|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **«УТВЕРЖДАЮ»**  Директор ОГБОУ КШИ «Северский кадетский корпус»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ А.О. Окунев /  ФИО  Приказ № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_\_г. |

Департамент общего образования Томской области

Областное государственное бюджетное учреждение

Кадетская школа-интернат

«Северский кадетский корпус»



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

объединения дополнительного образования

«Греко-римская борьба»

(9 ч. в неделю, 306 ч. в год,

1 группа 12-18 лет)

предмет, класс и т.п.

Рассмотрено на заседании педагогического совета

протокол № 1

от «\_\_\_\_» августа 20\_\_\_\_г.

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы - формирование спортивной мотивации помогает провести отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по греко-римской борьбе. В ходе обучения и приобретения опыта достигается стабильность выступлений на официальных соревнованиях по данным видам спорта, укрепляется здоровье спортсменов, стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных соревнованиях.

Ключевые компетенции учащихся формируются через различные формы организации образовательного процесса в спортивной школе - учебно-тренировочные занятия (УТЗ), физкультурно- оздоровительные мероприятия, спортивные праздники, самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Учебно-тренировочные занятия - это основная форма организации учебно- тренировочной деятельности учащихся в процессе освоения ими программы, которые подразделяются на три типа: УТЗ с образовательно-познавательной направленностью, УТЗ с образовательно-обучающей направленностью и УТЗ с образовательно- тренировочной направленностью.

Учебно-тренировочные занятия с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению иконтролю.

УТЗ с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу. На этих же занятиях обучающиеся осваивают учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения).

УТЗ с образовательно-тренировочной направленностью. Этим занятиям в учебном плане отводится самое большое количество часов. Эти занятия используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовленности.

УТЗ с образовательно - тренировочной направленностью планируются:

* во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальнойподготовке;
* во-вторых, с системной цикловой динамикой повышений объема и интенсивности нагрузки;
* в-третьих, сориентацией на достижение конкретного результата в соответствующемцикле.

Рабочая программа по греко-римской борьбе разработана на основе дополнительной предпрофессиональной программы «Греко-римская борьба», в соответствии с п .9 ст.2, п.5 ст.12 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ; п.5 «Порядка, организации и осуществления образовательной деятельности по общеобразовательным программам», утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. № 1008; санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами, предъявляемыми к учреждениям физкультурно-спортивной направленности дополнительного образования детей (САНПИН 2.4.4.3172-14).

Программа рассчитана на 9 часов в неделю, общий годовой объем учебных часов составляет 306часов. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитана в академических часах (40 минут). Возрастная категория - обучающиеся с 12 до 18 лет.

Минимальная наполняемость групп - 15человек, максимальный количественный состав группы – 20 человек

# Учебный план.

Учебный план ОГБОУКШИ «Северский кадетский корпус» составлен в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 №273- Ф3 «Об образовании в Российской Федерации», Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008; федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 730; Особенностями организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта, утвержденными приказом Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125; Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14.

Учебный план рассчитан на 34 недели занятий непосредственно в условиях общеобразовательного учреждения.

# Учебный план распределения часов на учебный год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки | Этапы подготовки |
| 1 | Теоретическая подготовка | 12 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 152 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 46 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 72 |
| 5 | Психологическая подготовка | 10 |
| 6 | Контрольно-переводные испытания | 10 |
| 7 | Соревновательная подготовка | 4 |
|  | ИТОГО ЧАСОВ: | 306 |

**МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**Теоретическая подготовка**

1.Физическая культура – средство развития и укреплениячеловека.

2.Личная и общественная гигиена

3.Закаливание организма

4.Рождение и развитие избранного видаспорта

5.Выдающиеся отечественные спортсмены

6.Самоконтроль в процессе занятий спортом

# Общая физическая подготовка

Строевые и порядковые упражнения:

**Ходьба:** обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами.

**Бег:** на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий; с высоким подниманием бедра; в переменном и ускоренном темпе.

**Прыжки:** в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; с одной ноги на другую; с одной ноги на две.

**Метания:** теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, вперед из-за головы, от

груди.

**Переползания:** на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед,

назад, влево, вправо, с поворотом на 360; стоя на мост; через несколько предметов;

«змейкой» между предметами.

**Упражнения без предметов**

а)упражнения для рук и плечевого пояса: одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах; сгибания и разгибания рук в упоре лежа и др.

б)упражнения для туловища: упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и опускание прямых ног.

