0,3 -	0,5 0,2 1	Отработка индивидуальной манеры борьбы. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
95.	23.04. 2026	5. Техничко-тактическая подготовка. 5.60 Обучение приемам борьбы. 4. Специальная физическая подготовка. 4.66 Специальная физическая подготовка. 3. Общая физическая подготовка. 3.77 ОФП.	0,5 0,5 1	0,1 0,1 0,1	0,4 0,4 0,9	Отработка индивидуальной манеры борьбы. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП

96.	25.04. 2026	5. Техничко-тактическая подготовка.	0,5	-	0,5	Отработка индивидуальной манеры борьбы. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
		5.61 Обучение приемам борьбы.	0,5	0,1	0,4	
		4. Специальная физическая подготовка.				
		4.67 Специальная физическая подготовка.	1	-	1	
		3. Общая физическая подготовка.				
		3.78 ОФП.				
97.	28.04. 2026	5. Техничко-тактическая подготовка.	0,5	0,1	0,4	Отработка индивидуальной манеры борьбы. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
		5.62 Обучение приемам борьбы.	0,5	0,1	0,4	
		4. Специальная физическая подготовка.				
		4.68 Специальная физическая подготовка.	1	0,1	0,9	
		3. Общая физическая подготовка.				
		3.79 ОФП.				
98.	30.04. 2026	5. Техничко-тактическая подготовка.	0,5	-	0,5	Отработка индивидуальной манеры борьбы. Отработка комплекса упражнений СФП
		5.63 Обучение приемам борьбы.	0,5	0,2	0,3	
		8. Инструкторская и судейская практика.				
		8.2 Методика инструкторской и судейской практики.	1	-	1	
		3. Общая физическая подготовка.				
		3.80 ОФП.				

99.	02.05. 2026	5. Техничко-тактическая подготовка.	0,5	0,1	0,4	Ролевая игра «Разминка»
		5.64 Обучение приемам борьбы.	0,5	0,1	0,4	
		8. Инструкторская и судейская практика.				
		8.3 Итоговое занятие по теме 8	1	0,1	0,9	
		3. Общая физическая подготовка.				
		3.81 ОФП.				

100.	05.05 2026	5. Техничко-тактическая подготовка.	0,5	-	0,5	Отработка индивидуальной манеры борьбы. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
		5.65 Обучение приемам борьбы.	0,5	0,1	0,4	
		4. Специальная физическая подготовка.				
		4.69 Специальная физическая подготовка.	1	-	1	
		3. Общая физическая подготовка.				
		3.82 ОФП.				
101.	07.05. 2026	5. Техничко-тактическая подготовка.	0,5	0,1	0,4	Отработка индивидуальной манеры борьбы. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
		5.66 Обучение приемам борьбы.	0,5	0,1	0,4	
		4. Специальная физическая подготовка.				
		4.70 Специальная физическая подготовка.	1	0,1	0,9	
		3. Общая физическая подготовка.				
		3.83 ОФП.				

102.	12.05. 2026	5. Техничко-тактическая подготовка.	0,5	-	0,4	Отработка индивидуальной манеры борьбы. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
		5.67 Обучение приемам борьбы.	0,5	0,1	0,4	
		4. Специальная физическая подготовка.				
		4.71 Специальная физическая подготовка.	1	-	1	
		3. Общая физическая подготовка.				
		3.84 ОФП.				
103.	14.05. 2026	4. Специальная физическая подготовка.	0,5	-	0,5	Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
		4.72 Специальная физическая подготовка.	0,5	-	0,5	
		3. Общая физическая подготовка.				
		3.85 ОФП.	1	-	1	
		7. Соревновательная подготовка.				
		7.5 Соревновательная				

		практика.				
104.	16.05. 2026	7. Соревновательная подготовка. 7.6 Соревнование «Открытый ковер».	2	-	2	Контрольные соревнования
105.	19.05. 2026	5. Техничко-тактическая подготовка. 5.68 Итоговое занятие по теме 5. 4. Специальная физическая подготовка. 4.73 Специальная физическая подготовка. 3. Общая физическая подготовка. 3.86 Итог занятий по теме 3.	0,5 0,5 1	- - 0,1	0,5 0,5 0,9	Зачет «Техничко-тактические действия». Сдача контрольных нормативов по общефизической подготовке
106.	21.05. 2026	5. Техничко-тактическая подготовка. 5.69 Обучение приемам борьбы. 4. Специальная физическая подготовка. 4.74 Итог занятий по теме 4. 3. Общая физическая подготовка. 3.87 ОФП.	0,5 0,5 1	- - -	0,5 0,5 1	Сдача контрольных нормативов по специальной физической подготовке
107.	23.05. 2026	9. Выполнение контрольных нормативов. 9.3 Переводные нормативы по технической подготовленности обучающихся.	2	0,1	1,9	Диагностическая карта «Показатели физической подготовки обучающихся за 2 полугодие»
108.	26.05. 2026	12.1 Промежуточная аттестация обучающихся.	2	0,5	1,5	Сдача контрольных нормативов 2 года обучения
Итого			216	29,5	186,5	

**Календарно-тематический план
3-4 год обучения
216 часов**

Учебная группа № 3 (вторник, четверг, суббота)

№ п/п	Дата занятия	Темы	Всего часов	количество		Форма контроля/ аттестации
				теория	практика	
1.	02.09. 2025	1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	2	1	1	Анкетирование «Спорт в моей жизни»
2.	04.09. 2025	2. Теоретическая подготовка. 2.1 Спортивная борьба в России.	1	0,8	0,2	Викторина «Спортивная борьба»
		3. Общая физическая подготовка. 3.1 Понятие «общая физическая подготовка».	1	0,3	0,7	
3.	06.09. 2025	2. Теоретическая подготовка. 2.2 История развития борьбы в России.	1	0,8	0,2	Отработка комплекса упражнений ОФП
		3. Общая физическая подготовка. 3.2 Сенситивные периоды развития.	1	0,3	0,7	
4.	09.09. 2025	2. Теоретическая подготовка. 2.3 Личная и общественная гигиена.	1	0,8	0,2	Тест «ЗОЖ»
		3. Общая физическая подготовка. 3.3 Силовые и двигательные качества.	1	0,3	0,7	
5.	11.09. 2025	2. Теоретическая подготовка. 2.4 Питание и режим юных спортсменов.	1	0,8	0,2	Диагностическая ситуация «Режим питания нарушать нельзя»
		3. Общая физическая подготовка. 3.4 Развитие силы.	1	0,3	0,7	
6.	13.09. 2025	2. Теоретическая подготовка. 2.5 Влияние занятий борьбой.	1	0,8	0,2	Памятка «Греко-римская борьба, влияние на организм»
		3. Общая физическая подготовка. 3.5 ОФП в парах.	1	0,3	0,7	

7.	16.09. 2025	2. Теоретическая подготовка. 2.6 Сущность спортивной тренировки.	1	0,8	0,2	Отработка комплекса упражнений ОФП
		3. Общая физическая подготовка. 3.6 ОФП с отягощениями.	1	0,2	0,8	
8.	18.09. 2025	2. Теоретическая подготовка. 2.7 Техника безопасности на занятиях.	1	0,8	0,2	Отработка комплекса упражнений ОФП
		3. Общая физическая подготовка. 3.7 ОФП. Развитие силы.	1	0,1	0,9	
9.	20.09. 2025	2. Теоретическая подготовка. 2.8 Врачебный контроль и самоконтроль.	1	0,8	0,2	Диагностика функционального состояния обучающихся
		10. Врачебный и медицинский контроль. 10.1 Врачебный и медицинский контроль.	1	0,2	0,8	
10.	23.09. 2025	2. Теоретическая подготовка. 2.9 Основные виды подготовки борцов.	1	0,8	0,2	Отработка комплекса упражнений ОФП
		3. Общая физическая подготовка. 3.8 ОФП со штангой.	1	0,3	0,7	
11.	25.09. 2025	2. Теоретическая подготовка. 2.10 Спортивные соревнования.	1	0,8	0,2	Собеседование. Отработка комплекса упражнений ОФП
		3. Общая физическая подготовка. 3.9 ОФП. Развитие силы.	1	0,3	0,7	
12.	27.09. 2025	2. Теоретическая подготовка. 2.11 Правила соревнований в спортивной борьбе.	1	0,8	0,2	Отработка комплекса упражнений ОФП
		3. Общая физическая подготовка. 3.10 Развитие быстроты движений.	1	0,3	0,7	
13.	30.09. 2025	2. Теоретическая подготовка. 2.12 Итоговое занятие по теме 2.	1	0,1	0,9	Тест «Основы теоретической подготовки».
		5. Техничко-тактическая подготовка. 5.1 Техничко-тактическая подготовка. Основные положения	1	0,3	0,7	

		в борьбе				
14.	02.10. 2025	5. Техничко-тактическая подготовка. 5.2 Элементы маневрирования в стойке. 4. Специальная физическая подготовка. 4.1 Специальная физическая подготовка борца. 3. Общая физическая подготовка. 3.11 Развитие быстроты.	1 0,5 0,5	0,3 0,2 0,1	0,7 0,3 0,4	Отработка маневрирования в стойке. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
15.	04.10. 2025	9. Выполнение контрольных нормативов 9.1 Выполнение контрольных нормативов.	2	0,2	1,8	Диагностическая карта «Показатели физической подготовки обучающихся на начало учебного года»

16.	07.10. 2025	5. Техничко-тактическая подготовка. 5.3 Элементы маневрирования в стойке. 4. Специальная физическая подготовка. 4.2 Подготовительные упражнения. 3. Общая физическая подготовка. 3.12 Развитие быстроты.	1 0,5 0,5	- - -	1 0,5 0,5	Отработка маневрирования в стойке. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
17.	09.10. 2025	5. Техничко-тактическая подготовка. 5.4 Маневрирование в партере. 4. Специальная физическая подготовка. 4.3 Акробатика. 3. Общая физическая подготовка. 3.13 Развитие быстроты движений.	1 0,5 0,5	0,3 0,1 0,1	0,7 0,4 0,4	Отработка маневрирования в партере. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП

18.	11.10. 2025	5.Технико-тактическая подготовка. 5.5 Маневрирование в партере.	1	-	1	Отработка маневрирования в партере. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
		4.Специальная физическая подготовка. 4.4 Акробатика.	0,5	-	0,5	
		3. Общая физическая подготовка. 3.14 Развитие быстроты движений.	0,5	-	0,5	

19.	14.10. 2025	5.Технико-тактическая подготовка. 5.6 Маневрирование в стойках.	1	0,3	0,7	Отработка маневрирования в стойках. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
		4.Специальная физическая подготовка. 4.5 Акробатика.	0,5	0,1	0,4	
		3. Общая физическая подготовка. 3.15 Развитие быстроты движений.	0,5	0,1	0,4	
20.	16.10. 2025	5.Технико-тактическая подготовка. 5.7 Маневрирование в стойках.	1	-	1	Отработка маневрирования в стойках. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
		4.Специальная физическая подготовка. 4.6 Акробатика.	0,5	-	0,5	
		3. Общая физическая подготовка. 3.16 Развитие быстроты движений.	0,5	-	0,5	
21.	18.10. 2025	5.Технико-тактическая подготовка. 5.8 Перевороты скручиванием.	1	0,3	0,7	Отработка приемов борьбы в партере. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
		4.Специальная физическая подготовка. 4.7 Укрепление мышц шеи.	0,5	0,1	0,4	
		3. Общая физическая подготовка. 3.17 Развитие скорости.	0,5	0,1	0,4	

22.	21.10. 2025	5.Технико-тактическая подготовка.	1	-	1	Отработка приемов
-----	----------------	--	---	---	---	-------------------

