

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы  1.1. Пояснительная записка *(направленность, уровень, тип, актуальность, новизна, принципы, возраст и сроки реализации программы, форма обучения)* |  |
| 1.2. Цель и задачи программы |  |
| 1.3. Учебный план |  |
| 1.4. Календарный учебный график |  |
| 1.5. Содержание программы |  |
| 1.6. Планируемые результаты |  |
| Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий  2.1. Условия реализации *(материально-технические, информационно-методические, кадровые)* |  |
| 2.2. Формы и виды аттестации |  |
| 3. Список литературы |  |
| 4. Приложение. Рабочая программа курса «Единоборства». |  |

**РАЗДЕЛ 1**

**КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

**1.1.** **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа МБОУ СОШ с.Красное под названием «Единоборства» *(далее – Программа)* отнесена к программам физкультурно-спортивной направленности.

Тип (статус) Программы – модифицированная.

Уровень усвоения Программы – базовый

Возраст обучающихся – 7-12 лет

Форма обучения – очная.

Место реализации – детское объединение дополнительного образования - «Единоборства» МБОУ СОШ с.Красное.

Сроки реализации Программы – 1 год.

Программа разработана на основе следующих нормативно – правовых документов:

* Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (*далее № 273-ФЗ)*;
* Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196);
* Распоряжение Правительства РФ от 29.05 2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
* Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);
* Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020;
* Устав МБОУ СОШ с. Красное;
* Лицензия МБОУ СОШ с. Красное на образовательную деятельность.

Направленность программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Единоборства» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Она способствует физическому и духовно-нравственному развитию детей и подростков.

Новизна программы заключается в изменении структуры, согласно требованиям, к дополнительным образовательным программам; в обновлении содержания, включающего современный стиль вольной борьбы.

Актуальность программы обусловлена необходимостью сохранения и укрепления здоровья, формирования навыков ЗОЖ у детей и подростков. Занятия вольной борьбой выступают одними из стратегических задач физического воспитания детей и подростков. Эффективность их решения во многом зависит от субъективных факторов, и, прежде всего от личностного отношения к своему здоровью и образу жизни. Особо актуально решение этой задачи в подростковом возрасте, в период, когда ценностные отношения подростков к своему здоровью и здоровому поведению, начинают складываться в устойчивую систему.

Педагогическая целесообразность программы

В основе программы лежит идея формирования положительной мотивации к занятиям спортом, создания условий для реализации спортивного потенциала детей, организация занятости подростков в вечернее время, с целью изолирования их от негативного влияния улицы.

Программа составлена с учётом общедидактических принципов и ведущих положений педагогики, психологии, теории и методики физического воспитания и развития воспитанников. Предусмотрен комплексный подход к отбору программного содержания и методики проведения занятий по вольной борьбе.

**Адресат программы –** возраст обучающихся, участвующих в реализации дополнительной общеразвивающей программы «Единоборства», составляет 7-12 лет. Формы и методы организации деятельности ориентированы на индивидуальные и возрастные особенности обучающихся.

**1.2.** **Цель и задачи Программы**

**Цель программы:** формирование духовно – нравственной, физически развитой и здоровой личности подростка средствами занятий вольной борьбой.

**Задачи программы:**

***Обучающие:***

* познакомить с теоретическими основами техники и тактики вольной борьбы;
* обучить технике и тактике вольной борьбы;

-сформировать навыки ведения схватки.

***Развивающие:***

* сформировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия;
* сформировать коммуникативные навыки;
* развить основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию;
* развить познавательную активность и интерес к занятиям вольной борьбой и спортом в целом.

***Воспитательные:***

* сформировать установку на здоровый образ жизни;
* воспитывать морально-волевые качества у юного спортсмена;
* воспитывать культуру общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

**1.3.** **Учебный план реализации Программы**

**Программа рассчитана на учащихся в возрасте от 7 до 12 лет.**

1

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа

На полное освоение программы требуется 204 часа.

**Формы и режим занятий:**

* вводные занятия;
* регулярные групповые занятия;
* индивидуальные занятия;
* беседы.

**Учебный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание | Кол-во часов |
| 1. | Теоретическая подготовка | 15 |
| 2. | Общая физическая подготовка: общеразвивающие упражнения; акробатические упражнения; легкоатлетические упражнения. | 30 |
| 3. | Специальная физическая подготовка:  -специальные разминочные упражнения;  -упражнения на растяжку;  -специальные силовые упражнения (- упражнения для развития быстроты;  -упражнения для развития ловкости;  -упражнения для развития гибкости;  -упражнения для развития специальной выносливости);  -специальные упражнения на мышцы шеи и плечевого сустава. | 49 |
| 4. | - Основы техники и тактики вольной борьбы.  -отработка основных атакующих действий  (проход в ноги, корпус, работа через руки, плечевой и локтевой суставы).  -отработка основных оборонительных действий (отброс ног, остановка под руки)  - изучение и тотальная отработка приемов вольной борьбы ( вариации, собственное дополнение по выявлению сильных и слабых сторон каждого занимающегося). | 80 |
| 5. | Участие в соревнованиях | 30 |
| 6. | Итог: | 204 |

**1.4.** **Календарный учебный график**

График разработан в соответствии с № 273-ФЗ, СанПиН и календарным учебным графиком МБОУ СОШ с.Красное.