в)упражнения для ног: в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседание на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и двух ногах вместе.

г)упражнения для рук, туловища и ног: в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.

д)упражнения на расслабление: из полунаклона туловища вперед – приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением; из положения руки вверх, в стороны – свободное опускание; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивания.

е)дыхательные упражнения: синхронное чередование акцентированного вдоха с выдохом; повороты головы с одновременным вдохом; покачивание головы влево-вправо с одновременным вдохом; движение согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении.

**Упражнения с предметами**

а)со скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки.

б)с гимнастической палкой: наклоны и поворот туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками; переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку (перешагиванием и прыжком); подбрасывание и ловля палки

в)упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг): вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя в различных направлениях.

**Упражнения на гимнастических снарядах.**

а)на гимнастической скамейке: упражнения на равновесие – в стойке, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90, 180, 360; сидя на скамейке поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке, поочередные наклоны к правой и левой ногам; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь, коснуться головой ковра и вернуться в и.п.

б)на кольцах и перекладине: подтягивание с разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким хватом); подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны и др.

в). на канате: лазанье с помощью ног, без помощи ног, в положении сед углом.

**Подвижные игры и эстафеты.**

С элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

**Спортивные игры.**

Баскетбол, гандбол, регби, футбол – ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

# Специальная физическая подготовка.

**Акробатические упражнения.**

Кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из

стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, в стойку на одном колене, в упор

стоя, ноги врозь, через стойку на руках.

**Упражнения для укрепления мышц шеи.**

Наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки.

**Упражнения на мосту.**

Вставание на мост, лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо).

**Упражнения в самостраховке**.

Перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении набок.

**Упражнения с манекеном**.

Поднимание манекена, лежащего на ковре; броски манекена толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны; переноска манекена на руках, плече, спине, бедре, стопе, голове и т.п.; повороты, наклоны, приседания с манекеном на плечах, руках, бедре, голове; лежа на спине, перетаскивания манекена через себя, перехваты в стороны; имитация изучаемых приемов.

**Упражнения с партнером.**

Поднимание партнера из стойки обхватом за пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; сидящего спереди, на руках впереди себя; приседания и наклоны с партнером на плечах; приседания, стоя спиной друг к другу, сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки, наклоны, сведение, разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях.

# Техническая подготовка греко-римской борьбы

*Приемы борьбы в партере*

*Перевороты скручиванием*

*Переворот рычагом*

Защиты:

а) не дать выполнить захват, прижимая свое плечо к туловищу; б) выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприемы:

а) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо; б) сбивание захватом туловища;

в) сбивание захватом одноименного плеча;

г) переворот с выседом, захватом руки под плечо.

*Переворот скручиванием захватом дальней руки сзади-сбоку*

Защиты:

а) отвести дальнюю руку в сторону;

б) освободить захваченную руку предплечья свободной руки;

в) выставить ногу (разноименную захваченной руке) в сторону переворота и повернуться спиной к атакующему (выседом).

Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом руки под плечо; *Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча* Защиты:

а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею; б) выставить ногу в сторону переворота;

в) прижимая руку к себе, повернуться спиной к атакующему. Контрприемы:

а) выход наверх с выседом;

б) бросок подворотом захватом руки под плечо.

## Перевороты переходом

*Переворот переходом с «ключом» и захватом подбородка другого плеча*

Защиты:

а) не дать перевести себя на живот;

б) лечь на бок со стороны захваченной руки на ключ и, упираясь свободной рукой в ковер, не дать атакующему перейти через себя.

Контрприемы:

а) бросок под воротом захватом руки руки через плечо;

б) выход наверх выседом;

# Приемы борьбы в стойке

*Переводы рывком*

*Перевод рывком за руку:*

Защиты:

зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить руку. Контрприемы:

а) перевод рывком за руку;

б) бросок подворотом захватом через плечо; *Перевод рывком захватом шеи с плечом сверху:* Защита:

подойти ближе к атакующему и, приседая, прижать его руки к себе. Контрприемы:

а) вертушка захватом руки снизу;

б) перевод рывком захватом туловища;

в) бросок прогибом захватом руки на шее и туловище;

## Переводы нырком

*Перевод нырком захватом шеи и туловища*

Защита: захватить разноименную руку атакующего за плечо; перенося руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью.

Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом руки и другого плеча (подбородка) сверху; б) бросок захватом руки под плечо;

г) бросок подворотом захватов запястья и шеи.