		5.9 Перевороты скручиванием. 4.Специальная физическая подготовка. 4.8 Укрепление мышц шеи. 3. Общая физическая подготовка. 3.18 Развитие скоростно-силовых качеств.	0,5	-	0,5	переворотов. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
23.	23.10. 2025	5.Технико-тактическая подготовка. 5.10 Перевороты загибанием и перекатом. 4.Специальная физическая подготовка. 4.9 Укрепление мышц шеи. 3. Общая физическая подготовка. 3.19 Развитие координационных способностей.	1 0,5 0,5	0,3 0,1 0,1	0,7 0,4 0,4	Отработка приемов переворотов. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
24.	25.10. 2025	5.Технико-тактическая подготовка. 5.11 Перевороты загибанием и перекатом. 4.Специальная физическая подготовка. 4.10 Укрепление мышц шеи. 3. Общая физическая подготовка. 3.20 Скоростно-силовые упражнения.	1 0,5 0,5	- - -	1 0,5 0,5	Отработка приемов переворотов. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
25.	28.10. 2025	11. Воспитательная работа. 11.1 Проведение викторины «Правила дорожного движения для всех без исключения».	2	-	2	Викторина

26.	30.10. 2025	11. Воспитательная работа. 11.2 Познавательный час «Уроки доброты».	2	-	2	Информационный час
27.	01.11. 2025	11. Воспитательная работа. 11.3 Проведение спортивных эстафет «Кто быстрее?»	2	-	2	Спортивные эстафеты
28.	06.11. 2025	5.Технико-тактическая подготовка. 5.12 Перевороты прогибом и	1	0,3	0,7	Отработка переворотов. Отработка

		накатом. 4.Специальная физическая подготовка. 4.11 Упражнения на мосту. 3. Общая физическая подготовка. 3.21 ОФП.	0,5 0,5	0,1 0,1	0,4 0,4	комплекса упражнений ОФП и СФП
29.	08.11. 2025	5.Технико-тактическая подготовка. 5.13 Броски подворотом. 4.Специальная физическая подготовка. 4.12 Упражнения в самостраховке. 3. Общая физическая подготовка. 3.22 ОФП.	1 0,5 0,5	0,3 0,1 0,1	0,7 0,4 0,4	Отработка бросков. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
30.	11.11. 2025	5.Технико-тактическая подготовка. 5.14 Броски. 4.Специальная физическая подготовка. 4.13 Упражнения в самостраховке. 3. Общая физическая подготовка. 3.23 ОФП.	1 0,5 0,5	0,3 0,1 0,1	0,7 0,4 0,4	Отработка бросков. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
31.	13.11. 2025	5.Технико-тактическая подготовка. 5.15 Броски подворотом. 4.Специальная физическая подготовка. 4.14 Упражнения на мосту. 3. Общая физическая подготовка. 3.24 ОФП.	1 0,5 0,5	- - 0,3	1 0,5 0,2	Отработка бросков. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
32.	15.11. 2025	5.Технико-тактическая подготовка. 5.16 Броски подворотом. 4.Специальная физическая подготовка. 4.15 Упражнения в самостраховке. 3. Общая физическая подготовка. 3.25 ОФП.	1 0,5 0,5	0,3 0,1 0,1	0,7 0,4 0,4	Отработка бросков. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП

33.	18.11. 2025	5.Технико-тактическая подготовка. 5.17 Удержания. 4.Специальная физическая подготовка. 4.16 Имитационные упражнения. 3. Общая физическая подготовка. 3.26 ОФП.	1 0,5 0,5	- - -	1 0,5 0,5	Отработка приемов удержания. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
34.	20.11. 2025	5.Технико-тактическая подготовка. 5.18 Захваты руки на «ключ». 4.Специальная физическая подготовка. 4.17 Упражнения с манекеном. 3. Общая физическая подготовка. 3.27 ОФП.	1 0,5 0,5	0,3 0,1 0,1	0,7 0,4 0,4	Отработка приемов захватов. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
35.	22.11. 2025	5.Технико-тактическая подготовка. 5.19 Захваты руки на «ключ». 4.Специальная физическая подготовка. 4.18 Упражнения с манекеном. 3. Общая физическая подготовка. 3.28 ОФП.	1 0,5 0,5	- - 0,3	1 0,5 0,2	Отработка приемов захватов Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
36.	25.11. 2025	5.Технико-тактическая подготовка. 5.20 Способы освобождения руки, захваченной на «ключ». 4.Специальная физическая подготовка. 4.19 Упражнения с партнером. 7. Соревновательная подготовка. 7.1 Участие обучающихся в учебных соревнованиях.	0,5 1 0,5	0,1 0,2 0,1	0,4 0,8 0,4	Учебные соревнования
37.	27.11. 2025	5.Технико-тактическая подготовка. 5.21 Способы освобождения захваченной руки. 4.Специальная физическая подготовка.	1 0,5	- -	1 0,5	Отработка способов освобождения руки. Отработка комплекса

		4.20 Упражнения с партнером. 3. Общая физическая подготовка. 3.29 ОФП.	0,5	-	0,5	упражнений ОФП и СФП
38.	29.11. 2025	5. Техничко-тактическая подготовка. 5.22 Способы сбивания противника на живот. 4. Специальная физическая подготовка. 4.21 Упражнения с партнером. 3. Общая физическая подготовка. 3.30 ОФП.	0,5 0,5 1	0,1 0,1 0,1	0,4 0,4 0,9	Отработка способов сбивания противника. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
39.	02.12. 2025	5. Техничко-тактическая подготовка. 5.23 Захваты руки на «ключ». 4. Специальная физическая подготовка. 4.22 Упражнения с манекеном. 3. Общая физическая подготовка. 3.31 ОФП.	1 0,5 0,5	0,3 0,1 0,1	0,7 0,4 0,4	Отработка приемов захвата руки на «ключ». Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
40.	04.12. 2025	5. Техничко-тактическая подготовка. 5.24 Приемы борьбы в стойке. Переводы. 4. Специальная физическая подготовка. 4.23 Упражнения с партнером. 3. Общая физическая подготовка. 3.32 ОФП.	0,5 0,5 1	0,1 0,1 0,1	0,4 0,4 0,9	Отработка приемов борьбы в стойке. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
41.	06.12. 2025	5. Техничко-тактическая подготовка. 5.25 Переводы. 4. Специальная физическая подготовка. 4.24 Упражнения с партнером. 3. Общая физическая подготовка. 3.33 ОФП.	1 0,5 0,5	- - -	1 0,5 0,5	Отработка переводов. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
42.	09.12. 2025	5. Техничко-тактическая подготовка.	1	0,3	0,7	Отработка бросков.

		5.26 Броски подворотом (бедро). 4.Специальная физическая подготовка. 4.25 Игры в касания. 3. Общая физическая подготовка. 3.34 ОФП.	0,5 0,5	0,1 0,1	0,4 0,4	Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
43.	11.12. 2025	5.Технико-тактическая подготовка. 5.27 Броски подворотом (бедро). 4.Специальная физическая подготовка. 4.26 Специализированные игровые упражнения. Игры в касания. 7. Соревновательная подготовка. 7.2 Учебные соревнования.	0,5 0,5 1	- - -	0,5 0,5 1	Учебные соревнования
44.	13.12. 2025	5.Технико-тактическая подготовка. 5.28 Броски поворотом (мельница). 4.Специальная физическая подготовка. 4.27 Игры в блокирующие захваты. 3. Общая физическая подготовка. 3.35 ОФП.	1 0,5 0,5	0,3 0,1 0,1	0,7 0,4 0,4	Отработка бросков. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП

45.	16.12. 2025	5.Технико-тактическая подготовка. 5.29 Броски поворотом (мельница). 4.Специальная физическая подготовка. 4.28 Игры в блокирующие захваты. 3. Общая физическая подготовка. 3.36 ОФП.	1 0,5 0,5	- - -	1 0,5 0,5	Отработка бросков. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
46.	18.12. 2025	5.Технико-тактическая подготовка. 5.30 Броски прогибом.	1 0,5	0,2 0,1	0,8 0,4	Отработка бросков. Отработка

		4.Специальная физическая подготовка. 4.29 Игры в атакующие захваты.	0,5	0,1	0,4	комплекса упражнений ОФП и СФП
		3. Общая физическая подготовка. 3.37 ОФП.				
47.	20.12. 2025	5.Технико-тактическая подготовка. 5.31 Броски прогибом.	0,5	-	0,5	Тренинг «10 шагов».
		4.Специальная физическая подготовка. 4.30 Игры в атакующие захваты.	0,5	-	0,5	
		6. Психологическая подготовка. 6.1 Тренировочная психологическая подготовка.	1	0,5	0,5	
48.	23.12. 2025	5.Технико-тактическая подготовка. 5.32 Броски наклоном.	0,5	0,1	0,4	Упражнения на формирование умений регулировать психологическое состояние. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
		4.Специальная физическая подготовка. 4.31 Игры в теснения.	0,5	0,1	0,4	
		6. Психологическая подготовка. 6.2 Воспитание психологических качеств.	1	0,2	0,8	
49.	25.12. 2025	5.Технико-тактическая подготовка. 5.34 Сваливание и скручивание.	1	0,2	0,8	Отработка способов сваливания. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
		4.Специальная физическая подготовка. 4.33 Игры в дебюты.	0,5	0,1	0,4	
		6. Психологическая подготовка. 6.3 Предсоревновательная подготовка.	0,5	0,1	0,4	
50.	27.12. 2025	5.Технико-тактическая подготовка. 5.35 Сваливание и скручивание.	1	-	1	Отработка способов сваливания. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
		4.Специальная физическая подготовка. 4.34 Игры в дебюты.	0,5	-	0,5	
		3. Общая физическая подготовка.	0,5	-	0,5	

		3.35 ОФП.				
51.	30.12.2025	11. Воспитательная работа. 11.4 Спортивные эстафеты «Кто быстрее?».	2	-	2	Спортивные эстафеты
52.	13.01.2026	Игровые ситуации «ОФП и СПФ в нашей повседневной жизни».	2	0,3	1,7	Наблюдение педагога. Коллективное взаимодействие обучающихся.
53.	15.01.2026	5. Техничко-тактическая подготовка. 5.36 Обучение приемам борьбы.	0,5	0,1	0,4	Учебные соревнования
		4. Специальная физическая подготовка. 4.35 Игры в перетягивание.	0,5	0,1	0,4	
		3. Общая физическая подготовка. 3.36 ОФП.	1	0,1	0,9	

54.	17.01.2026	6. Психологическая подготовка. 6.4 Предсоревновательная психологическая подготовка.	1	0,2	0,8	Упражнения на формирование умений регулировать психологические состояния
		8. Инструкторская и судейская практика. 8.1 Оценка технических действий в схватке.	1	0,2	0,8	
55.	20.01.2026	6. Психологическая подготовка. 6.5 Методики саморегуляции психических состояний.	1	0,5	0,5	Учебные соревнования
		7. Соревновательная подготовка. 7.3. Участие в учебных соревнованиях.	1	0,2	0,8	
56.	22.01.2026	7. Соревновательная подготовка. 7.4 Правила проведения контрольных соревнований внутри объединения.	2	0,1	1,9	Контрольные соревнования

57.	24.01. 2026	5.Технико-тактическая подготовка.	1	-	1	Отработка индивидуальной манеры борьбы. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
		5.37 Обучение приемам борьбы.	0,5	-	0,5	
		4.Специальная физическая подготовка.	0,5	-	0,5	
58.	27.01. 2026	4.36 Игры в перетягивание.				Отработка индивидуальной манеры борьбы. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
		3. Общая физическая подготовка.				
		3.37 ОФП.				
59.	29.01. 2026	5.Технико-тактическая подготовка.	0,5	0,1	0,4	Отработка индивидуальной манеры борьбы. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
		5.38 Обучение приемам борьбы.	0,5	0,1	0,4	
		4.Специальная физическая подготовка.				
60.	31.01. 2026	4.37 Игры на опережение.				Диагностическая карта «Показатели физической подготовки обучающихся за 1 полугодие»
		8.Инструкторская и судейская практика.	1	0,1	0,9	
		8.2 Инструкторская и судейская практика.				
60.	31.01. 2026	9.Выполнение контрольных нормативов.	2	0,2	1,8	Отработка индивидуальной манеры борьбы. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
		9.2 Определение контрольных нормативов общефизической и специальной подготовки обучающихся за 1 полугодие.				
		5.Технико-тактическая подготовка.	1	-	1	
61.	03.01. 2026	5.39 Обучение приемам борьбы.	0,5	-	0,5	Отработка индивидуальной манеры борьбы. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
		4.Специальная физическая подготовка.	0,5	-	0,5	
		4.38 Игры с опережением и борьбой за выгодное положение.				
61.	03.01. 2026	3. Общая физическая подготовка.				Учебные
		3.38 ОФП.				
		5.Технико-тактическая подготовка.	0,5	0,1	0,4	
61.	03.01. 2026	5.40 Обучение приемам борьбы.	0,5	0,1	0,4	Учебные
		4.Специальная физическая подготовка.	0,5	0,1	0,4	