График учитывает возрастные психофизические особенности учащихся отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

Содержание Графика включает в себя следующее:

* + продолжительность учебного года;
  + количество учебных групп по годам обучения и направленностям;
  + регламент образовательного процесса;
  + продолжительность занятий;
* аттестация учащихся;
* режим работы учреждения.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

на 2023 -2024 учебный год.

(уровень начального общего образования)

1 классы (33 учебные недели)

|  |  |
| --- | --- |
| 1 четверть (01.09.2023-27.10.2023) | |
| Начало 2023-2024 учебного года | 1 сентября 2023 года |
| Каникулы | 28.10.2023-05.11.2023 |
| 2 четверть ( 06.11.2023-29.12.2023) | |
| Каникулы | 30.12.2023-10.01.2024 |
| 3 четверть(11.01.2024-22.03.2024) | |
| Дополнительные каникулы | 12.02.2024-18.02.2024 |
| Каникулы | 23.03.2024-31.03.2024 |
| 4 четверть(01.04.2024-22.05.2024) | |
| Промежуточная аттестация | Апрель-май 2024 года |
| Окончание учебного года | 22 мая 2024 года |
| Летние каникулы | 23.05.2024-31.08.2024 |

2-4 классы (34 учебные недели)

|  |  |
| --- | --- |
| 1 четверть (01.09.2023-27.10.2023) | |
| Начало 2023-2024 учебного года | 1 сентября 2023 года |
| Каникулы | 28.10.2023-05.11.2023 |
| 2 четверть ( 06.11.2023-29.12.2023) | |
| Каникулы | 30.12.2023-10.01.2024 |
| 3 четверть(11.01.2024-22.03.2024) | |
| Каникулы | 23.03.2024-31.03.2024 |
| 4 четверть(01.04.2024-22.05.2024) | |
| Промежуточная аттестация | Апрель-май 2024 года |
| Окончание учебного года | 22 мая 2024 года |
| Летние каникулы | 23.05.2024-31.08.2024 |

**Праздничные нерабочие дни при 5-дневной учебной неделе:**06.11.2023, 23.02.2024, 08.03.2024,01.05.2024, 09.05.2024, 10.05.2024.

**Продолжительность уроков**

|  |  |
| --- | --- |
| **Классы** | **Продолжительность урока** |
| **НОО** | |
| **1 классы** | |
| Сентябрь-октябрь – 3 урока | 35 минут |
| Ноябрь-декабрь-4 урока | 35 минут |
| Январь-май-4 урока | 40 минут |
| **2-4 классы** | 40 минут |

Регламент образовательного процесса:

1 год обучения – 3 раза по 2 часа в неделю (204 часа в год) .

Занятия организованы в школе в отдельных группах.

Продолжительность занятий.

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МБОУ СОШ с. Красное в свободное от уроков время, с учетом пожеланий родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся с целью создания наиболее благоприятного режима занятий и отдыха детей.

Расписание занятий утверждается в начале учебного года.

Занятия в объединении завершаются не позднее 19.30.

Продолжительность занятия - 40 минут.

Аттестация обучающихся: итоговая – май.

Образовательный процесс может осуществляться в форме учебных и практических занятий.

**1.5.** **Содержание программы**

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

1. Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре и спорте. Физическое воспитание школьников. Массовые развития физической культуры среди населения.

2. Краткий обзор развития вольной борьбы. История возникновения. Развитие вида спорта в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по вольной борьбе. Краткая характеристика вида спорта как средства физического воспитания.

3. Гигиенические знания и навыки. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Правила закаливания. Гигиена одежды и обуви при занятиях в секции.

4. Основы техники и тактики волейбола. Понятие о технике вольной борьбы. Основные технические приемы. Значение технической подготовки. Понятие о тактике борьбы. Характеристика тактических действий в вольной борьбе.

5. Правила вольной борьбы. Права и обязанности борцов. Правила борьбы. Обязанности судьи, судейская терминология. Судейство.

6. Оборудование и инвентарь. Оборудование мест занятий.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка осуществляется на основе программы по физической культуре. В качестве основных средств общей физической подготовки применяются: гимнастические упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, висы, упоры, лазание, прыжки; специальные упражнения для мышц шеи и плечевого пояса: подвижные игры, с предметами, с преодолением несложных препятствий и на быстроту реакции; легкоатлетические упражнения — в основном применяются преимущественно бег на короткие дистанции, кроссы.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ:

Упражнения для развития быстроты. Бег (рывки) с высокого и низкого старта на 10—20 м лицом вперед, боком вперед, спиной вперед. Передвижение приставными шагами правым и левым боком вперед, лицом вперед, спиной вперед, двойными шагами и скачками, прыжки на одной ноге, бег на коленях. Во время передвижения одним из указанных выше способов ускорения в ответ на сигналы. Во время ходьбы в колонну по одному вдоль границ ковра по сигналу последний в колонне делает рывок и, обогнав колонну, идет впереди. Затем обгон начинает следующий и т. д. Кроме бега, при обгоне применяются и другие способы перемещения. Бег с изменением направления — оббеганние препятствий (стоек, набивных мячей и т. п.) или занимающихся, идущих в колонне. Различные перемещения в сочетании с бросками и ловлей набивных мячей.

