Бюджетное учреждение среднего профессионального образования

Ханты-Мансийского автономного округа-Югры

«Нижневартовский социально-гуманитарный колледж»

**Программа ДОУ по вольной борьбе.**

Составитель: Магомаев М. М.

Нижневартовск 2014 г – 2015 г.

**Пояснительная записка.**

Данная программа составлена для студентов, занимающихся спортом, в частности, вольной борьбой. Эта программа нужна для духовного и физического воспитания, воспитания подрастающего поколения.

К данной программе приобщаются студенты. В большей степени она ориентирована на юношей.

Программа рассчитана на 364 часов. Из них на теорию отводиться 30 часов, на практику 300 часов, на контрольные испытания 34 часа.

Все теоретические знания даются в устной форме, практические занятия даются педагогом в качестве личного примера (показывать упражнения), наглядно с пояснением. Все эти навыки даются в групповой форме обучения, с последующим индивидуальным, в виде подсказок.

Эта программа включает в себя контрольные испытания, в виде участия в соревнованиях.

Программа является типовой. В программу входит практическая часть – техника борьбы в партере, техника борьбы в стойке.

**Цели и задачи:**

- привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом и формирования у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивной борьбой;

 - укрепление здоровья и улучшения физического развития детей и подростков;

 - овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирования основ ведения единоборства;

 - приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;

- выявление задатков и способностей детей, определение вида спорта для последующих занятий, отбор и комплектование учебных групп;

 - подготовка и выполнение требований по общей специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы.

**Кадровое обеспечение:** тренер Магомаев Магомед Махмудович, преподаватель высшей категории

**Ожидаемые результаты**:

* Знания о ЗОЖ;
* Приобретение навыков, основных приемов греко-римской борьбы;
* Студент сдает текущие контрольные нормативы

**Критерии результативности реализации программы:** овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирования основ ведения единоборства; стабильное посещение занятий, участие в соревнованиях, усвоение социальных норм поведения.

**Календарное- тематическое планирование.**

Практические занятия.- 300 часов

1. *ОФП / для всех групп/: 100 часов*

а/ строевые упражнения

б/ ОРУ без предметов : для рук и плечевого пояса, туловища, для ног.

в/ ОРУ с предметами : со скалкой, с гимн. палкой, с теннисным и набивными мячами, с отягощениями, упр. на гимн. снарядах, акробатика, батут, л/ атл, лыжи, плавание, подвижные игры и эстафеты, тяж, атлетика.

*2.СФП/ для всех групп/: 180 часов*

а/ простейшие формы борьбы,

б/ упр- я для украшения моста ,

в/ имитационные упражнения,

г/ упражнения с партнёром,

д/ упражнение в самостраховке и страховке партнёров.

*3.Теория Психологическая подготовка: 20 часов*

Расшифровка СФП. (специальной физической подготовки)

 а/ простые формы борьбы: отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага; перетягивание одной рукой, стоя правым/ левым/ боком друг к другу; перетягивание из положение сидя ноги врозь, упираясь ступнями. Перетягивание каната; выталкивание с ковра; борьба за захват руками/ рук, ног/ после захвата ноги противником на коленях, на кулаках, за овладение мячом; «бой всадников», « петухов» и д.р.

б/ упражнения для укрепления моста: движение в положении на мосту вперед и назад, с поворотом головы; упражнения для мышц шеи в упоре головой о ковёр; движения вперёд, назад, в сторону, кругообразные; забегания вокруг головы; упражнения в положении на мосту с партнёром, опускания на мост со стойки с помощью партнёра и самостоятельно; перевороты с моста через голову; упражнения на мосту с набивным мячом, гирями, штангой; вставание с моста; уходы с моста;(самостоятельно и с помощью партнёра) и др.

в/ иммитация упражнений: упражнения в выполнении приёмов борьбы или отдельных частей приёмов без партнёра с чучелом или мешком. Поднимание мешка, лежащего на ковре, до уровня груди. Упражнения с чучелом в бросках через спину, прогибом, в переворотах с накатом и т.п.