*Переводы вращением (вертушки)*

*Перевод вращением захватом руки сверху:*

Защита:

выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку. Контрприемы:

а) перевод, зашагивая в сторону, противоположную переводу; б) накрывание выседом в сторону, противоположную повороту.

# Тренировочные задания

## Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке.

*Осуществление захватов:* предварительных, основных, ответных; захваты партнера, стоящего в разных стойках; сочетаниезахватов.

*Передвижение с партнером:* вперед, назад, влево, вправо; относительно партнера, стоящего в разных стойках (высокой, низкой, левой, правой, фронтальной, в стойке на одном колене).

*Выталкивание партнера* в определенном захвате из площади единоборства посредством игр теснение.

*Перетягивание партнера* в обоюдном захвате за край площади ковра, за черту.

*Отрыв партнера от ковра* в обоюдном захвате, вынесение его из площади единоборства.

*Выведение партнера из равновесия,* находясь с ним в обоюдном захвате, вынуждая его коснуться коленом ковра или лечь на живот.

*Выполнение изучаемых приемов:* на партнере, стоящем в разных стойках; на партнерах разного роста; на партнере, двигающемся в разных направлениях; на партнере наступающем, отступающем, сковывающем блокирующими захватами и упорами.

## Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в партере и с использованием положения «мост»

*Удержание захватом руки и шеи сбоку* (сидя и лежа, с соединением и без соединения рук).

*Удержание захватом шеи с плечом спереди.*

Уход с моста: переворот в сторону захваченной руки. Контрприем: переворот захватом шеи с плечом.

*Борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений:* сидя спиной друг к другу; стоя на четвереньках разноименным (одноименным) боком друг к другу; лежа голова к голове, разноименным (одноименным) боком друг к другу; один на животе, другой на спине; борьба с захватом за кисти из исходного положения, лежа на животе, лицом друг к другу.

**Участие в соревнованиях**

Соревнования могут носить отборочный или контрольный характер, решать разнообразные технико-тактические задачи, задачи приобретения соревновательного опыта. Поэтому в системе спортивной подготовки выделяют: 1) контрольные соревнования; 2) отборочные; 3) основные.

1.Контрольные соревнования - проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена.

2.Отборные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований.

3.Основные соревнования. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

# Медицинский осмотр

К занятиям по спортивной гимнастике допускаются дети, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, режим занятия и отдыха.

# Психологическая подготовка

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

* + 1. *вербальные* (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующаятренировка;
    2. *комплексные* - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

*Сопряженные* методы включают общие психолого-педагогические методы, методы

моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

*Специальными* методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

Основной задачей психологической подготовки на этапах начальной и углубленной тренировки и спортивного совершенствования является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