		4.39 Игры с отрывом соперника от ковра. 7. Соревновательная подготовка. 7.5 Проведение учебных соревнований внутри группы.	1	0,1	0,9	соревнования
62.	05.02. 2026	5. Техничко-тактическая подготовка. 5.41 Обучение приемам борьбы. 8. Инструкторская и судейская практика. 8.3 Инструкторская и судейская практика.	1	-	1	Отработка индивидуальной манеры борьбы. Тест «Судейство в греко-римской борьбе»
63.	07.02. 2026	5. Техничко-тактическая подготовка. 5.42 Обучение приемам борьбы. 4. Специальная физическая подготовка. 4.40 Игры за овладение предметом. 3. Общая физическая подготовка. 3.39 ОФП.	0,5 0,5 1	0,1 0,1 0,1	0,4 0,4 0,9	Отработка индивидуальной манеры борьбы. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП

64.	10.02. 2026	5. Техничко-тактическая подготовка. 5.43 Обучение приемам борьбы. 3. Общая физическая подготовка. 3.40 ОФП. 7. Соревновательная подготовка. 7.6 Проведение учебных соревнований.	0,5 1 0,5	- - -	0,5 1 0,5	Отработка индивидуальной манеры борьбы. Отработка комплекса упражнений ОФП. Учебные соревнования
65.	12.02. 2026	5. Техничко-тактическая подготовка. 5.44 Обучение приемам борьбы. 4. Специальная физическая подготовка. 4.41 Игры с отрывом соперника от ковра. 7. Соревновательная подготовка.	0,5 0,5 1	0,1 0,1 0,1	0,4 0,4 0,9	Отработка индивидуальной манеры борьбы. Отработка комплекса упражнений ОФП. Учебные

		7.7 Проведение учебных соревнований внутри группы.				соревнования
66.	14.02. 2026	5.Технико-тактическая подготовка. 5.45 Обучение приемам борьбы.	0,5	-	0,5	Отработка индивидуальной манеры борьбы. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
		4.Специальная физическая подготовка. 4.42 Игры с прорывом.	0,5	-	0,5	
		3. Общая физическая подготовка. 3.41 ОФП.	1	-	1	

67.	17.02. 2026	7. Соревновательная подготовка. 7.8 Проведение контрольных соревнований внутри группы.	2	0,3	1,7	Контрольные соревнования
68.	19.02. 2026	5.Технико-тактическая подготовка. 5.46 Обучение приемам борьбы.	0,5	-	0,5	Отработка индивидуальной манеры борьбы. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
		4.Специальная физическая подготовка. 4.43 Упражнения для укрепления мышц шеи.	0,5	0,1	0,4	
		3. Общая физическая подготовка. 3.42 ОФП.	1	-	1	
69.	21.02. 2026	5.Технико-тактическая подготовка. 5.47 Обучение приемам борьбы.	0,5	0,1	0,4	Отработка индивидуальной манеры борьбы. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
		4.Специальная физическая подготовка. 4.44 Упражнения на мосту.	0,5	0,1	0,4	
		3. Общая физическая подготовка. 3.43 ОФП.	1	0,1	0,9	
70.	24.02. 2026	5.Технико-тактическая подготовка. 5.48 Обучение приемам борьбы.	0,5	0,1	0,4	Отработка индивидуальной манеры борьбы. Отработка комплекса упражнений
		4.Специальная физическая подготовка. 4.45 Упражнения на мосту.	0,5	0,1	0,4	
			1	0,1	0,9	

		3. Общая физическая подготовка. 3.44 ОФП.				ОФП и СФП
--	--	---	--	--	--	-----------

71.	26.02. 2026	6. Психологическая подготовка. 6.6 Приемы снятия соревновательного напряжения. 4. Специальная физическая подготовка. 4.46 Имитационные упражнения. 3. Общая физическая подготовка. 3.45 ОФП.	0,5 0,5 1	0,2 0,1 0,1	0,3 0,4 0,9	Упражнения на формирование умений регулировать психологическое состояние. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
72.	28.02. 2026	6. Психологическая подготовка. 6.7 Постсоревновательная психологическая подготовка. 4. Специальная физическая подготовка. 4.47 Упражнения с манекеном. 7. Соревновательная подготовка. 7.9 Проведение учебных соревнований внутри группы.	0,5 0,5 1	0,2 0,1 -	0,3 0,4 1	Учебные соревнования
73.	03.03. 2026	6. Психологическая подготовка. 6.8 Сохранение нервно-психической свежести борца. 4. Специальная физическая подготовка. 4.48 Упражнения с партнером. 3. Общая физическая подготовка. 3.46 ОФП.	0,5 0,5 1	0,2 0,1 0,1	0,3 0,4 0,9	Упражнения на формирование умений регулировать психологическое состояние. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП

74.	05.03. 2026	6. Психологическая подготовка. 6.9 Постсоревновательная психологическая подготовка.	0,5 0,5	0,2 0,1	0,3 0,4	Коллективная творческая работа «Соревновател
-----	----------------	---	------------	------------	------------	--

		4.Специальная физическая подготовка. 4.49 Упражнения с партнером. 3. Общая физическая подготовка. 3.47 ОФП.	1	-	1	ьная практика в комиксах»
75.	07.03. 2026	6. Психологическая подготовка. 6.10 Мобилизации сил на достижение высоких результатов. 4.Специальная физическая подготовка. 4.50 Упражнения с партнером. 3. Общая физическая подготовка. 3.48 ОФП.	0,5 0,5 1	0,2 0,1 0,1	0,3 0,4 0,9	Упражнения на формирование умений регулировать психологическое состояние. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
76.	10.03. 2026	7. Соревновательная подготовка. 7.10 Проведение учебных соревнований внутри группы.	2	0,2	1,8	Учебные соревнования.
77.	12.03. 2026	Соревновательная подготовка. 7.11 Проведение учебных соревнований внутри группы.	2	-	2	Учебные соревнования

78.	14.03. 2026	6. Психологическая подготовка. 6.11 Формирования эмоциональной устойчивости. 8.Инструкторская и судейская практика. 8.4 Инструкторская и судейская практика. 3. Общая физическая подготовка. 3.49 ОФП.	1 0,5 0,5	0,1 0,1 -	0,9 0,4 0,5	Диагностическая ситуация «Равновесие»
79.	17.03. 2026	6. Психологическая подготовка. 6.12 Постсоревновательная психологическая подготовка. 7. Соревновательная подготовка. 7.12 Проведение учебных	1 1	0,1 0,1	0,9 0,9	Учебные соревнования

		соревнований внутри группы.				
80.	19.03. 2026	6. Психологическая подготовка. 6.13 Постсоревновательная психологическая подготовка. 8. Инструкторская и судейская практика. 8.5 Инструкторская и судейская практика. 3. Общая физическая подготовка. 3.50 ОФП.	1 0,5 0,5	0,1 0,1 -	0,9 0,4 0,5	Упражнения на формирование умений регулировать психологические состояния. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
81.	21.03. 2026	10. Врачебный и медицинский контроль. 10.2 Врачебный и педагогический контроль. 7. Соревновательная подготовка. 7.13 Проведение учебных соревнований внутри группы.	1 1	0,1 0,1	0,9 0,9	Диагностическая карта «Показатели физической подготовки обучающихся». Учебные соревнования
82.	24.03. 2026	5. Техничко-тактическая подготовка. 5.49 Обучение приемам борьбы. 4. Специальная физическая подготовка. 4.51 Спортивные игры. 3. Общая физическая подготовка. 3.51 ОФП.	1 0,5 0,5	0,1 0,1 -	0,9 0,4 0,5	Отработка индивидуальной манеры борьбы. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
83.	26.03. 2026	5. Техничко-тактическая подготовка. 5.50 Обучение приемам борьбы. 4. Специальная физическая подготовка. 4.52 Спортивные игры. 3. Общая физическая подготовка. 3.52 ОФП.	1 0,5 0,5	- 0,1 0,1	1 0,4 0,4	Отработка индивидуальной манеры борьбы. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
84.	28.03. 2026	5. Техничко-тактическая подготовка. 5.51 Обучение приемам борьбы. 4. Специальная физическая	1 0,5	0,1 0,1	0,9 0,4	Отработка индивидуальной манеры борьбы.

		подготовка. 4.53 Спортивные игры. 3. Общая физическая подготовка. 3.53 ОФП.	0,5	-	0,5	Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
85.	31.03. 2026	11. Воспитательная работа. 11.6 Конкурс рисунков «Я и Спорт».	2	0,3	1,7	Выставка рисунков
86.	02.04. 2026	11. Воспитательная работа. 11.7 Спортивный час «Чемпионы по греко-римской борьбе».	2	0,2	1,8	Видеопросмотр
87.	04.04. 2026	11. Воспитательная работа. 11.8 Соревнования «Радуга здоровья».	2	-	2	Соревнования
88.	07.04. 2026	4.Специальная физическая подготовка. 4.54 Спортивные игры. 3. Общая физическая подготовка. 3.54 ОФП. 10. Врачебный и медицинский контроль. 10.3 Врачебный и педагогический контроль.	0,5 0,5 1	0,1 0,1 0,1	0,4 0,4 0,9	Отработка индивидуальной манеры борьбы. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
89.	09.04. 2026	5.Технико-тактическая подготовка. 5.52 Обучение приемам борьбы. 4.Специальная физическая подготовка. 4.55 Игры с отрывом соперника от ковра. 3. Общая физическая подготовка. 3.55 ОФП.	1 0,5 0,5	- 0,1 -	1 0,4 0,5	Отработка индивидуальной манеры борьбы. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
90.	11.04. 2026	5.Технико-тактическая подготовка. 5.53 Обучение приемам борьбы. 4.Специальная физическая подготовка. 4.56 Спортивные игры. 3. Общая физическая	1 0,5	0,1 0,1	0,9 0,4	Отработка индивидуальной манеры борьбы. Отработка комплекса упражнений

		подготовка. 3.56 ОФП.	0,5	0,1	0,4	ОФП и СФП
91.	14.04. 2026	5.Технико-тактическая подготовка. 5.54 Обучение приемам борьбы. 4.Специальная физическая подготовка. 4.57 Спортивные игры. 3. Общая физическая подготовка. 3.57 ОФП.	1 0,5 0,5	- 0,1 -	1 0,4 0,5	Отработка индивидуальной манеры борьбы. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
92.	16.04. 2026	5.Технико-тактическая подготовка. 5.55 Обучение приемам борьбы. 10.Врачебный и медицинский контроль. 10.4Профилактика травм и заболеваний. 3. Общая физическая подготовка. 3.58 ОФП.	1 0,5 0,5	0,1 0,3 0,1	0,9 0,2 0,4	Инструкция «Как избежать травм»

93.	18.04. 2026	5.Технико-тактическая подготовка. 5.56 Обучение приемам борьбы. 10.Врачебный и медицинский контроль. 10.5 Оказание первой доврачебной помощи. 3. Общая физическая подготовка. 3.59 ОФП.	1 0,5 0,5	- 0,3 -	1 0,2 0,5	Памятка «Первая доврачебная помощь»
94.	21.04. 2026	5.Технико-тактическая подготовка. 5.57 Обучение приемам борьбы. 4.Специальная физическая подготовка. 4.58 Специальная физическая подготовка. 3. Общая физическая подготовка. 3.60 ОФП.	1 0,5 0,5	0,1 0,1 0,1	0,9 0,4 0,4	Отработка индивидуальной манеры борьбы. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП

95.	23.04. 2026	5.Технико-тактическая подготовка. 5.58 Обучение приемам борьбы. 4.Специальная физическая подготовка. 4.59 Специальная физическая подготовка. 3. Общая физическая подготовка. 3.61 ОФП.	1 0,5 0,5	- 0,1 -	1 0,4 0,5	Отработка индивидуальной манеры борьбы. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
96.	25.04. 2026	5.Технико-тактическая подготовка. 5.59 Обучение приемам борьбы. 4.Специальная физическая подготовка. 4.60 Специальная физическая подготовка. 3. Общая физическая подготовка. 3.62 ОФП.	1 0,5 0,5	0,1 0,1 0,1	0,9 0,4 0,4	Отработка индивидуальной манеры борьбы. Отработка комплекса упражнений СФП
97.	28.04. 2026	5.Технико-тактическая подготовка. 5.60 Обучение приемам борьбы. 8.Инструкторская и судейская практика. 8.7 Методика и приемы инструкторской и судейской практики. 3. Общая физическая подготовка. 3.63 ОФП.	1 0,5 0,5	- 0,2 -	1 0,3 0,5	Ролевая игра «На ковре»
98.	30.04. 2026	5.Технико-тактическая подготовка. 5.61 Обучение приемам борьбы. 8.Инструкторская и судейская практика. 8.8 Инструкторская и судейская практика. 3. Общая физическая подготовка. 3.64 ОФП.	1 0,5 0,5	0,1 0,1 0,1	0,9 0,4 0,4	Диагностическая ситуация «Борьба»

99.	02.05. 2026	5.Технико-тактическая подготовка. 5.62 Обучение приемам борьбы. 4.Специальная физическая подготовка. 4.61 Специальная физическая подготовка. 3. Общая физическая подготовка. 3.65 ОФП.	0,5 0,5 1	- 0,1 -	0,5 0,4 1	Отработка индивидуальной манеры борьбы. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
100.	05.05. 2026	5.Технико-тактическая подготовка. 5.63 Обучение приемам борьбы. 4.Специальная физическая подготовка. 4.62 Специальная физическая подготовка. 3. Общая физическая подготовка. 3.66 ОФП.	1 0,5 0,5	- 0,1 0,1	1 0,4 0,4	Отработка индивидуальной манеры борьбы. Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
101.	07.05 2026	5.Технико-тактическая подготовка. 5.64 Итоговое занятие по теме 5. 4.Специальная физическая подготовка. 4.63 Специальная физическая подготовка. 3. Общая физическая подготовка. 3.67 ОФП	1 0,5 0,5	- 0,1 0,1	1 0,4 0,4	Смотр умений «Техника и тактика греко-римской борьбы»
102.	12.05. 2026	4.Специальная физическая подготовка. 4.64 Специальная физическая подготовка. 3. Общая физическая подготовка. 3.68 ОФП. 7. Соревновательная подготовка. 7.14 Соревновательная практика.	0,5 0,5 1	- - -	0,5 0,5 1	Отработка комплекса упражнений ОФП и СФП
103.	14.05. 2026	6. Психологическая подготовка. 6.14 Предсоревновательная психологическая подготовка.	1 0,5	0,5 0,1	0,5 0,4	Сдача контрольных нормативов по специальной

		4.Специальная физическая подготовка. 4.65 Итог занятий по теме 4. 3. Общая физическая подготовка. 3.69 ОФП.	0,5	-	0,5	физической подготовке
104.	16.05. 2026	7. Соревновательная подготовка. 7.15 Соревнование «Открытый ковер».	2	-	2	Контрольные соревнования
105.	19.05. 2026	6. Психологическая подготовка. 6.15 Итоговое занятие по теме 6. 4.Специальная физическая подготовка. 4.66 Специальная физическая подготовка. 3. Общая физическая подготовка. 3.70 Итог занятий по теме 3.	0,5 0,5 1	0,1 0,1 -	0,4 0,4 1	Тренинг «Совершенствование волевых качеств спортсмена». Сдача контрольных нормативов по ОФП
106.	21.05. 2026	8.Инструкторская и судейская практика. 8.6 Итог занятий по теме 8.	2	0,3	1,7	Составление памятки «Основные правила судейства в греко-римской борьбе»

107.	23.05. 2026	9. Выполнение контрольных нормативов. 9.3Нормативы по технической подготовленности обучающихся.	2	0,1	1,9	Диагностическая карта «Показатели физической подготовки обучающихся за 2 полугодие»
108.	26.05. 2026	12.1 Промежуточная аттестация обучающихся.	2	0,5	1,5	Сдача контрольных нормативов
Итого			216	30,5	185,5	

Воспитательная работа

Настоящая Рабочая программа воспитания (далее – Программа) разработана для детей в возрасте от 7 до 17 лет, обучающихся в объединении

по интересам «Греко-римская борьба», с целью организации воспитательной работы с обучающимися. Реализация Программы осуществляется параллельно с выбранной ребенком и (или) его родителями (законными представителями) несовершеннолетнего обучающегося дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программой «Греко-римская борьба» физкультурно-спортивной направленности.

Программа представляет собой базисный минимум воспитательной работы, обязательный для проведения с обучающимися объединения по интересам «Греко-римская борьба» и может быть дополнена в течение учебного года в зависимости от конкретных образовательных потребностей детей.

Для повышения результативности обучения и более эффективного достижения цели и реализации задач Программы увеличен объем воспитательной работы за счет деятельности приглашённых специалистов таких, как педагог-организатор, социальные партнеры, привлекающих детей к участию в организационно-массовых мероприятиях в свободное время от освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Греко-римская борьба».

Для младшего школьного возраста

Цель Программы – личностное развитие обучающихся, проявляющееся в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало, основываясь на базовых ценностях: семья, труд, отечество, знания, культура, здоровье.

Целевые приоритеты:

- быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребёнка домашнюю работу, помогая старшим;
- быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;
- знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну;
- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни.

Для среднего школьного возраста

Цель Программы – личностное развитие обучающихся, проявляющееся в развитии их позитивных отношений к общественным ценностям: семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек.

Целевым приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся, и, прежде всего, ценностных отношений:

- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;

- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
- к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;
- к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;
- к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
- к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;
- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
- к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;
- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

Для старшего школьного возраста

Цель Программы – личностное развитие обучающихся, проявляющееся в приобретении ими соответствующего базовым общественным ценностям: семья, труд, отечество, знания, культура, здоровье, человек – опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике, то есть в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел.

Целевой приоритет связан социально значимым опытом, так как именно он поможет гармоничному вхождению обучающихся во взрослую жизнь окружающего их общества. Это опыт:

- опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких;
- трудовой опыт;
- опыт дел, направленных на пользу своему родному городу или селу, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции;
- опыт самостоятельного приобретения новых знаний;
- опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества, опыт создания собственных произведений культуры, опыт творческого самовыражения;
- опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;

- опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.

Задачи Программы:

1) реализовывать воспитательные возможности общеучрежденческих ключевых дел, поддерживать традиции их коллективного планирования, организации, проведения и анализа;

2) использовать в воспитании детей возможности учебного занятия, поддерживать использование на уроках интерактивных форм занятий с обучающимися;

3) организовать работу с семьями обучающихся, их родителями (законными представителями), направленную на совместное решение проблем личностного развития детей.

4) реализовывать воспитательный потенциал руководства педагогом дополнительного образования вверенного ему объединения по интересам, поддерживать активное участие объединений по интересам в жизни Учреждения;

5) организовывать разноплановую профилактическую работу по безопасности жизнедеятельности с обучающимися объединения по интересам.

Процесс воспитания в объединении по интересам «Греко-римская борьба» основывается на следующих **принципах** взаимодействия педагога и обучающихся:

- неукоснительное соблюдение законности и прав семьи и ребенка, соблюдения конфиденциальности информации о ребенке и семье, приоритета безопасности ребенка при нахождении в учреждении;

- ориентир на создание в объединении по интересам «Греко-римская борьба» психологически комфортной среды для каждого ребенка и взрослого, без которой невозможно конструктивное взаимодействие обучающихся и педагога;

- организация основных совместных дел обучающихся и педагогов как предмета совместной заботы и взрослых, и детей, которые бы объединяли детей и педагогов яркими и содержательными событиями, общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу;

- системность, целесообразность и нешаблонность воспитания как условия его эффективности.

Режим занятий по Программе включает в себя проведение не менее одного воспитательного мероприятия в месяц. Общий объем учебных часов на реализацию программы составляет 14 часов на одну учебную группу.

Формы и виды проводимых воспитательных мероприятий (спортивные соревнования, состязания, спортивные праздники, турниры, игровые, конкурсные программы, беседы), а также методы воспитательной деятельности определены в зависимости от особенностей реализуемой дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Греко-римская борьба»

в соответствии с возрастными и психофизиологическими особенностями обучающихся.

При выборе и разработке воспитательных мероприятий главным критерием является соответствие тематике и направленности проводимого воспитательного мероприятия основным направлениям и принципам воспитательной работы в учреждении, учет направленности дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Греко-римская борьба» по которой организованы занятия обучающихся, а также учет психофизиологических особенностей детей.

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы учреждения. Каждое из них представлено в соответствующем модуле: «Ключевые общеучрежденческие дела», «Безопасность жизнедеятельности», «Работа с родителями», «Воспитательная деятельность в объединении по интересам (согласно индивидуальному плану работы педагога дополнительного образования)», «Учебное занятие (согласно индивидуальным планам рабочей программы по ДООП)».

Основные направления воспитательной работы

Воспитательная работа в объединении по интересам «Греко-римская борьба» осуществляется по различным направлениям деятельности, позволяющим охватить и развить все аспекты личности обучающихся.

1.Гражданско-патриотическая направленность воспитательной деятельности.

- формирование понятий и представлений о родном крае, России, о народах России, природе и национальных достояниях;
- воспитание в детях чувства привязанности к своему дому, своим близким;
- развитие чувств патриотизма, любви к Родине, стремления к миру, уважения к культурному наследию России, ее природе.

2.Культурологическая направленность воспитательной деятельности

Воспитание нравственных чувств и этического сознания.

- развитие чувственного восприятия окружающего мира, чувства видения и понимания красоты человеческой души, эстетических качеств детей;
- воспитание благородства души при ознакомлении с окружающим миром через ощущения гармонии, цвета, форм, звуков, их прекрасных и оригинальных сочетаний.

3.Здоровьесберегающая направленность воспитательной деятельности.

- мероприятия, направленные на укрепление и охрану здоровья обучающихся;
- формирование представлений о культурно-гигиенических навыках и их развитие;
- знакомство с основными правилами здорового образа жизни, формирование потребности и развитие мотивации к ведению здорового образа жизни, формирование устойчивых представлений о пользе и необходимости физического развития.

4. Экологическая направленность воспитательной деятельности.

- формирование у обучающихся сознательного, положительного отношения к окружающей среде, убежденности в необходимости гуманного, бережного отношения к природе как к наивысшей национальной и общечеловеческой ценности;
- расширение знаний обучающихся в области охраны окружающей среды;
- развитие потребности общения с природой, интереса к познанию ее законов и явлений.

5. Духовно-нравственная направленность воспитательной работы.

- формирование гармоничной личности обучающихся, развитие ценностно-смысловой сферы средствами сообщения духовно-нравственных и базовых национальных ценностей;
- развитие нравственных чувств обучающихся - совести, долга, веры, ответственности, уважения, чести, справедливости;
- формирование нравственного облика и нравственной позиции обучающихся;
- расширение интеллектуальных знаний обучающихся в области морали и этики, ознакомление с базовыми этическими, моральными, волевыми принципами.

6. Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни.

Оценка результативности Программы осуществляется в конце учебного года. В качестве результативности выполнения Программы рассматриваются следующие критерии:

1. формируемые посредством воспитательных мероприятий качества личности, включающие в себя морально-нравственные, ценностные и волевые установки, их личностное отношение к различным областям человеческой деятельности, собственную жизненную позицию;
2. уровень интеллектуального развития обучающихся, расширение их кругозора в направлениях деятельности, реализуемых Программой;
3. уровень групповой сплоченности детского коллектива, психологический климат в объединении по интересам;
4. полнота освоения учебных часов, предусмотренных Программой воспитательной работы.