Соревнования в беге на 20, 30, 60 м, а также на быстроту перемещения другими способами (на время). Специальные эстафеты с бегом, бегом на коленях, передвижением приставными шагами и различным сочетанием способов перемещения, а также с переноской груза (набивных мячей и т. п.) и преодолением препятствий.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Защитные и атакующие действия, выбор правильной позиции. Тактическое построение и ведение схватки на ковре.

**1.6.** **Планируемые результаты**

К моменту завершения программы обучающиеся должны знать:

- Основы знаний о здоровом образе жизни.

- Историю развития вида спорта «Вольная борьба».

- Правила борьбы.

- Тактические приемы.

Уметь:

- Выполнять основные технические приемы.

- Проводить специальную борцовскую разминку.

- Оценивать ситуацию на ковре.

Развивать личностные качества:

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.

- Повысить общую и специальную выносливость.

- Развивать чувство патриотизма к своему виду спорта, команде, родной школе, селу, стране.

**РАЗДЕЛ 2**

**КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

Для занятий по Программе в МБОУ СОШ с. Красное созданы все условия, включающие в себя:

* организационные;
* материально-технические;
* информационно-методические;
* кадровые.

**2.1. Условия реализации Программы**

Условия набора обучающихся в коллектив: принимаются все желающие.

Комплектование объединения производится с учетом возрастных особенностей, способностей, подготовленности. Обучающиеся, поступающие на Программу, проходят просмотр, направленный на выявление их индивидуальности и склонности к выбранной деятельности.

**Материально-техническое обеспечение**

Продуктивность работы во многом зависит от качества материально- технического оснащения процесса. Программа реализуется в спортивном зале оборудованном для проведения занятий. Материально-техническое обеспечение

Для организации образовательного процесса необходимо иметь:

- спортивная форма и обувь для воспитанников.

- спортзал размером не менее 7.75 х 4.5 м.;

- маты;

- манекены;

- акробатические маты.

**Кадровое обеспечение**

Согласно «Порядку организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». утвержденному приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196, педагогическую деятельность по реализации Программы могут осуществлять лица, имеющие среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность).

Детским объединением «Единоборства» руководит педагог дополнительного образования Жеребцов Р.А. (высшее образование ЕГУ им. И. А. Бунина)

**2.2. Формы и виды аттестации**

**1 *.*Результативность по итогам усвоения программы**

В процессе обучения детей по данной программе отслеживают три вида результатов:

 текущие - (цель – выявление ошибок и успехов в работе);

 итоговые - (определятся уровень знаний за весь год).

1. **Система контроля результативности:**

Для выявления качества знаний, умений, навыков воспитанников проводится формы контроля:

* Входная, текущая, итоговая диагностики

***Входная диагностика*** проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений,

***Текущий контроль*** осуществляется на занятиях в течение всего учебного годадля отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств обучающихся.

*Формы:*

1. *педагогическое наблюдение*
2. *практические занятия.*

***Итоговый контроль*** -это оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы по завершению обучения. Проводится в конце обучения по программе.

Формы занятий - фронтальные, индивидуальные, групповые, с учетом индивидуального подхода, возможностей и интересов учащихся.

**3. Список литературы**

1.Алиханов И.И. Техника вольной борьбы.- М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2003.

2.Галковского Н.М. Вольная борьба. –М.: Изд. «Пособие для секций коллективов физкультуры», 2002.

3.Галькувский Н.М. Спортивная борьба. – М., 2005.

4.Грузных Г.М. Борьба вольная. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: Детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2003.

5.Журулин Н. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. –М,. 2005.

6.Катулин А.З. Спортивная борьба. – М., 2005.

7.Матущак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы: Учебное пособие. – М., 2005.

8.Миндиашвили Д.Г. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. – М., 2005.

9.Мягченков Н.И. Классическая и вольная борьба: Справочник. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004.

10.Подливаев Б.А. Вольная борьба. – М.: Изд. «Советский спорт», 2003. 11.Попов А. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. – М., 2005.

12.Преображенский C.А. Спортивная борьба: Ежегодник. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004 .

13.Сорванов В.А. Тренировка в спортивной борьбе.- М., 2003. 14.Тулупов В. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. – М., 2005.

15.Усмангалиев М. Ж. Борьба вольного стиля. – М., 2001.

16.Чионов Н. Г. Классическая и вольная борьба. Справочник. – М.: Изд.«Физкультура и спорт», 2004.

17.Школьников Р.А. Борьба вольного стиля. – М.: Изд. «Пособие для секций коллективов физкультуры», 2005.

**Рабочая программа**

**Календарно - тематический план детского объединения**

**«Единоборства»**

.