г/ упражнения с партнёром: выполнение отдельных элементов приёмов и их сочетаний (на точность и быстроту).

д/ упражнения в самостраховке и страховке: отталкивание руками от ковра из упора лёжа, падение на ковёр, стоя грудью (боком, спиной) к нему; с приземлением на полусогнутые руки; напряжённое падение на ковёр при проведении приёмов на выставление вытянутых рук в ковёр; сгибание ног атакованным при бросках подворотом и др.

**Поурочный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Задачи | Содержание | Методические указания |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 Сентябрь(10 часов)1 неделя. | Ознакомление с задачами программы, нормативными требованиями. | 1.1. Общие и частные задачи, перечень нормативов, их примерное содержание по физической подготовке, технике, тактике, теории. | Запись и содержание нормативов, запись в тетрадь. |
| Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке. | 1.2. Тестирование:1. Подтягивания на перекладине2. Сгибание рук в упоре лёжа за 20 сек.3. Сгибание туловища, лёжа за 20 сек.4. Прыжок в длину с места5. Бросок набивного мяча в перёд из за головы6. 10 кувырков в перёд (с)7. Бег на 30 м (с) | Результаты первого тестирования занести в журнал, тетрадь (дневник спортсмена) |
| Развитие быстроты, ловкости. | Игры и эстафеты на развитие ловкости быстроты.Упражнения на выносливость | Дать сведения об особенностях занятий греко-римской борьбой, предупреждение травм, опасных ситуаций и др.  |
| 2.Сентябрь(10 часов)2 неделя. | Развитие силовых и скоростно-силовых качеств. | Игры с элементами единоборства (в касания, атакующие и блокирующие захваты).  | Бальная оценка за проведение действий |
| Изучение элементов техники и тактики. | Изучение приемов в стойке:1. переводы в партер рывком
2. переводы в партер нырком

Изучение приёмов в партере:1. переворот захватом двух рук с боку
2. переворот рычагом
 | Объяснение и показ приёмов, оценка приёмов в баллах.Разучивание по отдельным элементам  |
| Воспитание волевых качеств. | Тренировочное задание на мосту.Круговая тренировка скоростно-силовой направленности.Упражнения на внимание. | Следить за правильностью выполнения заданий  |
| 3.Сентябрь(10 часов)3 неделя. | Развитие специальной выносливости | Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты, теснения. | Захват руки с верху, с низу |
| Изучение элементов техники и тактики | Изучение приемов в стойке:1. переводы в партер рывком (защита)
2. переводы в партер нырком (защита)

Изучение приёмов в партере:1. переворот захватом двух рук с боку (защита)
2. переворот рычагом (защита)
 | Объяснение и показ приёмов, оценка приёмов в баллах.Разучивание по отдельным элементам  |
| Воспитание волевых качеств | Борьба на коленях.Задание на мосту.Специальные упражнения. | Выполнение упражнений на время |
| 4.Сентябрь(10 часов)4 неделя. | Развитие силовых и скоростно-силовых качеств. | Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты, теснения, в перетягивания и отталкивания.  | Игровой метод с оценкой действий |
| Изучение и совершенствование элементов техники и тактики | Изучение приемов в стойке:1. переводы в партер рывком (защита, контрприёмы)
2. переводы в партер нырком

 (защита, контрприёмы) Изучение приёмов в партере:1. переворот захватом двух рук с боку (защита, контрприёмы)
2. переворот рычагом

 (защита, контр приёмы) | Объяснение и показ приёмов, оценка приёмов в баллах.Разучивание по отдельным элементам  |
| Воспитание волевых качеств | Борьба на коленях.Задание на мосту. Упражнения с элементами риска. | Правильность выполнения страховки при падениях  |
| 5.Октябрь(10 часов)1 неделя | Развитие гибкости, ловкости, быстроты | Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты с опережением и борьбой за владение положением.  | Игровой метод с оценкой действий |
| Изучение и совершенствование элементов техники и тактики | Изучение и совершенствование приемов в стойке:1. переводы в партер рывком, нырком
2. бросок вращением