Способом получения информации о результатах воспитания, социализации и саморазвития является педагогическое наблюдение.

Способами получения информации о состоянии совместной деятельности детей и взрослых являются беседы с обучающимися и их родителями, педагогами, при необходимости – анкетирование.

По результатам освоения Программы заполняется лист наблюдения.

К Программе прилагается ежегодный календарный план воспитательной работы (Приложение 21).

Календарный учебный график

Год	Дата	Дата	Всего	Количест	Количест	Режим
-----	------	------	-------	----------	----------	-------

обучения, № группы	начала обучения по программе	окончания обучения по программе	учебных недель	во учебных дней	во учебных часов	занятий
1-2 год обучения, группа № 1	02.09.2025	26.05.2026	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа
2 год обучения, группа № 2	02.09.2025	26.05.2026	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа
3-4 год обучения, группа № 3	02.09.2025	26.05.2026	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа

Учебно-методическое обеспечение

Успешному взаимодействию и сотрудничеству участников образовательных отношений при освоении рабочей программы «Греко-римская борьба» способствуют следующие **формы организации образовательного процесса:**

- теоретические, практические, интегрированные учебно-тренировочные занятия;
- консультации (индивидуальные и групповые);
- соревнования (чемпионаты, спартакиады, первенства, турниры и т.п.);
- матчевые встречи;
- учебно-тренировочные сборы;
- инструкторская и судейская практика (для обучающихся 2-4 года обучения);
- познавательные, развлекательные, обобщающие, спортивные игры;
- конкурсы, викторины;
- праздники, досуговые программы.

Для получения положительных результатов деятельности детей разного уровня развития используются следующие **методы и приемы:**

- спортивно-игровые (социализированных игровые комплексы и тренировочные задания);
- словесные (беседа, объяснение, дискуссия, обсуждение предложенных ситуаций, убеждение, внушение и др.);
- практической работы (упражнения, эстафеты, моделирование соревновательных ситуаций);
- психологические и социологические (анкетирование, тестирование, опрос);

- наглядные (демонстрация общефизических упражнений, специальных приемов, способов выполнения заданий и упражнений; тренажеров и приспособлений для тренировок, наблюдение за действиями обучающихся, анализ игровых ситуаций и т.п.);

- проблемного обучения (проблемное изложение учебного материала, самостоятельная работа воспитанников, поиск вариантов решения проблемных ситуаций и задач рациональной организации тренировочного процесса).

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

Условия реализации программы

Материально – технические условия

- специализированный спортивный зал с борцовским ковром;
- оборудованная раздевалка;
- спортивный инвентарь.

Санитарно - гигиеническое обеспечение

Санитарно-гигиеническое обеспечение деятельности по реализации рабочей программы «Греко-римская борьба» регламентируется Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Сохранению и укреплению здоровья обучающихся, предотвращению утомляемости, повышению работоспособности и результативности продуктивной творческой деятельности способствуют:

- температурный режим и освещение согласно установленным нормам;
- проветривание учебного кабинета;
- предупреждение утомления детей;
- чередование видов деятельности;
- правильная рабочая поза и осанка ребенка;
- соответствие спортивных тренажеров росту обучающихся;
- соответствие веса спортивных снарядов установленным нормативам для определенного возраста обучающихся.

Список литературы для педагога

1. Греко-римская борьба: учебник [Электронный ресурс] / И. И. Иванов, А. С. Кузнецов, Р. В. Самургашев, Ю. А. Шулика. – Электронная библиотека ЛИТМИР. Режим доступа: URL: <https://bit.ly/2wreym1> (дата обращения 01.08.2021).
2. Кузнецов, В.С. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: КНОРУС, 2016. – 256 с.
3. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания обучающихся 1 – 11-х классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2010. – 171с.
4. Таблица нормативов по физкультуре для школьников (физическая культура) [Электронный ресурс] / Нормы ГТО и знаний. Режим доступа: URL: <https://bit.ly/2TiQxXB> (дата обращения 01.08.2021).

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Греко-римская борьба для начинающих [Электронный ресурс] / Ю.А. Шулика, В.М. Косухин, В.И. Лещенко, В.Д. Новиков, И.Т. Хоменко. – Электронная библиотека ЛИТМИР. Режим доступа: URL: <https://bit.ly/2wko7n4> (дата обращения 01.08.2021).
2. Комплекс разминки из 12 упражнений на уроках физической культуры [Электронный ресурс] – Образовательный портал инфоурок. Режим доступа: URL: <https://bit.ly/2IgpUME> (дата обращения 01.08.2021).

Интернет-ресурсы

<http://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/>-дополнительная образовательная программа «Греко-римская борьба» / авт.-сост. Коноплева В.С.//

<https://bit.ly/39inVTZ> - Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания обучающихся 1 – 11-х классов

<https://bit.ly/32V98w9> -Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта

СЕНСИТИВНЫЕ ПЕРИОДЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

№ п/п	Морфофункциональные параметры организма человека	Возраст										
		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1.	Рост						+	+	+	+		
2.	Мышечная сила						+	+	+	+		
3.	Быстрота			+	+	+						
4.	Скорость				+	+	+	+	+			
5.	Сила						+	+	+			
6.	Аэробные возможности организма		+	+	+					+	+	+
7.	Анаэробно- гликолитические возможности организма			+	+	+				+	+	+
8.	Гибкость	+	+	+	+							
9.	Координация			+	+	+	+					
10.	Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Естественный **рост силы мышц** незначителен до 11—12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14—17 лет.

Развитие **быстроты движений** наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, и в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

Наибольший прирост **скоростно-силовых качеств** приходится на возраст от 10—12 до 13—14 лет. После этого возраста рост продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

Аэробные возможности организма и, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом.

Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14—15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Анаэробно-гликолитические возможности имеют тенденцию к незначительному росту до 12—13 лет и к более значительному росту после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000 м, нежели на 200—300 м.

Креатинфосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16—18 лет.

Рост **гибкости** интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9—10 до 11—12 лет.

Следует иметь в виду, что сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

ИГРЫ В КАСАНИЯ

Сюжет игры, ее смысл — кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Если рассматривать использование игр применительно к борьбе, то это означает, прежде всего, заставить играющего не только наклоняться, быстро перемещаться вперед-назад, в разные стороны, выпрямляться и прогибаться в манере, характерной для спортивной борьбы, но и конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Подчеркивая значимость данного материала на начальных этапах обучения спортивной борьбе, исходим из следующих посылок. Известно, что существует несколько основных захватов, связанных определенными зонами соприкосновения частей тела партнеров, соперником. В игре эти зоны можно ограничивать или расширять. Но для того, чтобы максимально приблизиться к поединку в борьбе, необходимо коснуться строго определенных точек (частей тела), защита которых вызывает определенную реакцию у занимающихся — принятие позы и выбор способа действий. Задание — коснуться двумя руками одновременно определенной точки или части тела вначале для ребенка представляет определенную трудность. По мере накопления им опыта достижения цели, даже случайно, однажды сблокировав одну из рук соперника (неожиданно освободился, коснулся двумя руками заданной части тела, опередил партнера, победил), сам приходит к понятию «блокирования». Последнее является одним из видов действия, довольно часто встречающихся в борьбе.

Принимая во внимание все возможные точки касания, находящиеся в поле зрения, для удобства в оценке точки касания в зоне рук, предлагается: (затылок, спина, поясница, передняя часть живота, левое плечо, правое плечо и т. д.).

Игры в касания систематически и постепенно подводят занимающихся к выбору выгодной позиции, позы для достижения успеха, подбору своей стойки. Обычно новички отдаляют ту часть тела, которой должен коснуться партнер, и сосредоточивают внимание на определенных движениях, а также частях тела соперника. Если дано задание коснуться правого плеча, то для защиты играющий, отдалив его разворотом, вынужден принять левостороннюю стойку и действовать в дальнейшем преимущественно в ней. Необходимость защищаться от касания любой части головы заставляет играющих выпрямиться, прогнуться. Задание коснуться живота вызывает реакцию наклониться; коснуться левого плеча — повернуться влево, приняв правую стойку. Выполнение задания коснуться двумя руками одной из сторон соперника вызывают более сложные повороты, развороты, маневрирования и т. п. не только для атакующего, но и для защищающегося партнера.

На данных примерах становится понятным, что игровые комплексы составляются по принципу: убрать ту часть тела, которой угрожает касание, заставить в серии игр принимать нужную позу, действовать в определенной манере.

Способы усложнения игр:

- Места касания прикрывать нельзя.
- Места касания прикрывать можно.
- Захватывать руки партнера нельзя.
- Захватывать руки партнера можно.
- Захватывать может только один из партнеров (с соответственной сменой).
- Места касания прикрывать нельзя, захватывать руки партнера нельзя.
- Места касания прикрывать можно, захватывать руки партнера можно и т.д.

В данном случае 6 и 7-й варианты рекомендуется проводить в ограниченный промежуток времени.

Изменение размеров игровой площадки.

1. В период ознакомления игры проводятся по всей площади зала. По мере их освоения пространство (круги, квадраты, за пределы которых выходить запрещается) ограничивается.

2. Вводится запрещение отступать, разрешаются различные повороты (при диаметре кругов 6—3 м).

Время отдельных поединков постепенно сокращается за счет увеличения скорости перемещений, действий; появляется возможность увеличить общее их количество и разнообразие.

Выравнивание различий между физическими возможностями занимающихся (т.е. проведение игр с форой):

1. Более подготовленный партнер касается обусловленного места одной рукой, получивший фору, — любой рукой.

2. Более подготовленный партнер касается обусловленного места любой рукой; партнер, получивший фору, — любой рукой, любого из двух мест касания.

3. Вводится «наказание» проигравшим в виде выполнения упражнения повышенной трудности (с тем, чтобы не возникло равнодушия к проигрышу).

Предлагаемые опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей. Следует не забывать, что они могут успешно проводиться в залах без мягких покрытий, открытых площадках и т.п. при условии запрета падений, поворотов, приемов с падением.

ИГРЫ В БЛОКИРУЮЩИЕ ЗАХВАТЫ

По мере освоения игр в касания определенных частей тела двигательная активность подростков легче приобретает специфическую направленность, т.е. больше приближается к спортивной борьбе. Это выражается, прежде всего, в умении сковать действия противника, захватив одну или обе руки (в зависимости от задач, которые предстоит решать в игре). Таким образом, появление дополнительного условия — ограниченные площадки игры, наказание проигрышем при выходе за ее пределы требует от учеников знаний и умения выполнять блокирующие захваты. Вместе со стихийным появлением блокирующих захватов следует выбрать ситуацию, когда в группах играющих в касание появляются ученики, «открывшие блокирование», благодаря чему добившиеся победы. Преподавателю следует на примере этих учеников (соответственно с дополнениями) объяснить сущность и смысл блокирующих захватов, который они несут в играх и борцовском поединке.

Суть игры в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении заданный захват, стремится удержать его до конца поединка (3-5 секунд, предел-10 секунд), другой старается как можно быстрее освободиться от захвата. Победа присуждается спортсмену, успешно решившему свою задачу, затем партнеры меняются ролями.

Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор), выход за пределы считается поражением. Проигрыш засчитывается и за касание пола рукой, коленом, за преднамеренное падение, попытку провести прием с падением (последнее относится к начальному периоду освоения и на площадках без мягкого покрытия). На начальных этапах освоения игр не следует сразу показывать способы наиболее рационального освобождения от захватов, предоставив обучающимся самостоятельно, творчески найти их. В дальнейшем, когда подросток научится самостоятельно решать поставленные перед ним задачи, идет уточнение техники выполнения, выбор оптимальных ее вариантов.