**Календарно – тематическое планирование.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Кол-во**  **часов** | **Дата** |
|  | Физическая культура – средство развития и укрепления человека. Личная и общественная гигиена. ТБ на занятиях. | 3 |  |
|  | Закаливание организма. Рождение и развитие избранного вида спорта. Упражнения для укрепления спины. Упражнения с партнером. | 3 |  |
|  | Рождение и развитие избранного вида спорта. Выдающиеся отечественные спортсмены. Упражнения для рук. Упражнения с партнером. | 3 |  |
|  | Упражнения на гимнастических снарядах. Подвижные игры. Упражнения с партнером. | 3 |  |
|  | Общая физическая подготовка. Выдающиеся отечественные спортсмены. Упражнения с партнером. | 3 |  |
|  | Самоконтроль в процессе занятия спортом. Акробатические упражнения. Упражнения с партнером. | 3 |  |
|  | Личная и общественная гигиена. Ходьба обычная, спиной вперед. Подвижные игры. Упражнения с партнером. | 3 |  |
|  | Специальная физическая подготовка. Подвижные игры. Упражнения с партнером. | 3 |  |
|  | Ходьба боком, на носках, на пятках. Упражнения с предметами. Упражнения с партнером. | 3 |  |
|  | Ходьба на наружном крае стопы, разворачивая стопу. Акробатические упражнения. Упражнения с партнером. | 3 |  |
|  | Упражнения для укрепления мышц шеи. Приемы борьбы в партере. Упражнения с партнером. | 3 |  |
|  | Ходьба ускоренная, спортивная, с выпадами. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений. | 3 |  |
|  | Бег на средние и длинные дистанции. Упражнения для укрепления шеи. Упражнения с партнером. | 3 |  |
|  | Бег по пересеченной местности (кросс). Упражнения для укрепления спины. Упражнения с партнером. | 3 |  |
|  | Бег с преодолением различных препятствий. Бег с высоким подниманием бедра. Упражнения с партнером. | 3 |  |
|  | Бег в переменном и ускоренном темпе. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Упражнения с партнером. | 3 |  |
|  | Прыжки на одной и двух ногах. Метания теннисного мяча. Упражнения с партнером. | 3 |  |
|  | Прыжки на одной и Упражнения с партнером. двух ногах. Прыжки с одной ноги на другую, с одной ноги на две. | 3 |  |
|  | Метания гранаты, набивного мяча. Переползания на скамейке вперед, назад. Упражнения с партнером. | 3 |  |
|  | Упражнения для рук и плечевого пояса. Переползания на четвереньках, на коленях назад, вперед, влево, вправо. Упражнения с партнером. | 3 |  |
|  | Упражнения для туловища. Переползания с поворотом на 360 градусов, стоя на мост, через несколько предметов. Упражнения с партнером. | 3 |  |
|  | Упражнения для ног. Дыхательные упражнения. Упражнения с партнером. | 3 |  |
|  | Упражнения для рук, туловища и ног. Упражнения с партнером. | 3 |  |
|  | Упражнения для рук, туловища и ног. Упражнения с партнером. | 3 |  |
|  | Упражнения для рук, туловища и ног. Упражнения с партнером. |  |  |
|  | Упражнения на расслабление. Упражнения со скакалкой. | 3 |  |
|  | Упражнения со скакалкой. Упражнения с набивным мячом. | 3 |  |
|  | Упражнения с гимнастической палкой.  Упражнения на гимнастических снарядах. | 3 |  |
|  | Упражнения на гимнастической скамейке. Вращение рук в различных направлениях. | 3 |  |
|  | Упражнения на равновесие – в стойке. Вращение рук в различных направлениях. | 3 |  |
|  | Вращение туловища. Прыжки на двух ногах. | 3 |  |
|  | Прыжки на одной ноге с поворотом на 90, 180, 360 градусов.  Поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног. | 3 |  |
|  | Поочередные наклоны к правой и левой ногам. Упражнения на кольцах и перекладине. | 3 |  |
|  | Сидя на скамейке поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног. Подтягивание с разным хватом. | 3 |  |
|  | Сидя верхом на скамейке поочередные наклоны к правой и левой ногам. Подтягивание с разным хватом. | 3 |  |
|  | Подъем силой. Лазанье на канате. | 3 |  |
|  | Тренировочные задания. Сгибание туловища лежа на спине. Лазанье по канату. Упражнения с партнером. | 3 |  |
|  | Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке. Упражнения с партнером. | 3 |  |
|  | Осуществление захватов. Сгибание туловища лежа на спине. Лазанье по канату. Упражнения с партнером. | 3 |  |
|  | Передвижение с партнером. Отрыв партнера от ковра. Упражнения с партнером. | 3 |  |
|  | Выталкивание партнера. Выведение партнера из равновесия. Упражнения с партнером. | 3 |  |
|  | Перетягивание партнера. Психорегулирующая тренировка. Упражнения с партнером. | 3 |  |
|  | Висы на согнутых руках, головой вниз. Лазанье на канате. | 3 |  |
|  | Висы на коленях и носках. Раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое. | 3 |  |