Изучение приёмов в партере:1. переворот рычагом в борьбе
2. перевороты захватом руки на ключ
 | Объяснение и показ приёмов, оценка приёмов в баллах.Разучивание по отдельным элементам  |
| Развитие волевых качеств | Задание на мосту.Тренировочное задание по решению эпизодов схватки. | Создание определённых ситуаций |
| 6.Октябрь(10 часов)2 неделя | Развитие силовых и скоростно-силовых качеств | Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты, теснения, в перетягивания и отталкивания.  | Игровой метод с оценкой действий |
| Изучение и совершенствование элементов техники и тактики | Изучение и совершенствование приемов в стойке:1. переводы в партер рывком, нырком
2. бросок вращением

Изучение приёмов в партере:1. переворот рычагом в борьбе
2. перевороты захватом руки на ключ
3. переворот захватом двух рук с боку
 | Объяснение и показ приёмов, оценка приёмов в баллах.Разучивание по отдельным элементам  |
| Воспитание волевых качеств | Круговая тренировка скоростной направленности.Упражнения на внимание | Выполнение упражнений на время |
| 7.Октябрь(10 часов)3неделя | Развитие ловкости и быстроты.Воспитание волевых качеств. | Спортивные игры (борцовский баскетбол) | Игровой метод |
| 8.Октябрь(10 часов)4 неделя | Развитие силы и выносливости. | Тренировочное задание с преодолением трудностей. | Упражнения с партнёром своего веса |
| Изучение и совершенствование элементов техники и тактики | Изучение и совершенствование приемов в стойке:1. переводы в партер рывком, нырком
2. бросок подворотом с захватом руки и туловища

Изучение приёмов в партере:1. переворот обратным рычагом
2. перевороты захватом шеи из под плеча
3. переворот накатом
 | Объяснение и показ.Выполнение приёмов, не разбивая на отдельные элементы.  |
| Воспитание волевых качеств | Круговая тренировка силовой направленности | Задание выполняется с отягощениями, на количество раз |
| 9.Ноябрь(10 часов)1 неделя | Развитие специальной выносливости | Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты, теснения, в перетягивания и отталкивания.  | Задания выполняются с элементами борьбы |
| Изучение и совершенствование элементов техники и тактики | Изучение и совершенствование приемов в стойке:1. переводы в партер рывком, нырком
2. бросок подворотом с захватом руки и шеи

Изучение приёмов в партере:1. переворот обратным рычагом в борьбе
2. перевороты захватом шеи из под плеча в борьбе
3. переворот накатом, защита
 | Объяснение и показ.Выполнение приёмов, не разбивая на отдельные элементы.  |
|  | Воспитание волевых качеств | Упражнения с преодолением трудностейУпражнения на мосту | Упражнения выполняются на время |
| 10.Ноябрь(10 часов)2 неделя | Развитие гибкости, быстроты, ловкости | Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты с опережением и борьбой за выгодное положение.  | Задания с элементами борьбы и с захватами по заданию. |
| Изучение и совершенствование элементов техники и тактики | Изучение и совершенствование приемов в стойке:1. переводы в партер рывком, нырком
2. бросок подворотом захватом за одну руку

Изучение приёмов в партере:1. переворот захватом руки на ключ, переходом
2. переворот захватом двух рук с боку
3. переворот накатом, защита
 | Объяснение и показ.Выполнение приёмов, не разбивая на отдельные элементы.  |
| Воспитание волевых качеств | Тренировочные задания по решению эпизодов схватки.Упражнения на мосту. | Создание определённых ситуаций |
| 11.Ноябрь(10 часов)3 неделя | Развитие силовых и скоростно-силовых качеств | Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты, теснения сотрывом соперника от опоры.  | Задания с элементами борьбы и с захватами по заданию. |
| Изучение и совершенствование элементов техники и тактики | Изучение и совершенствование приемов в стойке:1. переводы в партер рывком, нырком
2. бросок подворотом захватом руки и туловища