Последовательное изучение блокирующих захватов должно идти по пути надежного освоения и решения задач. Повышенное внимание к качественному выполнению освобождений от захватов и их надежного удержания предполагает уточнение факта победы. Необходимо обратить внимание на то, что у партнеров, освобождающихся от блокирования, появляется соблазн победить за счет выталкивания партнера за пределы ограниченной линии. Таким образом, теснение может стать самоцелью и препятствовать освоению способов удержания применяемых захватов. Аналогичная ситуация может возникнуть и в играх со следующими заданиями: коснуться определенной точки, начать поединок из необычных положений и т.д. В таких ситуациях выход за пределы площадки единоборства нельзя приравнивать к поражению. За достижение главного задания игроку следует присуждать два очка, за вытеснение партнера — одно.

Комплектовать спарринг-партнеров следует после проведения нескольких серий игр с учетом степени физической одаренности обучающихся: победители - в одну группу, побежденные - в другую. Эта мера предполагает заставить подростка заниматься дома с тем, чтобы со временем оказаться в группе победителей.

ИГРЫ В АТАКУЮЩИЕ ЗАХВАТЫ

Искусство владеть своим телом с позиций спортивного единоборства проявляется в умении осуществлять захват, тонко чувствовать через него особенности опоры, прилагать усилия в нужном направлении и требуемой величины. В борьбе очень важно научить рационально прилагать усилия, что является одной из важнейших задач физического и трудового воспитания.

Игры в захваты направлены на постепенный поиск способов решения большей части соревновательной схватки борцов, связанной с маневрированием, блокированием, выполнением действий, несущих преимущество (сбить в партер, на колени, провести прием).

В зависимости от поставленных задач играм можно придать характер специальной силовой работы, где практически решаются все виды распределения усилий, встречающихся в борцовском поединке.

В основу игр в атакующие захваты положены элементы позиционной борьбы, наблюдаемые в соревновательных поединках.

Суть игр заключается в том, чтобы добиться одного из захватов, обусловленных заданием, и реализовать его каким-либо преимуществом над соперником. Последнее может выражаться в удержании захвата заданное время, сбить соперника на колени, зайти сзади, провести сваливание, теснить и т.д.

Арсенал возможных атак, завершающихся оценочными приемами или признаками преимущества, у начинающих борцов невелик. Поэтому факт победы как конечная цель задания в играх усложняется постепенно. Главное назначение этого задания - приучить обучающихся мыслить категориями решений создавшейся ситуации, достижения преимущества над соперником за счет всех возможных в данном случае действий.

Основные варианты атакующих захватов

Руки - двумя изнутри, двумя снаружи, на шее (при захвате противником головы атакуемого), поднятой вверх с соединением своих рук в крючок.

Руки - сверху за плечи; снизу под плечи; за плечо снизу и другое плечо сверху; плеча снизу и другого запястья; запястья и другой руки из-под плеча; сверху одной за плечо, другой под плечо; за разноименное запястье и другое предплечье изнутри; за разноименные запястья изнутри, снаружи; за одноименные запястья.

Руки и шеи - разноименного плеча (сверху) и шеи; одноименной руки за запястья (плечо) и шеи; сверху разноименного плеча и шеи; одноименной руки и шеи сверху (подбородка).

Рук с головой - спереди, сверху.

Руки и туловища - разноименной руки сверху (снизу) и туловища; одноименной руки и туловища спереди (сбоку, сзади); руки на шее и туловища.

Шеи с рукой - шеи с плечом спереди, соединяя руки в «петлю», в «крест», шеи с рукой сверху, сбоку-сверху.

Шеи и туловища - спереди, сбоку

Шеи и руки, шеи и плеч - сверху; шеи сверху и разноименного плеча снизу; шеи сверху и руки на шее; шеи сверху и одноименного плеча.

Туловища - спереди с соединением рук и без соединения; сбоку - с соединением и без соединения рук; сзади - с соединением и без соединения рук.

Туловища с рукой - спереди, сбоку, сзади, с дальней рукой, сбоку.

Туловища с руками - спереди, сзади, сбоку.

Варианты усложнения заданий:

В период освоения игр сложность задания для партнеров постепенно возрастает: захват одной (правой или левой), двумя изнутри; захват туловища двумя (спереди, сбоку) и т.д.

Условия игры в зависимости от степени освоения действий должны предусматривать два варианта маневрирования: «отступать можно» и «отступать нельзя». При условии «отступать можно» предполагается увеличение времени решения поставленной задачи, возможность освоить положения за счет неограниченного маневрирования на площадке. Если условие игры «отступать нельзя» - соперники ставятся в жесткие рамки дефицита времени, что предполагает быстрое решение задачи (т.к. действует правило круга: вышел за его пределы - проиграл).

Выигрывает борец, зафиксировавший захват в течение 3-5 секунд и т.д.

Для того, чтобы максимально приблизить вышеперечисленные игры-задания к требованиям соревновательной схватки, по мере освоения учебного материала постепенно вводятся усложнения: ограничение игровой площади (круг диаметром 6, 4, 3м), проигрыш за выход из круга, необходимость решения захвата действием (зайти за спину, сбить в партер) и т.п. Как указывалось в предыдущем разделе, необходимо предупредить попытки решения заданий только теснением партнера за пределы ограничительной линии путем соответствующих оценок, разъяснений. Совершенно другая ситуация возникает, когда основной целью является теснение за пределы круга. При ограничении игровой площади и запрещении отступать — это возможный способ решения вопросов скоростно-силовой подготовки юных борцов.

ИГРЫ В ТЕСНЕНИЯ

Борьба за участок площади является одним из основных компонентов спортивного поединка. Это не просто выталкивание, это **теснение противника** активными действиями из зоны поединка (в пределах правил), парализуя его попытки к действию, вынуждая к отступлению. Умелое использование игр в касания с постепенным переходом к элементам теснения соперника учит подростков пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать их слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать захват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве.

Теснение - это уже соревнование, базовая подготовкой к овладению элементами борьбы. При проведении необходимо придерживаться следующих **основных правил**:

- 1)соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом диаметром 6, 4, 3м в квадратах 4x4, 3x3, 2x2 м;
- 2)количество игровых попыток (поединков) может варьировать в пределах 3, 5, 7 (обязательно нечетное, чтобы выявить победителя);
- 3) факт победы - выход ногами за черту площади, касание ногой (рукой) черты, ограничивающей площадь единоборства.

Подчеркивая значимость игр в теснение для подготовки спортсмена-борца, не следует забывать и житейские стороны дела. Единоборства являются одним из немногих способов воспитания мужества в повседневной жизни. Реальность экстремальных ситуаций в жизни в сравнительно трудной обстановке (служба в армии, трудовая деятельность) предполагает напряжения, связанные с неприятными, возможно, болевыми ощущениями, необходимостью терпеть, выдержать, суметь преодолеть трудность. Игры в теснение являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути. Важно в доступной форме объяснить значимость игр, создать соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

ИГРЫ В ДЕБЮТЫ (НАЧАЛО ПОЕДИНКОВ)

Предлагается игровой материал в более сложных условиях - начать поединок, находясь в различных позах и положениях по отношению друг к другу. Быстрая ориентировка в неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий маневр помогают эффективно начать прерванный поединок в наиболее выгодных, даже в невыгодных условиях, своевременно блокировать или ограничить действия соперника.

Данный комплекс игр должен явиться одним из основных во всей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретенных навыков и качеств в усложненных условиях. На этой основе предлагаются следующие **исходные положения** при проведении игр в дебюты:

- спина к спине;
- левый бок к левому; левый бок к правому;
- правый бок к правому; правый бок к левому;
- соперники «разошлись» - «встретились»;
- один партнер на коленях, другой — стоя;
- оба соперника на коленях;
- соперники лежат на спине (левым боком к правому и наоборот) и т.д.;
- соперники стоят на «мосту» (левым боком к правому и наоборот) и т.д.

Усложнения исходных положений могут идти в следующих направлениях:

- руки вверху прямые;
- руки соединены в «крючок» над головой;
- руки выпрямлены вдоль тела;
- руки соединены в «крючок» за спиной.

Начало поединка из предлагаемых исходных положений может выполняться в двух вариантах - соперники касаются или не касаются друг друга (допустимо расстояние до полуметра). Цель задания заключается в том, что побеждает тот, кто вынудил соперника выйти за пределы круга (наступить на черту), коснуться заранее указанной части тела, оказался сзади за его спиной, сбил на колени либо положил на лопатки.

В старших возрастных группах, где содержание игр по трудности максимально приближено к реальным условиям поединка, оценка преимущества над соперником повышается по степени сложности завершающего технического действия, например, сбил соперника на колени - 1 очко; преследуя, положил соперника на лопатки - 2 очка и т.д. Время, отводимое для решения поставленной задачи, не должно превышать 10-15 секунд.

Игры в дебюты позволяют оценить, насколько усвоен материал, каким способом действий отдают предпочтение ученики (это легко выявить, если ограничить время на решение каждого из дебютов, запретить блокирование).

ПРИЕМЫ БОРЬБЫ В ПОРТЕРЕ. ПЕРЕВОРОТЫ.

Наименование	Приемы защиты	Контрприемы
Переворот рычагом	<ul style="list-style-type: none"> - не дать выполнить захват, прижимая свое плечо к туловищу; - выставить ногу на ступню в сторону переворота 	<ul style="list-style-type: none"> - переворот за себя захватом разноименной руки под плечо; - сбивание захватом туловища; - сбивание захватом одноименного плеча; - переворот выседом захватом руки под плечо
Переворот скручиванием захватом рук сбоку	<ul style="list-style-type: none"> - отвести дальнюю руку в сторону; - выставить ногу на ступню в сторону переворота. 	<ul style="list-style-type: none"> - переворот за себя захватом одноименного плеча; - переворот за себя захватом разноименной руки под плечо
Переворот скручиванием захватом дальней руки сзади-сбоку	<ul style="list-style-type: none"> - отвести дальнюю руку в сторону; - освободить захваченную руку предплечья свободной руки; - выставить ногу (разноименную захваченной руке) в сторону переворота и повернуться спиной к атакующему (выседом) 	<ul style="list-style-type: none"> - бросок подворотом захватом руки под плечо; - переворот за себя захватом одноименного плеча и шеи.
Переворот скручиванием захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу	<ul style="list-style-type: none"> - отвести дальнюю руку в сторону; - выставить ногу на ступню в сторону переворота. 	<ul style="list-style-type: none"> - переворот за себя захватом одноименного плеча.
Переворот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча	<ul style="list-style-type: none"> - прижать голову к плечу; - отклоняя голову назад, отставить ногу между ног атакующего. 	<ul style="list-style-type: none"> - бросок подворотом захватом руки под плечо; - выход наверх выседом; - выход наверх из-под руки атакующего.

ПРИЕМЫ БОРЬБЫ В ПОРТЕРЕ. ПЕРЕВОРОТЫ.

Наименование	Приемы защиты	Контрприемы
ПЕРЕВОРОТЫ ЗАБЕГАНИЕМ		
Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча	<ul style="list-style-type: none"> - поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею; -выставить ногу в сторону переворота; - прижимая руку к себе, повернуться спиной к атакующему. 	<ul style="list-style-type: none"> - выход навверх выседом; - бросок подворотом захватом руки под плечо.
Переворот забеганием с «ключом» и предплечьем на плече (на шее)	<ul style="list-style-type: none"> - лечь на бок спиной к атакующему и опереться рукой в ковер; - упираясь свободной рукой в ковер, принять положение высокого партера, отводя плечо захваченной руки в сторону. - выход навверх выседом. 	<ul style="list-style-type: none"> - бросок подворотом захватом руки через плечо; - сбивание захватом руки через плечо.
ПЕРЕВОРОТЫ ПЕРЕКАТОМ		
Переворот перекатом захватом шеи из-под плеча и туловища снизу	<ul style="list-style-type: none"> - не давая захватить шею, прижать руку к себе; - выставить дальнюю ногу вперед в сторону и повернуться грудью к атакующему. 	<ul style="list-style-type: none"> - переворот за себя захватом одноименного плеча; - накрывание отбрасыванием ног за атакующего.
Переворот переходом с «ключом» и захватом подбородка другого плеча	<ul style="list-style-type: none"> - не дать перевести себя на живот; - лечь на бок со стороны захваченной руки на ключ и, упираясь свободной рукой в ковер, не дать атакующему перейти через себя. 	<ul style="list-style-type: none"> - бросок подворотом захватом руки через плечо; - выход навверх выседом; - переворот махом ногой, прижимая захваченную руку к голове.