|  | Соскоки вперед, назад, в стороны. Лазанье на канате. | 3 |  |
|  | Лазанье на канате. Лазанье с помощью ног, без помощи ног. | 3 |  |
|  | Подтягивание с разным хватом. Лазанье на канате в положении сед углом. П.И. с элементами ползания и лазания. | 3 |  |
|  | Лазанье на канате в положении сед углом. Подвижные игры. | 3 |  |
|  | Подвижные игры с элементами бега. П.И. с элементами ползания и лазания. | 3 |  |
|  | П.И. с элементами прыжков. Подвижные игры с элементами кувырков. | 3 |  |
|  | П.И. с элементами метаний. Подвижные игры с переноской груза. | 3 |  |
|  | П.И. с переноской предметов. Подвижные игры с переноской груза. | 3 |  |
|  | Подвижные игры с переноской груза. П.и. с сохранением равновесия. | 3 |  |
|  | Подвижные игры со скакалками. Подвижные игры с набивными мячами. | 3 |  |
|  | Подвижные игры с элементами спортивных игр. Подвижные игры с набивными мячами. | 3 |  |
|  | Комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов. Двусторонние игры. | 3 |  |
|  | Ознакомление с основными элементами техники и тактики спортивных игр. | 3 |  |
|  | Ознакомление с правилами соревнований. Баскетбол. | 3 |  |
|  | Двусторонние игры. Баскетбол. | 3 |  |
|  | Баскетбол. Упражнения с партнером. | 3 |  |
|  | Гандбол. Упражнения с партнером. | 3 |  |
|  | Регби. Упражнения с партнером. | 3 |  |
|  | Гандбол. Упражнения с партнером. | 3 |  |
|  | Регби. Упражнения с партнером. | 3 |  |
|  | Футбол. Упражнения с партнером. | 3 |  |
|  | Футбол. Упражнения с партнером. | 3 |  |
|  | Футбол. Упражнения с партнером. | 3 |  |
|  | Футбол. Упражнения с партнером. | 3 |  |
|  | Упражнения с партнером. Упражнения в самостраховке. Упражнения с партнером. | 3 |  |
|  | Упражнения с партнером. Упражнения в самостраховке. Упражнения с партнером. | 3 |  |
|  | Упражнения с партнером. Положение при падении на бок. Упражнения с партнером. | 3 |  |
|  | Упражнения с партнером. Упражнения с манекеном. | 3 |  |
|  | Упражнения с партнером. Имитация изучаемых приемов. Защита. | 3 |  |
|  | Упражнения на мосту. Защита. Упражнения с партнером. | 3 |  |
|  | Упражнения на мосту с предметом в руках. Упражнения с партнером. | 3 |  |
|  | Движения в положении на мосту. Контрприемы. Упражнения с партнером. | 3 |  |
|  | Упражнения в самостраховке. Защита. Упражнения с партнером. | 3 |  |
|  | Перекаты в группировке на спине. Контрприемы. Упражнения с партнером. | 3 |  |
|  | Положение рук при падении на спину. Контрприемы. Соревновательная подготовка. Упражнения с партнером. | 3 |  |
|  | Соревновательная подготовка. Упражнения с партнером. | 3 |  |
|  | Контрприемы. Упражнения с партнером. | 3 |  |
|  | Перевод рывком захватом шеи с плечом сверху. | 3 |  |
|  | Защиты. Упражнения с партнером. | 3 |  |
|  | Контрприемы. Упражнения с партнером. | 3 |  |
|  | Переводы нырком. | 3 |  |
|  | Перевод нырком захватом шеи и туловища. Упражнения с партнером. | 3 |  |
|  | Защиты. Упражнения с партнером. | 3 |  |
|  | Контрприемы. Упражнения с партнером. | 3 |  |
|  | Переводы вращением (вертушки). | 3 |  |
|  | Перевод вращением захватом руки сверху. | 3 |  |
|  | Перевод рывком захватом шеи с плечом сверху. | 3 |  |
|  | Защиты. Психологический тренинг. Контрольно – переводные испытания. Упражнения с партнером. | 3 |  |
|  | Контрприемы. Подтягивание на перекладине. Вис на согнутых. Упражнения с партнером. | 3 |  |
|  | Переводы нырком. Психологический тренинг. Контрольно – переводные испытания. Упражнения с партнером. | 3 |  |
|  | Перевод нырком захватом шеи и туловища. Упражнения с партнером. | 3 |  |
|  | Защиты. Сгибание рук в упоре лежа. Упражнения с партнером. | 3 |  |
|  | Контрприемы. Подтягивание на перекладине. Вис на согнутых. | 3 |  |
|  | Переводы вращением (вертушки). Упражнения с партнером. | 3 |  |
|  | Перевод вращением захватом руки сверху. Упражнения с партнером. | 3 |  |
|  | Защиты. Беседа «Объективные предпосылки для достижения запланированного результата». Упражнения с партнером. | 3 |  |
|  | Контрприемы. Подтягивание на перекладине. Вис на согнутых. | 3 |  |
|  | Психологическая подготовка (доклад). | 3 |  |

**Библиографический список**

Подливаев Б.А. - профессор кафедры борьбы РГАФК, заслуженный тренер РФ; Грузных Г.М. - профессор кафедры борьбы СибГАФК.

Греко-римская борьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004 год

Л.Фатеева, «Подвижные игры для школьников», изд-во «Академия развития», Ярославль- 2008 г.

ТГУ им. Г.Р. Державина, «Институт природной среды и спортивных технологий», Тамбов- 2014 г.Ю.А. Ермолаев, Возрастная физиология, СпртАкадмПресс, 2001 г.