Изучение приёмов в партере:1. переворот обратным рычагом
2. переворот обратным захватом туловища
3. переворот накатом, защита
 | Объяснение и показ.Выполнение приёмов, не разбивая на отдельные элементы, с падениями.  |
| Воспитание волевых качеств | Круговая тренировка силовой направленности в парах | Упражнения выполняются на время |
| 12. Ноябрь(10 часов)4 неделя | Развитие ловкости и быстроты.Воспитание волевых качеств. | Упражнения с элементами рискаСпортивные игры (Футбол) | Игровой метод |
| 13.Декабрь(10 часов)1 неделя | Развитие силы и выносливости. | Тренировочное задание с преодолением трудностей. | Упражнения с партнёром своего веса |
| Изучение и совершенствование элементов техники и тактики | Изучение и совершенствование приемов в стойке:1. переводы в партер рывком, нырком
2. бросок подворотом с захватом руки и туловища

Изучение приёмов в партере:1. переворот обратным рычагом
2. перевороты захватом шеи из под плеча
3. переворот накатом
 | Объяснение и показ.Выполнение приёмов, не разбивая на отдельные элементы, с падениями.  |
| Воспитание волевых качеств | Круговая тренировка силовой направленности | Упражнения выполняются на время |
| 14.Декабрь(10 часов)2 неделя | Развитие гибкости, быстроты, ловкости | Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты с опережением и борьбой за выгодное положение.  | Задания с элементами борьбы и с захватами по заданию. |
| Изучение и совершенствование элементов техники и тактики | Изучение и совершенствование приемов в стойке:1. переводы в партер рывком, нырком
2. бросок подворотом захватом за одну руку

Изучение приёмов в партере:1. переворот захватом руки на ключ, переходом
2. переворот захватом двух рук с боку
3. переворот накатом, защита
 | Выполнение приёмов, не разбивая на отдельные элементы, с падениями.  |
| Воспитание волевых качеств | Учебно-тренировочная схватка.Упражнения с элементами риска  | Схватка по заданию. |
| 15.Декабрь(10 часов)3 неделя | Развитие силовых и скоростно-силовых качеств | Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты, теснения с отрывом соперника от опоры.  | Задания с элементами борьбы и различными захватами. |
| Изучение и совершенствование элементов техники и тактики | Изучение и совершенствование приемов в стойке:1. переводы в партер рывком, нырком
2. бросок подворотом захватом руки и шеи

Изучение приёмов в партере:1. переворот обратным рычагом
2. переворот обратным захватом туловища
3. переворот накатом, защита
 | Выполнение приёмов, не разбивая на отдельные элементы, с падениями.  |
| Воспитание волевых качеств | Круговая тренировка силовой направленности в парах | Выполнение упражнений на время |
| 16.Декабрь(10 часов)4 неделя | Развитие гибкости, быстроты и ловкости | Игры в касания, в отталкивания на сохранение равновесия, за овладение предметом.Игры-эстафеты с элементами единоборств. | Задание в борьбе за территорию. |
| Совершенствование основ единоборств | Изучение и совершенствование приемов в стойке, выведение партнёра из равновесия:1. переводы в партер рывком, нырком
2. бросок подворотом захватом за одну руку

Изучение и совершенствование приёмов в партере, в борьбе:1. переворот захватом руки на ключ, переходом
2. переворот захватом двух рук с боку
3. переворот накатом, защита
 | Выполнение приёмов, не разбивая на отдельные элементы, с падениями.  |
| Воспитание волевых качеств | Упражнения с элементами риска | Упражнения выполняются со страховкой |
| 17.Январь(10 часов)1 неделя | Развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств | Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты, теснения, с отрывом соперника от опоры.  | Задание вытолкнуть соперника за территорию |
| Изучение и совершенствование элементов техники и тактики | Изучение и совершенствование приемов в стойке, контрприёмы:1. переводы в партер рывком, нырком
2. бросок подворотом захватом за одну руку