Наименование	Приемы защиты	Контрприемы
ПЕРЕВОРОТЫ ПРОГИБОМ		
Переворот прогибом с ключом и захватом другой руки снизу	- отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему, и выставить вперед захватываемую руку под плечо.	- бросок подворотом захватом запястья; - накрывание выседом захватом запястья и туловища.
Переворот прогибом с ключом и захватом туловища снизу	- отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему.	- переворот за себя захватом одноименного плеча; - накрывание отставлением ноги назад захватом руки и туловища.
Переворот прогибом захватом шеи из-под дальнего плеча	- отставить ногу, находящуюся ближе к атакующему.	- бросок подворотом захватом руки под плечо.
Переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки	- отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему	- накрывание отставлением ноги назад с захватом руки под плечо.
ПЕРЕВОРОТЫ НАКАТОМ		
Переворот накатом захватом туловища с рукой	- выставить захватываемую руку вперед в сторону; - прижаться тазом и упереться захваченной рукой и ногой в ковер в сторону поворота.	- бросок подворотом захватом запястья; - накрывание броском подворотом захватом запястья; - накрывание отбрасыванием ноги за атакующего.

БРОСКИ

Наименование	Приемы защиты	Контрприемы
БРОСКИ НАКАТОМ		
Бросок накатом захватом туловища	- отходя от атакующего, прижаться тазом к коврику и, поворачиваясь грудью к атакующему, упереться рукой и коленом в ковер.	- выход наверх выседом; - накрывание отбрасыванием ног за атакующего.
Бросок накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху	- прижаться тазом к коврику и, поворачиваясь грудью к атакующему, упереться рукой и коленом в ковер.	- выход наверх выседом; - накрывание отбрасыванием ног за атакующего.
БРОСКИ НАКЛОНОМ		
Бросок наклоном обратным захватом туловища	- лечь на бок грудью к атакующему и, упираясь рукой и ногой в ковер, отходя в сторону от атакующего, захватить его запястье на туловище.	- скручивание захватом запястья.
БРОСКИ ПРОГИБОМ		
Бросок прогибом обратным захватом туловища	- лечь на бок грудью к атакующему и упираясь рукой и ногой в ковер, отходя в сторону от атакующего, захватить на туловище его запястье.	- выход наверх выседом захватом разноименного запястья; - переворот через себя выседом захватом запястья; - бросок прогибом захватом запястий.
Бросок прогибом захватом туловища сзади	- не дать захватить, прижав туловище к своему бедру; - подтягивая руки к груди, отставить ноги назад между ногами атакующего (снаружи его ног); - отводя руки вниз, отставить ноги назад, снаружи ног атакующего; - упереться руками в плечи атакующего.	- выход наверх выседом захватом разноименной руки; - бросок подворотом захватом запястья и шеи.

УДЕРЖАНИЯ

Наименование	Уход с моста	Контрприемы
Удержания захватом рук сбоку-сверху	Поворот в сторону противника.	Поворот через себя захватом туловища.
Удержание захватом шеи с дальним плечом	Поворот в сторону противника.	Переворот через себя захватом руки и шеи.
Удержание захватом одноименного запястья и туловища сбоку.	- Забегание в сторону от противника; - Поворот в сторону противника.	- Накрывание переворотом через голову; - Накрывание забеганием в сторону от противника.
Удержание захватом рук с головой спереди	- Поворот в сторону.	- Переворот захватом туловища спереди.
Удержание захватом одноименной руки и туловища спереди	-Забегание в сторону, противоположную захваченной руке; - Поворот в сторону противника.	- Переворот через себя захватом туловища (в обе стороны).
Удержание захватом одноименной руки спереди-сбоку	- Поворот в сторону противника; - Забегание в сторону противника.	- Переворот через себя захватом туловища.
Удержание захватом рук под плечи, находясь спиной к противнику	- Забегание в сторону.	

ЗАХВАТЫ РУКИ НА «КЛЮЧ»

Наименование	Защита
Одной рукой сзади	Выставляя руку вперед, отставить ногу назад между ног атакующего.
Двумя руками сзади	Выставляя соединенные в «крючок» руки вперед, отставить ногу назад между ног атакующего и сделать движение туловищем в его сторону.
Одной рукой спереди	Выпрямить захватываемую руку и, упираясь ею в живот соперника, отходить от него вправо, мешая зайти назад.
Двумя руками сбоку	Выпрямляя захватываемую руку, отойти от атакующего в сторону.
С упором головой в плечо	Убрать захватываемую руку локтем под себя.
Толчком противника в сторону	В момент падения прижать захватываемую руку к своему туловищу.
Рывком за плечи	В момент рывка за плечи выставить руки вперед.

ПЕРЕВОДЫ РЫВКОМ

Наименование	Защита	Контрприемы
Перевод рывком за руку	Зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить руку.	- Перевод рывком за руку. - Бросок подворотом захватом руки через плечо. - Бросок подворотом захватом запястья.
Перевод рывком захватом шеи с плечом сверху	Подойти ближе к атакующему и, приседая, прижать его руки к себе.	- Вертушка захватом руки снизу. - Перевод рывком захватом туловища. - Бросок прогибом захватом руки на шее и туловище. - Бросок поворотом (мельница) захватом руки туловища. - Скручивание захватом руки под плечо.
Перевод рывком захватом одноименного запястья и туловища	- Зашагивая, повернуться грудью к атакующему и захватить его разноименную руку.	- Бросок подворотом захватом запястья.

ПЕРЕВОРОТЫ НЫРКОМ И ВРАЩЕНИЕМ

Наименование	Приемы защиты	Контрприемы
Перевод нырком захватом шеи и туловища	Захватить разноименную руку атакующего за плечо, переносить руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью	<ul style="list-style-type: none"> - Бросок подворотом захватом руки и другого плеча (подбородка) сверху. - Бросок захватом руки под плечо. - Бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху и другого плеча снизу. - Бросок подворотом захватом запястья и шеи
Перевод нырком захватом туловища с дальней рукой	Отходя от атакующего и поворачиваясь к нему грудью, захватить свободной рукой его плечо.	<ul style="list-style-type: none"> - Бросок подворотом захватом руки под плечо. - Накрывание выседом захватом руки под плечо.
Перевод вращением (вертушка) захватом руки сверху	Выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку.	<ul style="list-style-type: none"> - Перевод, зашагивая в сторону, противоположную переводу. - Накрывание выседом в сторону, противоположную повороту.
Перевод вращением (вертушка) захватом руки снизу	Выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку.	Перевод, зашагивая в сторону, противоположную переводу.

БРОСКИ ПОДВОРОТОМ (БЕДРО)

Наименование	Приемы защиты	Контрприемы
Бросок подворотом захватом руки через плечо	<ul style="list-style-type: none"> - Приседая, опереться свободной рукой в поясницу атакующего. - Приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади. 	<ul style="list-style-type: none"> - Перевод рывком за руку. - Перевод захватом туловища с рукой сзади. - Бросок прогибом захватом туловища с рукой сзади.
Бросок подворотом захватом руки под плечо	Приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сзади	
Бросок подворотом захватом руки сзади (сверху) и шеи	<ul style="list-style-type: none"> - Приседая и отклоняясь назад, захватить свободной рукой руку атакующего на шее (или опереться свободной рукой в его поясницу). - Приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сзади (сбоку). 	<ul style="list-style-type: none"> - Сбивание захватом руки и шеи. - Бросок прогибом захватом туловища (с рукой) сзади (сбоку). - Перевод захватом туловища сзади.
Бросок подворотом захватом шеи с плечом	<ul style="list-style-type: none"> - Приседая, захватить руку атакующего сверху за плечо. - Отходя от партнера, опустить голову вниз и опереться рукой в его предплечье. - Приседая, отклониться назад и захватить сзади туловище с рукой атакующего. 	<ul style="list-style-type: none"> - Сбивание захватом шеи с плечом. - Бросок прогибом захватом шеи с плечом в) бросок прогибом захватом туловища с рукой.
Бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и туловища	Приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сбоку (сзади).	<ul style="list-style-type: none"> - Сбивание захватом руки и туловища. - Перевод захватом туловища с рукой (сзади). - Бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку (сзади). - Бросок прогибом захватом рук сверху.

БРОСКИ ПОВОРОТОМ (МЕЛЬНИЦА)

Наименование	Приемы защиты	Контрприемы
Бросок поворотом захватом руки на шее и туловища;	Отставить ногу назад и захватить шею с плечом сверху	- Перевод рывком захватом шеи с плечом сверху. - Бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху. - Накрывание выставлением ноги в сторону, противоположную повороту.
Бросок поворотом захватом шеи сверху и одноименного плеча	Выпрямляясь, освободиться от захвата.	- Бросок прогибом захватом одноименного плеча и туловища сверху.
Бросок поворотом захватом запястья и одноименного плеча	Выпрямляясь, отставить ногу назад — в сторону от противника и рывком на себя вверх освободить захваченную руку.	- Перевод рывком за руку. - Бросок подворотом (бедро) с захватом руки на плечо
Бросок поворотом захватом запястья и другого плеча изнутри	Приседая, захватить шею с рукой атакующего.	- Перевод рывком захватом шеи с плечом сверху; - Бросок обратным захватом туловища.
Бросок поворотом обратным захватом запястий	- Рывком освободить захваченные запястья. - Отставить ноги назад и захватить руки атакующего под свои плечи.	- Перевод рывком за руку. - Перевод рывком захватом шеи с плечом сверху. - Бросок прогибом обратным захватом туловища.
Бросок поворотом захватом шеи с плечом сверху	- Упереться руками в грудь атакующего. - Приседая, поднять голову и выпрямиться.	- Бросок прогибом захватом руки на шее и туловища. - Перевод вращением (вертушка) захватом руки сверху. - Бросок прогибом захватом туловища

БРОСКИ ПРОГИБОМ

Наименование	Приемы защиты	Контрприемы
Бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку	<ul style="list-style-type: none"> - Отходя от атакующего, не дать ему сделать нырок под руку. - Приседая, захватить на туловище руку атакующего за запястье. 	<ul style="list-style-type: none"> - Бросок подворотом захватом руки под плечо. - Бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху. - Бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху и руки. - Бросок подворотом захватом запястья.
Бросок прогибом захватом туловища	<ul style="list-style-type: none"> - Наклоняясь вперед и отводя таз назад, не дать осуществить захват атакующему. - Упереться руками в подбородок атакующего и приседая, отставить ногу назад. 	<ul style="list-style-type: none"> - Бросок прогибом захватом рук сверху. - Бросок подворотом захватом руки и шеи. - Бросок подворотом захватом руки под плечо.
Бросок прогибом захватом туловища с рукой	<ul style="list-style-type: none"> - Упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего. - Приседая, отвести туловище от партнера и опустить грудь ниже его груди. 	<ul style="list-style-type: none"> - Вертушка захватом руки сверху. - Бросок подворотом захватом руки через плечо. - Бросок прогибом захватом туловища с рукой. - Накрывание выставлением ноги в сторону поворота.
Бросок прогибом захватом руки и туловища	<ul style="list-style-type: none"> - Присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего. - Приседая, отвести туловище от атакующего и опустить грудь ниже его груди. 	<ul style="list-style-type: none"> - Перевод рывком за руку. - Бросок подворотом захватом руки через плечо. - Сбивание захватом туловища с рукой. - Бросок прогибом захватом руки и туловища. - Накрывание выставлением ноги в сторону поворота.
Бросок прогибом захватом рук сверху	<ul style="list-style-type: none"> - Присесть, упереться руками в грудь атакующего и отвести таз назад. 	<ul style="list-style-type: none"> - Бросок прогибом захватом туловища. - Сбивание захватом туловища. - Накрывание выставленной ногой в сторону поворота.
Наименование	Приемы защиты	Контрприемы

Бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку (сзади)	<ul style="list-style-type: none"> - Поворачиваясь грудью к атакующему, рывком на себя освободить захваченную руку. - Приседая, опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего, повернуться к нему лицом. 	<ul style="list-style-type: none"> - Перевод рывком за руку. - Бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку. - Бросок подворотом захватом руки под плечо. - Бросок подворотом захватом запястья.
Бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку (сзади)	<ul style="list-style-type: none"> - Присесть, опереться захваченной рукой в грудь атакующего и не дать захватить туловище рукой. 	<ul style="list-style-type: none"> - Бросок подворотом захватом руки через плечо. - Бросок подворотом захватом запястья.
Бросок прогибом захватом туловища сзади	<ul style="list-style-type: none"> - Подтягивания руки к груди, отставить ногу между ногами атакующего. - Упереться руками в плечи атакующего. 	<ul style="list-style-type: none"> - Бросок руками в плечи атакующего.
Бросок прогибом захватом туловища с дальней рукой сбоку	<ul style="list-style-type: none"> - Отставить ногу назад и, поворачиваясь грудью к атакующему, захватить его разноименное плечо сверху. 	<ul style="list-style-type: none"> - Бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху и разноименной руки снизу. - Бросок подворотом захватом руки под плечо.