**Календарно - тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия (содержание) | Форма работы | Кол-во часов |
| 1. | Требования безопасности (ТБ) в спортивном зале. Начальная разминка (выполнение простых упражнений). | Лекция Беседа Практическое занятие. | 2 |
| 2. | Изучение борцовской разминки. Начальная разминка ( выполнение простых упражнений). Разучивание разминки шеи передними и задними мостами. | Беседа  Практическое занятие.  Упражнения. | 2 |
| 3. | Закрепление изучения борцовской разминки, (совершенствование разминки шеи). | Беседа  Практическое занятие.  Упражнения. | 1 |
| 4. | Изучение оценок в вольной борьбе. Простейшие стойки и движения на борцовском ковре. | Беседа  Практическое занятие.  Упражнения. | 1 |
| 5. | Создание своеобразного (своего) комплекса разминочных упражнений. Введения данного комплекса в каждодневную разминку в данной секции. | Беседа  Упражнения | 1 |
| 6. | Изучение борцовских стоек. Атака проходом в одну и две ноги. | Беседа  Практическое занятие.  Упражнения. | 2 |
| 7. | Оборонительные действия от проходов в ноги (отброс ног). Совершенствование борцовских стоек . | Беседа  Практическое занятие.  Упражнения. | 1 |
| 8. | Изучение возможных дальнейших атакующих действий через ноги. Борьба в стойке до двух баллов. | Беседа  Практическое занятие.  Упражнения. | 1 |
| 9. | Оборонительные действия от прохода в ноги. Отработки прямых отбросов ног. Борьба в стойке до двух баллов. | Беседа  Практическое занятие.  Упражнения. | 1 |
| 10. | Интенсивная борьба. Атака в ноги.  Оборона ног. | Упражнения.  Практические занятия. | 1 |
| 11. | Совершенствование прохода в одну ногу. Проход в ногу выпадом, нырком с разных расстояний из разных стоек. | Беседа.  Упражнения.  Практические занятия. | 2 |
| 12. | Совершенствование обороны ног. Отброс ног в стороны. Оборона ног в конкретных ситуациях, пути выхода с сохранением выгодной позиции на ковре. | Беседа.  Упражнения.  Практические занятия. | 1 |
| 13. | Изучение борьбы в низком партере. Основные приемы. Действия атакующего. Оборонительные действия. | Беседа.  Упражнения.  Практические занятия. | 1 |
| 14. | Продолжение изучения борьбы в низком партере. Обработка атакующих действий. Борьба до двух баллов. | Беседа.  Упражнения.  Практические занятия. | 1 |
| 15. | Долгая разминка (без борьбы). | Беседа.  Упражнения. | 1 |
| 16. | Перевод из стойки в низкий партер. Борьба до двух баллов. | Беседа.  Упражнения.  Практические занятия. | 1 |
| 17. | Перевод из стойки в низкий партер, борьба в низком партере.  Борьба до 4-х баллов. | Беседа.  Упражнения.  Практические занятия. | 2 |
| 18. | Проработка вариаций резких проходов в ноги, перевод в низкий партер. Борьба до 2-х баллов. | Беседа.  Упражнения.  Практические занятия. | 1 |
| 19. | Низкий партер. Атакующие приемы. Оборонительные действия. Борьба до перевода в низкий партер. | Беседа.  Упражнения.  Практические занятия. | 1 |
| 20. | Долгая разминка (без борьбы) | Беседа.  Упражнения.  Практические занятия. | 1 |
| 21. | Защита в низком партере. Отработка борьбы в низком партере. | Беседа. Упражнения.  Практические занятия. | 1 |
| 22. | Борьба в стойке ( до посадки в низкий партер).  Борьба до двух баллов. | Беседа. Упражнения.  Практические занятия. | 2 |
| 23. | Выбор наилучших приемов и действий под каждого занимающегося. Борьба через проход в ноги до 2х баллов. | Беседа. Упражнения.  Практические занятия. | 1 |
| 24. | Отработка связки действий ( проход в ноги и накат) из различных положений с разным развитием событий. Борьба до 4-х баллов. | Беседа. Упражнения.  Практические занятия. | 1 |
| 25. | Интенсивная борьба с применением отработанных приёмов. | Упражнения. Практические занятия. | 1 |
| 26. | Интенсивный отброс ног. Отработка ухода от атаки. Отработка ответной атаки. | Беседа. Упражнения. Практические занятия. | 2 |
| 27. | Разбор уходов от атаки. Выбор ответственных действий. Отработка выбранного. | Беседа. Упражнения. Практические занятия. | 1 |
| 28. | Интенсивная борьба. Атака и защита ног. Атака и защита в партере. Борьба до 6 баллов. | Упражнения. Практические занятия. | 1 |
| 29. | Отработка накатов в низком партере ( вариации, подводящие движения). Борьба до 6-ти баллов. | Упражнения. Практические занятия. | 1 |
| 30. | Долгая разминка (без борьбы). Разбор судейства на ковре. | Беседа.  Упражнения. | 1 |
| 31. | Переводы в партер через руки (кисти, локтевые суставы, плечи), способы давления, подводящие и дополнительные движения.  Борьба без ног. | Беседа. Упражнения. Практические занятия. | 1 |
| 32. | Переводы в партер с сопротивлением.  Интенсивная борьба до 4-х баллов. | Беседа. Беседа. Упражнения. Практические занятия. | 2 |