Изучение приёмов в партере, контрприёмы:1. переворот захватом руки на ключ, переходом
2. переворот захватом двух рук с боку
3. переворот накатом, защита
 | Выполнение приёмов, не разбивая на отдельные элементы, с падениями.  |
|  | Воспитание волевых качеств | Упражнения с элементами риска.Спортивные игры (борцовское регби) | Упражнения выполняются со страховкой. |
| 18.Январь(10 часов)2 неделя | Развитие гибкости, быстроты и ловкости | Игры в касания, в отталкивания на сохранение на сохранение равновесия, за овладение захватом.  | Задания с элементами борьбы. |
| Изучение и совершенствование элементов техники и тактики | Изучение и совершенствование приемов в стойке:1. переводы в партер рывком, нырком
2. бросок подворотом захватом руки и шеи

Изучение приёмов в партере:1. переворот обратным рычагом в борьбе
2. переворот обратным захватом туловища, защита
3. переворот накатом, защита
 | Выполнение приёмов, не разбивая на отдельные элементы, с падениями.Выполнение приёмов на скорость. |
| Воспитание волевых качеств | Игры эстафеты с элементами борьбы.Упражнения с элементами риска. | Задания по удержанию территории. |
| 19Январь(10 часов)3 неделя | Развитие гибкости, быстроты, силовых качеств | Игры в атакующие и блокирующие захваты, теснения, с отрывом соперника от опоры.  | Добиться захвата двумя руками за туловище. |
| Изучение и совершенствование элементов техники и тактики | Изучение и совершенствование приемов в стойке, контрприёмы:1. проходы в туловище
2. бросок поворотом

Изучение приёмов в партере, контрприёмы:1. переворот захватом руки на ключ, переходом в борьбе
2. переворот захватом двух рук с боку в борьбе
3. переворот накатом в борьбе
 | Выполнение приёмов, не разбивая на отдельные элементы, с падениями.Выполнение приёмов на скорость. |
| Воспитание волевых качеств | Упражнения с элементами риска.Круговая тренировка силовой направленности. | Упражнения выполняются на время. |
| 20.Январь(10 часов)4 неделя | Развитие быстроты, ловкости, гибкости | Игры с элементами единоборств. | Игровой метод. |
| Изучение и совершенствование элементов техники и тактики | Изучение и совершенствование приемов в стойке, выведение партнёра из равновесия:1. переводы в партер рывком, нырком
2. бросок подворотом захватом за одну руку

Изучение и совершенствование приёмов в партере, в борьбе:1. переворот захватом руки на ключ, переходом
2. переворот захватом двух рук с боку
3. переворот накатом, защита
 | Выполнение приёмов в движении с падением.Выполнение приёмов на скорость. |
| Воспитание волевых качеств | Подвижные игры на развитие смелости и самостоятельности. | Создание определенных ситуаций. |
| 21.Февраль(10 часов)1 неделя | Развитие скоростно-силовых качеств | Специальные упражнения с партнёром. | Упражнения выполняются с партнёром своего веса. |
| Изучение и совершенствование элементов техники и тактики | Изучение и совершенствование приемов в стойке, выведение партнёра из равновесия:1. переводы, сбивания
2. броски вращением
3. броски подворотом

Изучение и совершенствование приёмов в партере, в борьбе:1. перевороты рычагом
2. перевороты захватом руки на ключ
3. переворот накатом, защита
 | Выполнение приёмов в движении с падением.Выполнение приёмов на скорость. |
|  | Развитие специальной выносливости | Упражнения по СФП | Выполнение упражнений на количество раз. |
| 22.Февраль(10 часов)2 неделя | Развитие скоростно-силовых качеств | Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты, теснения  | Задания с элементами борьбы. |
| Изучение и совершенствование элементов техники и тактики | Изучение и совершенствование приемов в стойке, выведение партнёра из равновесия:1. переводы, сбивания
2. броски вращением
3. броски подворотом