БРОСКИ НАКЛОНОМ

Наименование	Приемы защиты	Контрприемы
Броски наклоном захватом туловища с рукой.	- Упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и оттянуться назад-вниз.	- Бедро захватом руки через плечо. - Бросок прогибом захватом руки
Бросок наклоном захватом туловища с рукой сбоку	- Приседая, упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и поставить ближнюю ногу между его ног.	- Перевод рывком за руку. - Бросок подворотом (бедро) захватом руки через плечо. - Бросок подворотом (бедро) захватом запястья.
Бросок наклоном захватом туловища	- Приседая, упереться руками в подбородок атакующего.	- Бросок прогибом захватом рук сверху.
Бросок наклоном захватом туловища с дальней рукой сбоку	- Отставляя ногу назад и поворачиваясь грудью к атакующему, захватить сверху его разноименное плечо и поднять вверх другую руку.	- Бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху и другой руки снизу. - Бросок подворотом (бедро) захватом руки под плечо.

СВАЛИВАНИЕ

Наименование	Приемы защиты	Контрприемы
СВАЛИВАНИЕ СБИВАНИЕМ		
Сбивание захватом руки и туловища;	- В момент толчка отставить ногу назад.	- Перевод вращением (вертушка) захватом руки сверху. - Бросок прогибом захватом руки и туловища.
Сбивание захватом туловища с рукой	- В момент толчка отставить ногу назад.	- Перевод вращением (вертушка) захватом руки сверху. - Бросок прогибом захватом руки и туловища.
Сбивание захватом шеи и руки снизу (сверху)	- В момент толчка отставить ногу назад.	- Перевод нырком захватом шеи и туловища. - Бросок подворотом захватом руки и шеи. - Бросок прогибом захватом шеи с плечом. - Бросок прогибом захватом руки снизу и туловища (при захвате руки сверху).
Сбивание захватом руки на шее и туловища	- Отставить ногу назад и захватить атакующего за шею с плечом сверху.	- Перевод рывком за шею с плечом сверху. - Бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху.
Сбивания захватом руки двумя руками	- В момент толчка отставить ногу назад.	- Перевод рывком за руку. - Бросок прогибом захватом руки снизу.
Сбивание туловищем	- В момент толчка отставить ногу назад.	- Бросок подворотом захватом руки и шеи. - Бросок прогибом захватом рук сверху.

ОБЪЕКТИВНЫЕ И СУБЪЕКТИВНЫЕ ТРУДНОСТИ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ, ПУТИ ИХ ПРЕОДОЛЕНИЯ

Объективные трудности:

- связанные с развитием физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости);
- связанные с функциональной подготовкой спортсмена в избранном виде спорта (освоение способов выполнения приемов борьбы, планирования и организации действий на тренировке и соревнованиях, оперативного и тактического мышления и т.п.);
- связанные с условиями учебно-тренировочной деятельности (оборудование и поддержание надлежащего санитарно-гигиенического состояния зала для занятий; психологический климат в спортивной группе и др.)
- связанные с соревновательной деятельностью (новые, незнакомые места соревнования, другой часовой пояс, внезапное изменение расписания соревнований, судейство, характер жеребьевки, метеоусловия, действия спортивного соперника и др.)

Субъективные трудности:

- связанные с личными переживаниями спортсменом успеха или неуспеха своей спортивной деятельности (индивидуальные ценности, интересы, потребности, мотивы и цели спортивной деятельности и т.п.);
- проявление отрицательных эмоций (страха, неуверенности в своих силах, боязни противника, поражения, чрезмерной ответственности за результат своей деятельности)
- отрицательные предстартовые состояния (стартовая лихорадка, стартовая апатия).

Пути преодоления объективных и субъективных трудностей:

- воспитание волевых качеств через преодоление волевых напряжений, постепенное усложнение задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований;
- формирование морально-нравственных качеств через использование разнообразных методов психолого-педагогического воздействия (разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей, поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание и др.);
- оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена, сравнения полученных данных с исходными показателями, внесение корректив в учебно-тренировочный процесс, воспитательную работу и психологическую подготовку юного спортсмена.

СИСТЕМА ПРОФИЛАКТИКО – ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Средства восстановления	Основные профилактико – восстановительные Мероприятия
Педагогические	<p>рациональное распределение нагрузок в течение учебного года;</p> <p>создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса;</p> <p>рациональное построение учебно-тренировочных занятий;</p> <p>использование разнообразных средств и методов тренировки, в т.ч. и нетрадиционных;</p> <p>соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности;</p> <p>индивидуализация тренировочного процесса;</p> <p>адекватные интервалы отдыха;</p> <p>упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания;</p> <p>корректирующие упражнения для позвоночника и конечностей;</p> <p>дни профилактического отдыха.</p>
Психологические	<p>организация внешних условий и факторов тренировки;</p> <p>создание положительного эмоционального фона тренировки;</p> <p>формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам;</p> <p>переключение внимания, мыслей и самоуспокоение;</p> <p>отвлекающие мероприятия (прогулки, слушание музыки, просмотр видеосюжетов, экскурсии, посещение музеев, выставок и т.п.);</p>
Средства восстановления	Основные профилактико – восстановительные Мероприятия
Гигиенические	<p>рациональный режим дня;</p> <p>ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям;</p> <p>тренировки преимущественно в благоприятное время суток: после 8 и до 20 часов;</p> <p>тренировки в неблагоприятное время суток с целью</p>

	<p>волевой подготовки в подготовительном периоде; сбалансированное 3-4-разовое питание по схеме: завтрак – 20-25%, обед – 40-45%, ужин – 20-30% суточного рациона; использование специализированного питания: витамины, витаминизированные настои, питательные смеси, соки; гигиенические процедуры; удобная обувь и одежда.</p>
Физиотерапевтические	<p>душ: теплый (успокаивающий), контрастный и вибрационный (возбуждающий); бани 1-2 раза в неделю, парная и сухо-воздушная: при температуре 80-90 градусов 2-3 захода по 5-7 минут, не позднее, чем за 5-7 дней до соревнований; массаж: ручной, вибрационный, точечный; спортивные растирания.</p>

Ежегодный календарный план воспитательной работы объединения по интересам «Греко-римская борьба» на 2025-2026 учебный год			
Ключевые общеучрежденческие дела			
Дела, события, мероприятия	Целевая аудитория	Ориентировочное время проведения	Ответственные
Праздничные мероприятия ко Дню города	Дети, родители, общественность	Сентябрь 2025	Зайцева О.С. Прошунин В.И. Шакиров Е.М.
Организация предметно-эстетической среды			
Дела, события, мероприятия	Целевая аудитория	Ориентировочное время проведения	Ответственные
Оформление информационных стендов	Дети, родители	В течение года	Шакиров Е.М.
Оформление учебных кабинетов, окон и фойе к памятным датам и праздникам	Дети, родители	В течение года	Шакиров Е.М.
Безопасность жизнедеятельности			
Дела, события, мероприятия	Целевая аудитория	Ориентировочное время проведения	Ответственные
Информационная акция по ПДД «Это должен знать каждый!».	Обучающиеся объединений, родители	Сентябрь 2025	Шакиров Е.М.
Спортивный праздник «Спорт –помощник ,спорт –здоровье, спорт – игра!»	Обучающиеся объединения	Апрель 2026	Шакиров Е.М.
Краевые, окружные, городские мероприятия			
Дела, события, мероприятия	Целевая аудитория	Ориентировочное время проведения	Ответственные
Спортивные соревнования, турниры по греко-римской борьбе.	Обучающиеся объединения	В течение года	Шакиров Е.М.

Работасродителями			
Дела, события, мероприятия	Целевая аудитория	Ориентировочное время проведения	Ответственные
Родительские собрания	Родители (законные представители)	Сентябрь 2025 Май 2026	Шакиров Е.М
Смотр знаний и умений «Этому мы научились»	Обучающиеся Родители (законные представители)	Февраль 2026	Шакиров Е.М.
Представление информации родителям (законным представителям) обучающихся на официальном сайте учреждения и в социальных сетях	Родители (законные представители)	В течение года	Кунщикова Т.И. Маркова Л.Н. Шакиров Е.М.
Проведение индивидуальных консультаций с родителями	Родители (законные представители)	В течение года	Шакиров Е.М.
Анкетирование родителей	Родители (законные представители)	Апрель-май 2026	Шакиров Е.М.
Воспитательная деятельность в объединениях по интересам (согласно индивидуальному плану работы педагога дополнительного образования)			
Дела, события, мероприятия	Целевая аудитория	Ориентировочное время проведения	Ответственные
Мастер-класс «Техника основных бросков в борьбе»	Обучающиеся Выпускники	Ноябрь 2025	Шакиров Е.М.
Конкурсная программа «Зимние гонки»	Обучающиеся	Январь 2026	Шакиров Е.М.
Учебное занятие (согласно рабочей программы педагога дополнительного образования)			
Дела, события, мероприятия	Целевая аудитория	Ориентировочное время проведения	Ответственные
Викторина «Правила дорожного движения для всех без исключения».	Обучающиеся 1 года	Октябрь 2025	Шакиров Е.М.
Познавательное мероприятие «Уроки доброты»	Обучающиеся 1 года	Ноябрь 2025	Шакиров Е.М.
Спортивные эстафеты.	Обучающиеся 1 года	Ноябрь 2025	Шакиров Е.М.

Беседа «Правила для осторожных детей»	Обучающиеся 1 года	Декабрь 2025	Шакиров Е.М.
Новогоднее представление	Обучающиеся 1 года	Декабрь 2025	Шакиров Е.М.
Конкурс рисунков «О! Спорт – ты жизнь».	Обучающиеся 1 года	Март 2026	Шакиров Е.М.
Соревнования «Радуга здоровья».	Обучающиеся 1 года	Март 2026	Шакиров Е.М.
Спортивно-развлекательная семейная программа «Мы выбираем ЗОЖ»	Обучающиеся 1 года	Март 2026	Шакиров Е.М.
Обучающиеся 2-4 годов			
Дела, события, мероприятия	Целевая аудитория	Ориентировочное время проведения	Ответственные
Викторина «Правила дорожного движения для всех без исключения».	Обучающиеся	Октябрь 2025	Шакиров Е.М.
Познавательное мероприятие «Доброта спасет мир»	Обучающиеся	Ноябрь 2025	Шакиров Е.М.
Спортивные эстафеты	Обучающиеся	Ноябрь 2025	Шакиров Е.М.
Информационный час «В здоровом теле здоровый дух».	Обучающиеся	Декабрь 2025	Шакиров Е.М.
Новогоднее представление	Обучающиеся	Декабрь 2025	Шакиров Е.М.
Конкурс рисунков «О! Спорт – ты жизнь»	Обучающиеся	Март 2026	Шакиров Е.М.
Соревнования «Радуга здоровья»	Обучающиеся	Март 2026	Шакиров Е.М.
Спортивно-развлекательная семейная программа «Мы выбираем ЗОЖ»	Обучающиеся	Март 2026	Шакиров Е.М.