| 33. | Отработка переводов без ног.  Отработка связки приёмов в корпусе без ног.  Борьба без ног. | Беседа. Упражнения. Практические занятия. | 1 |
| 34. | Интенсивная борьба с применением всего наработанного. | Упражнения. Практические занятия. | 2 |
| 35. | Долгая разминка. Разбор сложного приема «мельница». | Беседа.  Упражнение. | 1 |
| 36. | Отработка движений в стойке ( работа через руки, плечи, корпус). Разбор и отработка сложного приема «Мельница» | Беседа.  Упражнение. | 1 |
| 37. | Отработка движений в стойке ( перевод в партер через корпус, ноги, контроль рук, обманные движения)  Отработка «мельницы». | Беседа.  Упражнение. | 1 |
| 38. | Отработка « мельницы».  Интенсивная борьба через руки и корпус до 6-ти баллов | Беседа.  Упражнение.  Практическое занятие. | 2 |
| 39. | Отработка атаки и обороны.  Интенсивная борьба ( первый атакует, второй обороняется). | Беседа.  Упражнение.  Практическое занятие. | 1 |
| 40. | Долгая разминка.  Отработка приема «мельница». | Беседа.  Упражнение. | 1 |
| 41. | Отработка быстрого прохода в ногу с переходом на накат.  Интенсивная борьба с применением мельницы. | Беседа.  Упражнение.  Практическое занятие. | 1 |
| 42. | Совершенствование связки приемов через ноги.  Отработка защитных действий.  Отработка «мельница». | Беседа.  Упражнение. | 1 |
| 43. | Интенсивная борьба с применением всего изученного ( особое внимание на защиту от переводов). | Упражнение.  Беседа.  Практические занятия. | 2 |
| 44. | Отработка приема «мельница».  Разбор вариаций, подводящих движений, выбор выгодной позиции.  Отработка защиты от «мельницы». | Упражнение.  Практические занятие. | 1 |
| 45. | Долгая разминка ( без борьбы) игра ( Борцовское регби на коленях). | Беседа.  Упражнение. | 1 |
| 46. | Интенсивная борьба. Разбор ошибок в стоике, в партере.  Работа над ошибками.  Отработка более подходящих действий. | Беседа.  Упражнения. Практические занятия. | 1 |
| 47. | Интенсивная борьба: видеосъёмка и разбор каждой схватки.  Исправление ошибок. | Беседа.  Упражнение.  Практические занятия. | 1 |
| 48. | Интенсивная борьба (особое внимание на подкорректированные действия, правильность выполнения).  Устный разбор стоек, атак и защит каждого занимающегося. | Беседа.  Упражнение.  Практические занятия. | 1 |
| 49. | Разбор подводящих движений для прохода в ноги.  Интенсивная борьба до 2-х баллов. | Беседа.  Упражнение.  Практические занятия. | 1 |
| 50. | Долгая разминка ( без борьбы) игра «борцовское регби» на коленях. | Беседа.  Упражнения. | 1 |
| 51. | Совершенство атаки через ноги. Борьба по схеме « проход в ноги, накат». | Беседа.  Упражнение.  Практические занятия. | 2 |
| 52. | Совершенство защиты от прохода в ноги, работа с руками, посадка отбросом.  Борьба без прохода в ноги до 4-х баллов. | Беседа.  Упражнение.  Практические занятия. | 1 |
| 53. | Интенсивная борьба до 4-х баллов. Разработка шеи для возможности накатов через мост. | Беседа.  Упражнение.  Практические занятия. | 1 |
| 54. | Разбор вариаций «Мельница».  Отработка приемов «Мельница».  Интенсивная борьба. | Беседа.  Упражнение.  Практические занятия. | 2 |
| 55. | Долгая разминка: игра борцовское регби на коленях. | Беседа.  Упражнение.  Практические занятия. | 1 |
| 56. | Отработка приёма «мельница». Интенсивная борьба, работа через ноги. | Беседа.  Упражнение.  Практические занятия. | 1 |
| 57. | Отработка приёма «мельница». Интенсивная борьба, работа через руки, корпус.  Борьба до 2-х баллов. | Беседа.  Упражнение.  Практические занятия. | 1 |
| 58. | Совершенство всех навыков через мост, добавляем накат с высокого партера.  Интенсивная борьба до 6-ти баллов особое внимание на накат. | Беседа.  Упражнение.  Практические занятия. | 2 |
| 59. | Отработка вариаций «мельница», интенсивная борьба через корпус и атаки в свободной форме. | Беседа.  Упражнение.  Практические занятия. | 1 |
| 60. | Долгая разминка ( без борьбы) игра «борцовское регби» на коленях. | Беседа.  Упражнение.  Практические занятия. | 1 |
| 61. | Отработка нового приема «капкан» интенсивная борьба до 4-х баллов, с возможным применением капкана.  Повторение вариаций мельницы. | Беседа.  Упражнение.  Практические занятия. | 2 |
| 62. | Отработка приема «мельница».  Борьба в ситуации « одна рука в захвате». Интенсивная борьба. | Беседа.  Упражнение.  Практические занятия. | 1 |
| 63. | Совершенство вариаций накатов в низком и высоком партере. Отработка мельницы.  Интенсивная борьба. | Беседа.  Упражнение.  Практические занятия. | 2 |
| 64. | Отработка нового простого приема «ключ».  Интенсивная борьба в свободной форме. | Беседа.  Упражнение.  Практические занятия. | 1 |
| 65. | Долгая разминка: игра борцовское регби на коленях. | Беседа.  Упражнение.  Практические занятия. | 1 |