Изучение и совершенствование приёмов в партере, в борьбе:1. перевороты рычагом
2. перевороты захватом руки на ключ
3. переворот накатом, защита
 | Выполнение приёмов с сопротивление партнёра 50%.Выполнение приемов на скорость.  |
| Воспитание волевых качеств | Упражнения с элементами риска | Упражнения выполняются в парах. |
| 23.Февраль(10 часов)3 неделя | Развитие скоростно-силовых качеств | Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты, теснения  | Задания в борьбе за территорию. |
| Изучение и совершенствование элементов техники и тактики | Изучение и совершенствование приемов в стойке, выведение партнёра из равновесия:1. переводы в партер рывком, нырком
2. бросок подворотом захватом за одну руку

Изучение и совершенствование приёмов в партере, в борьбе:1. переворот захватом руки на ключ, переходом
2. переворот захватом двух рук с боку
3. переворот накатом, защита
 | Выполнение приёмов с сопротивление партнёра 50%.Выполнение приемов на скорость.  |
| Воспитание волевых качеств и специальной выносливости | Упражнения с элементами рискаУпражнения по СФП | Выполнение упражнений на количество раз. |
| 24.Февраль(10 часов)4 неделя | Развитие быстроты и ловкости | Специальные упражнения с партнером | Упражнения выполняются с партнёром своего веса. |
| Изучение и совершенствование элементов техники и тактики | Изучение и совершенствование приемов в стойке, контрприёмы:1. проходы в туловище
2. бросок поворотом

Изучение приёмов в партере, контрприёмы:1. переворот захватом руки на ключ, переходом в борьбе
2. переворот захватом двух рук с боку в борьбе
3. переворот накатом в борьбе
 | Выполнение приёмов с сопротивление партнёра 50%.Выполнение приемов на скорость.  |
| Развитие силы | Упражнения с тяжестями | Задания выполняются с весом 70% . |
| 25.Март(10 часов)1 неделя | Развитие специальной выносливости | Специальные упражнения с партнёром | Упражнения выполняются с партнёром своего веса. |
| Изучение и совершенствование элементов техники и тактики | Изучение и совершенствование приемов в стойке:1. переводы в партер рывком, нырком
2. бросок подворотом захватом руки и шеи

Изучение приёмов в партере:1. переворот обратным рычагом в борьбе
2. переворот обратным захватом туловища, защита
3. переворот накатом, защита
 | Выполнение приёмов с сопротивление партнёра 50%.Выполнение приемов на скорость.  |
|  | Воспитание волевых качеств | Учебно-тренировочная схваткаУпражнения с элементами риска | Схватка по заданию. |
| 26.Март(10 часов)2 неделя | Развитие общей выносливости | Упражнения с партнёром, на выносливость | Упражнения выполняются на время. |
| Изучение и совершенствование элементов техники и тактики | Изучение и совершенствование приемов в стойке, выведение партнёра из равновесия:1. переводы, сбивания
2. броски вращением
3. броски подворотом

Изучение и совершенствование приёмов в партере, в борьбе:1. перевороты рычагом
2. перевороты захватом руки на ключ
3. переворот накатом, защита
 | Создание условий для проведения приёмов в движении.  |
| Воспитание волевых качеств | Учебно-тренировочная схваткаУпражнения с элементами риска | Схватка по решению определённых задач. |
| 27.Март(10 часов)3 неделя | Развитие скоростно-силовых качеств | Специальные упражнения с партнёромСпециальныё упражнения на мосту | Упражнения выполняются с партнёром своего веса. |
| Изучение и совершенствование элементов техники и тактики | Изучение и совершенствование приемов в стойке, выведение партнёра из равновесия:1. переводы в партер рывком, нырком
2. бросок подворотом захватом за одну руку
3. индивидуальное совершенствование ТТД