| 66. | Отработка приёма «ключ».  Борьба подводящая к использованию приёма «ключ».  Интенсивная прокачка шеи. | Беседа.  Упражнение.  Практические занятия. | 1 |
| 67. | Отработка связки приемов «проход в 2 ноги, посадка в низкий партер и накат.  Интенсивная борьба (раздергиваем руки, рвемся в ноги) до 4-х баллов. | Беседа.  Упражнение.  Практические занятия. | 2 |
| 68. | Отработка корпуса через кисти, локти, плечи, шею.  Интенсивная борьба в корпуса по 2 минуты.  Интенсивная борьба в свободной форме. | Беседа.  Упражнение.  Практические занятия. | 2 |
| 69. | Отработка вариаций «мельница».  Борьба через контроль одной руки с выходом на мельницу.  Интенсивная борьба без задания. | Беседа.  Упражнение.  Практические занятия. | 1 |
| 70. | Долгая разминка: игра борцовское регби на коленях. | Беседа.  Упражнение.  Практические занятия. | 1 |
| 71. | Дополнение и разбор чистого прохода в ноги.  Разбор и отработка вариаций «мельницы» в процессе борьбы.  Интенсивная борьба. | Беседа.  Упражнение.  Практические занятия. | 2 |
| 72. | Дополнение и разбор чистых заходов в одну ногу.  Совершенствование мельницы.  Интенсивная борьба. | Беседа.  Упражнение.  Практические занятия. | 1 |
| 73. | Отработка защиты ног в процессе борьбы.  Борьба до 6-ти баллов (защита, атака). | Беседа.  Упражнение.  Практические занятия. | 1 |
| 74. | Отработка «проход в ноги и накат».  Отработка «мельницы».  Интенсивная борьба (работаем через контроль одной руки с выходом на мельницу). | Беседа.  Упражнение.  Практические занятия. | 2 |
| 75. | Прокачка собственным весом (отжимание, приседания, пресс, турник, шея) | Беседа.  Упражнение.  Практические занятия. | 1 |
| 76. | Проработка движений с ногами ( в стойке, в высоком и низком партере).  Новый сложный приём «кочерга». | Беседа.  Упражнение.  Практические занятия. | 1 |
| 77. | Отработка вариаций «мельницы». Отработка вариаций «кочерги».  Интенсивная борьба через ноги до 6-ти баллов. | Беседа.  Упражнение.  Практические занятия. | 2 |
| 78. | Проработка атакующих и защитных действий в стойке.  Отработка вариаций «кочерги». Интенсивная борьба. | Беседа.  Упражнение.  Практические занятия. | 1 |
| 79. | Защита и атака в низком партере (атаки через шею).  Интенсивная борьба без ограничений. | Беседа.  Упражнение.  Практические занятия. | 2 |
| 80. | Прокачка собственным весом,(отжимания, приседания, пресс, турник, шея). | Беседа.  Упражнение.  Практические занятия. | 1 |
| 81. | Отработка приема «кочерга» (подводящие движения, подбор стоики, защитные действия).  Интенсивная борьба. | Беседа.  Упражнение.  Практические занятия. | 1 |
| 82. | Отработка: мельница, кочерга, проход в 2 ноги.  Борьба в стоике (без партера). | Беседа.  Упражнение.  Практические занятия. | 1 |
| 83. | Совершенствование борьбы в стоике. Борьба на контроль рук соперника.  Интенсивная борьба без ног. | Беседа.  Упражнение.  Практические занятия. | 1 |
| 84. | Мельница, кочерга: вариации, продолжение после выполнения.  Проход в одну ногу с сопротивлением.  Борьба без прохода в ноги. | Беседа.  Упражнение.  Практические занятия. | 1 |
| 85. | (Отжимания, приседания, пресс, турник, шея).  Упражнения с собственным весом. | Беседа.  Упражнение.  Практические занятия. | 1 |
| 86. | Совершенствование прохода в 2 ноги с отрывом.  Интенсивная борьба до 4-х баллов. | Беседа.  Упражнение.  Практические занятия. | 1 |
| 87. | Совершенствование приема кочерга (отработка со стоики, с высокого партера, с низкого партера, контрольный прием).  Подбор оборонительных действий от «мельницы и кочерги».  Интенсивная борьба без прохода в ноги. | Беседа.  Упражнение.  Практические занятия. | 2 |
| 88. | Совершенствование прохода в одну ногу. Совершенствование накатов через мост. Интенсивная борьба через ноги до 6-ти баллов. | Беседа.  Упражнение.  Практические занятия. | 1 |
| 89. | Отработка (мельница, кочерга, проход в две ноги с отрывом).  Борьба в свободном стиле. | Беседа.  Упражнение.  Практические занятия. | 1 |
| 90. | Прокачка собственным весом (отжимания, приседания, пресс) | Беседа.  Упражнение.  Практические занятия. | 1 |
| 91. | Разбор борьбы в стойке обманные движения. Подготовительные движения. Резкие атаки одной и двух ног.  Интенсивная борьба до 6-ти баллов (работа через ноги). | Беседа.  Упражнение.  Практические занятия. | 2 |
| 92. | Разбор борьбы в высоком и низком партере.  Борьба в стойке (работа через ноги) интенсивная борьба. | Беседа.  Упражнение.  Практические занятия. | 1 |
| 93. | Отработка приемов мельница, кочерга ( совершенствование из различных положений).  Интенсивная борьба | Беседа.  Упражнение.  Практические занятия. | 1 |
| 94. | Аккуратная борьба (доработка недочетов, исправление ошибок). Выявление любимых рабочих приемов у каждого занимающегося | Беседа.  Упражнение.  Практические занятия. | 1 |
| 95. | Долгая разминка. Упражнения с собственным весом. | Беседа.  Упражнение.  Практические занятия. | 1 |
| 96. | Отработка любимых рабочих приёмов (подбор выгодной стоики, подводящих движений).  Интенсивная борьба. | Беседа.  Упражнение.  Практические занятия. | 1 |
| 97. | Отработка оборонительных движений в стойке. Борьба (атака, оборона) | Беседа.  Упражнение.  Практические занятия. | 1 |
| 98. | Отработка: мельница, кочерга, проход в 2 ноги с отрывом.  Интенсивная борьба в стойке до 2-х баллов. | Беседа.  Упражнение.  Практические занятия. | 1 |
| 99. | Разбор атаки и защиты каждого занимающегося ( исправление ошибок, дополнение движений).  Интенсивная борьба. | Беседа.  Упражнение.  Практические занятия. | 1 |
| 100. | Качка. | Беседа.  Упражнение.  Практические занятия. | 1 |
| 101. | Отработка «мельница», «кочерга», проход в 2 ноги, накат через мост, любимые приемы.  Интенсивная борьба в свободном стиле. | Беседа.  Упражнение.  Практические занятия. | 1 |
| 102. | Изучение нового сложного приема «бросок через плечо», вариации применения. Плюсы, риски, судейская оценка.  Отработка нового изученного приема. | Беседа.  Упражнение.  Практические занятия. | 1 |
| 103. | Отработка любимых приемов (до доведения в связки).  Интенсивная борьба до 6-ти баллов.  Отработка приема «бросок через плечо» | Беседа.  Упражнение.  Практические занятия. | 2 |
| 104. | Отработка приемов (мельница, кочерга, бросок через плечо).  Отработка связок приемов ( проход в ноги).  Интенсивная борьба. |  | 1 |
| 105. | Прокачка шеи.  Игра регби на коленях |  | 1 |
| 106. | Отработка любимых связок.  Интенсивная борьба.  Специальные упражнения на укрепление шеи. |  | 1 |
| 107. | Отработка (мельница, бросок через плечо, кочерга, проход в 2 ноги с отрывом.  Интенсивная борьба до 6-ти баллов. |  | 1 |
| 108. | Повторение любимых приемов.  Проработка подводящих движений для правильных захватов для чистого повышения любимых связок.  Специальные упражнения на укрепление шеи. |  | 1 |
| 109. | Совершенствование атаки и обороны в стоике.  Интенсивная борьба. |  | 1 |
| 110. | Упражнения с собственным весом.  Специальные упражнения на укрепление шеи. |  | 1 |
| 111. | Отработка приемов, со стоики ( бросок через плечо, мельница, кочерга).  Разбор ошибок в стоике.  Борьба до 2-х баллов. |  | 1 |
| 112. | Отработка приемов в партере.  Разбор ошибок в партере.  Интенсивная борьба в партере (1 атакующий, 1 в обороне). |  | 1 |
| 113. | Отработка связки приёмов (от стоики до лопаток).  Борьба до 6-ти баллов. |  | 1 |
| 114. | Повторение всех приемов.  Ускорение выполнения любимых связок приемов.  Интенсивная борьба. |  | 1 |
| 115. | Долгая разминка. Разбор проблемных зон каждого занимающегося. |  | 1 |
| 116. | Отработка завязывания рук в стоике.  Интенсивная борьба в стоике до 2-х баллов. |  | 1 |
| 117. | Посадка в партер путем завязывания рук, переход в атакующую позицию.  Интенсивная борьба в стоике до 2х баллов. |  | 1 |
| 118. | Совершенствование любимых связок.  Совершенствование прохода в одну и две ноги.  Интенсивная борьба до 6ти баллов. |  | 1 |
| 119. | Совершенствование приемов (мельница, бросок через плечо, кочерга).  Отработка ( прохода в 2 ноги, отрыв, сбрасывание с последующим контролем).  Интенсивная борьба без ограничений. |  | 1 |
| 120. | Долгая разминка.  Прокачка собственным весом ( пресс, отжимания, приседания, турник, шея ). |  | 1 |
| 121. | Интенсивная отработка мельницы.  Совершенствование наката с высокого партера.  Интенсивная борьба до 6-ти баллов. |  | 1 |
| 122. | Интенсивная отработка приема «кочерга».  Совершенствование наката с низкого партера.  Интенсивная борьба, до 6-ти баллов. |  | 2 |
| 123. | Борьба ( начало с определенного положения), один атакует, другой обороняется до 4х баллов. |  | 2 |
| 124. | Разбор и исправление ошибок каждого занимающегося.  Интенсивная борьба до 6-ти баллов. |  | 2 |
| 125. | Долгая разминка.  Прокачка собственным весом. |  | 1 |
| 126. | Совершенствование посадки в партер.  Совершенство наката с различных положений интенсивная борьба до 4-х баллов. |  | 1 |
| 127. | Отработка любимых связок приемов (от стоики до лопаток).  Интенсивная борьба до 6-ти баллов. |  | 1 |
| 128. | Мельница, бросок через плечо, кочерга: совершенствование выполнения с различных позиций.  Интенсивная борьба без прохода в ноги. |  | 1 |
| 129. | Проход в ноги: разбор, подбор грамотных позиций.  Разбор вариантов защиты.  Интенсивная борьба через проход в ноги. |  | 2 |
| 130. | Долгая разминка.  Прокачка ног, пресса и шеи собственным весом. |  | 1 |