Изучение и совершенствование приёмов в партере, в борьбе:1. переворот захватом руки на ключ, переходом
2. переворот захватом двух рук с боку
3. переворот накатом, защита
 | Создание условий для проведения приёмов в движении.Выполнение приёмов на скорость.  |
| Воспитание волевых качеств и специальной выносливости | Учебно-тренировочная схваткаУпражнения по СФП | Схватка по решению тактических задач. |
| 28.Март(10 часов)4 неделя | Развитие скоростно-силовых качеств | Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты, теснения  | Задания с элементами борьбы. |
| Изучение и совершенствование элементов техники и тактики | Изучение и совершенствование приемов в стойке, контрприёмы:1. проходы в туловище
2. бросок поворотом

Изучение приёмов в партере, контрприёмы:1. переворот захватом руки на ключ, переходом в борьбе
2. переворот захватом двух рук с боку в борьбе
3. переворот накатом в борьбе
 | Создание условий для проведения приёмов в движении.Выполнение приёмов на скорость.  |
| Воспитание волевых качеств | Учебно-тренировочная схватка. | Во время схватки добиться проведения технически действий. |
| 29.Апрель(10 часов)1 неделя | Развитие быстроты и ловкости | Специальные упражнения с партнером | Выполнение упражнений на скорость. |
| Изучение и совершенствование элементов техники и тактики | Изучение и совершенствование приемов в стойке:1. переводы в партер рывком, нырком
2. бросок подворотом захватом руки и шеи

Изучение приёмов в партере:1. переворот обратным рычагом в борьбе
2. переворот обратным захватом туловища, защита
3. переворот накатом, защита
 | Создание условий для проведения приёмов в движении.Выполнение приёмов на скорость.  |
| Развитие специальной выносливости | Упражнения по СФП | Выполнение упражнений на время. |
| 30.Апрель(10 часов)2 неделя | Развитие скоростно-силовых качеств | Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты, теснения, с отрывом соперника от опоры.  | Задания в борьбе за территорию. |
| Изучение и совершенствование элементов техники и тактики | Изучение и совершенствование приемов в стойке, выведение партнёра из равновесия:1. переводы, сбивания
2. броски вращением
3. броски подворотом

Изучение и совершенствование приёмов в партере, в борьбе:1. перевороты рычагом
2. перевороты захватом руки на ключ
3. переворот накатом, защита
 | Выполнение приёмов в движении с сопротивлением партнёра 50%. |
| Воспитание волевых качеств | Упражнения с элементами риска | Упражнения выполняются на гимнастических матах. |
| 31.Апрель(10 часов)3 неделя | Развитие специальной выносливости | Специальные упражнения с партнёром | Упражнения вы полоняются с партнёром своего веса. |
| Изучение и совершенствование элементов техники и тактики | Изучение и совершенствование приемов в стойке, выведение партнёра из равновесия:1. переводы в партер рывком, нырком
2. бросок подворотом захватом за одну руку
3. индивидуальное совершенствование ТТД

Изучение и совершенствование приёмов в партере, в борьбе:1. переворот захватом руки на ключ, переходом
2. переворот захватом двух рук с боку
3. переворот накатом, защита
 | Выполнение приёмов в движении с сопротивлением партнёра 50%. |
| Воспитание волевых качеств | Учебно-тренировочная схватка. | Схватка по решению тактических задач. |
| 32.Апрель(10 часов)4 неделя | Развитие скоростно-силовых качеств | Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты, теснения  | Задания с элементами борьбы. |
| Изучение и совершенствование элементов техники и тактики | Изучение и совершенствование приемов в стойке, контрприёмы:1. проходы в туловище
2. бросок поворотом

Изучение приёмов в партере, контрприёмы:1. переворот захватом руки на ключ, переходом в борьбе
2. переворот захватом двух рук с боку в борьбе
3. переворот накатом в борьбе
 | Выполнение приёмов в движении с сопротивлением партнёра 50%.Выполнение приёмов на скорость. |
| Воспитание волевых качеств | Упражнения с элементами риска | Акробатические упражнения.  |
| 33.Май(10 часов)1 неделя | Развитие быстроты и ловкости | Специальные упражнения с партнером | Упражнения выполняются на скорость. |
| Изучение и совершенствование элементов техники и тактики | Изучение и совершенствование приемов в стойке, контрприёмы:1. проходы в туловище
2. бросок поворотом