| 131. | Разбор и совершенствование подводящий атакующих движений в стоике.  Борьба в стоике до 2х баллов. |  | 1 |
| 132. | Разбор защиты в партере. Интенсивная борьба до 6-ти баллов. |  | 2 |
| 133. | Совершенствование проходов в ноги. Совершенствование накатов.  Интенсивная борьба до 6-ти баллов. |  | 2 |
| 134. | Шмунги руками, давление на шею.  Атаки через руки и корпус.  Интенсивная борьба без ног. |  | 2 |
| 135. | Прокачка собственным весом. |  | 1 |
| 136. | Разбор борьбы каждого занимающего, выявление сильных и слабых сторон.  Разбор ошибок.  Интенсивная борьба в свободном стиле с учетом всех недочетов. |  | 2 |
| 137. | Отработка любимых связок с учетом всех недочетом и указаний.  Интенсивная борьба до 6-ти баллов. |  | 1 |
| 138. | Интенсивная отработка приемов со стоики (мельница, кочерга, бросок через бедро).  Интенсивная борьба без ног. |  | 1 |
| 139. | Интенсивная отработка прохода в одну и две ноги с накатом (обращаем внимание на мост во время наката). |  | 1 |
| 140. | Прокачка собственным весом. |  | 1 |
| 141. | Совершенствование защиты ног, отброс ног, ответная атака.  Интенсивная борьба до 4-х баллов. |  | 2 |
| 142. | Совершенство бросков со стоики ( кочерга, мельница, бросок через плечо).  Интенсивная борьба без ног. |  | 1 |
| 143 | Совершенствование любимых связок приемов ( дополнение, исправление недостатков).  Интенсивная борьба в свободном стиле ( особое внимание на связки приемов). |  | 2 |
| 144. | Совершенствование прохода в одну и 2 ноги, переход на накат.  Интенсивная борьба на время. |  | 1 |
| 145. | Прокачка собственным весом (отжимания, приседания, пресс, турник, шея. |  | 1 |
| 146. | Оборонительные действия от приемов со стоики.  Изучение сложного приема «подхват».  Вариации, способы выполнения, выгодные позиции.  Интенсивная борьба до 4-х баллов. |  | 2 |
| 147. | Разбор и качественная отработка самых распространенных вариаций приема «подхват».  Интенсивная борьба до 6-ти баллов. |  | 2 |
| 148. | Закрепление изучения сложного приема «подхват» (подводящие движения, удержание позиции и последующие действия).  Проработка приемов со стоики.  Интенсивная борьба без ног. |  | 1 |
| 149. | Совершенствование прохода в одну и две ноги.  Совершенствование защитных действий от прохода в ноги.  Интенсивная борьба до 4-х баллов. |  | 1 |
| 150. | Прокачка собственным весом. |  | 1 |
| 151. | Совершенствование любимых связок приемов с добавлением наката. |  | 1 |
| 152. | Разбор приема «подхват», (плюсы, риски, судейская оценка).  Проработка способов ухода от приема «подхват».  Повторение приемов со стоики.  Интенсивная борьба без ног. |  | 1 |
| 153. | Интенсивная отработка прохода в одну сторону и две ноги (разбор стоики, подборки расстояния для резкого успешного прохода). Разбор и исправление ошибок.  Интенсивная борьба через ноги. |  | 2 |
| 154. | Повторение приемов со стоики: вариаций, подводящие движения (особо внимание на скорость выполнения).  Совершенство обороны от прохода в ноги. |  | 1 |
| 155. | Прокачка собственным телом.  Отжимания, приседания, пресс, турник, шея. |  | 1 |
| 156. | Совершенствование приемов со стоики.  Совершенствование чистого наката (через мост).  Интенсивная борьба без ограничений. |  | 1 |
| 157. | Небольшая отработка любимых приемов со стоики.  Отработка связок приемов в партере.  Интенсивная борьба без ограничений (особое внимание на ошибки в стоике недочеты восполнении приемов). |  | 2 |
| 158. | Отработка чистого захвата в ноги и резкого наката, (особое внимание накат через мост).  Легкая борьба в стоике (создание благоприятного положения соперника для успешной атаки в ноги).  Интенсивная борьба через ноги. |  | 2 |
| 159. | Совершенствование приемов со стоики.  Интенсивная борьба без ног. |  | 1 |
| 160. | Долгая разминка. Растяжка всего тела, прокачка шеи. |  | 1 |
| 161. | Проработка борьбы в стоике (искоренение лишних движений, недоработок и недочетов).  Интенсивная борьба (особое внимание на борьбу стоике, на чистоту и скорость выполнения движений в партере). |  | 1 |
| 162. | Совершенствование приемов в стоике ( особое внимание на скорость и чистоту выполнения).  Интенсивная борьба в свободном стиле. |  | 1 |
| 163. | Совершенствование любимых связок,с сопротивлением ( особое внимание на скорость и качество выполнения).  Интенсивная борьба до 6-ти баллов. |  | 1 |
| 164. | Совершенство прохода в 2 ноги с подъёмом и сбросом.  Легкая борьба )особое внимание на скорость захватов в ноги). |  | 1 |
| 165. | Прокачка собственным весом.  Особое внимание на покачивание шеи. |  | 1 |
| 166. | Последнее занятие.  Отработка любимых связок с сопротивлением.  Отработка приемов со стоики.  Легкая борьба.  Подведение итогов. |  | 1 |
|  | Итого: |  | 204 |