Изучение приёмов в партере, контрприёмы:1. переворот захватом руки на ключ, переходом в борьбе
2. переворот захватом двух рук с боку в борьбе
3. переворот накатом в борьбе
 | Выполнение приёмов в движении с сопротивлением партнёра 50%.Выполнение приёмов на скорость. |
| Развитие силы | Упражнения с тяжестями | Упражнения выполняются на количество раз. |
| 34. Май(10 часов)2 неделя | Развитие скоростно-силовых качеств | Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты, теснения  | Задания с элементами борьбы. |
| Изучение и совершенствование элементов техники и тактики | Изучение и совершенствование приемов в стойке, контрприёмы:1. проходы в туловище
2. бросок поворотом

Изучение приёмов в партере, контрприёмы:1. переворот захватом руки на ключ, переходом в борьбе
2. переворот захватом двух рук с боку в борьбе
3. переворот накатом в борьбе
 | Выполнение приёмов в движении с сопротивлением партнёра 50%.Выполнение приёмов на скорость. |
| Воспитание волевых качеств | Учебно-тренировочная схватка. | Схватка проходит по правилам соревнований |
| 35. Май(10 часов)3 неделя | Теоретическая подготовка  | Опрос:1. Правила соревнований, судейская жестикуляция
2. Техника (терминология)
3. Тактика (характеристика систем защиты и нападения)
 |  |
| Приём контрольных нормативов по физической подготовке, технике, тактике. | Тестирование:1. Подтягивания на перекладине2. Сгибание рук в упоре лёжа за 20 сек.3. Сгибание туловища, лёжа за 20 сек.4. Прыжок в длину с места5. Бросок набивного мяча в перёд из за головы6. 10 кувырков в перёд (с)7. Бег на 30 м (с)8. Забегания вокруг головы 5 р. х 5 р.9. Перевороты на мосту 10 р.10. Броски на оценку 10 р. (вращением, подворотом, поворотом)  | Результаты тестирования занести в журнал, тетрадь (дневник спортсмена) |
| Развитие быстроты, ловкости. | Игры и эстафеты на развитие ловкости быстроты.Упражнения на специальную выносливость | Упражнения выполняются на скорость. |
| 36.Май(10 часов)4 неделя | Развитие специальной выносливости | Специальные упражнения с партнёром | Упражнения выполняются с партнёром своего веса. |
| Изучение и совершенствование элементов техники и тактики | Изучение и совершенствование приемов в стойке, выведение партнёра из равновесия:1. переводы в партер рывком, нырком
2. бросок подворотом захватом за одну руку
3. индивидуальное совершенствование ТТД

Изучение и совершенствование приёмов в партере, в борьбе:1. переворот захватом руки на ключ, переходом
2. переворот захватом двух рук с боку
3. переворот накатом, защита
 | Выполнения приёмов в движении с сопротивлением партнёром. |
|  | Воспитание волевых качеств | Учебно-тренировочная схватка. | Задание на тактическое построение схватки.Разбор схватки. |
| 37.Май(4 часа)  | Лекционное занятие по формированию теоретических знаний в области спорта, спортивной тренировки вообще и по греко-римской борьбе в частности, инструкторской и судейской практике.  |
|  |  |
| ИТОГО:\_\_\_\_ часов |  |

**Методы контроля:** Анкетирование обучающихся, сдача контрольных тестов, ведение журнала руководителем секции, организация и проведение соревнований, административный контроль (раз в четверть),наблюдения, беседы с обучающимися.

**Показатели эффективности:** желание участвовать в соревнованиях, стремление к спортивной победе, отказ от вредных привычек, доброжелательное отношение к людям.