****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа разработана на основе примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР по вольной борьбе (изд. Советский спорт, 2008г.) с учётом требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба», утверждённого приказом Минспорта России от 27 марта 2013г. №145.

 Борьба на Руси всегда входила в быт как молодецкая потеха. Спортивной борьбе всегда отводилось достойное место в деле духовного и физического воспитания русского народа. Впервые российские борцы вольного стиля приняли участие в Олимпийских играх в 1952 году в составе сборной СССР. В настоящее время ведущими странами по вольной борьбе являются США, Турция, Россия, Азербайджан, Иран, Грузия, Япония. Причины популярности спортивной борьбы также в ее естественности, доступности, эмоциональности, зрелищности, оздоровительной и образовательной роли в воспитании молодежи. Эти причины стали залогом возникновения и развития самобытных видов борьбы. Можно отметить, что в течение столетий занятия борьбой связывались с высокими идеалами мужества, силы, выступающих на стороне добра. Есть все основания считать, что тенденции развития спортивной борьбы в мире не только закрепились, но и получили новые дополнительные импульсы.

 **Актуальность программы.**

Для улучшения своей работы возникла необходимость разработки и создание специальной программы для детей, начиная с 10- летнего возраста. Это связанно с более качественной подготовкой (развитие физических качеств и обучение техническим элементам) на основании индивидуального и психолого-педагогического подхода к обучающимся. Что способствует ранней мотивации для занятий борьбой и формированию коммуникативных умений как в группе, так и индивидуально с тренером. В процессе изучения опыта работы конкретизирована структура спортивной подготовки юных борцов в соответствии с современными тенденциями развития вольной борьбы. В программе разработана модель построения подготовки юных борцов в возрастном диапазоне (от 9 до 15 лет). Дополнена и конкретизирована программа педагогического контроля юных борцов с учетом возраста, квалификации.

 **Теоретическая значимостьпрограммы** заключается в оптимизации структуры спортивной подготовки юных борцов, реализуемой на основе учета возрастных особенностей их организма и современных тенденций развития вольной борьбы.

**Практическая значимость программы** заключается в разработке и внедрении в практику спортивной борьбы программы подготовки юных борцов и педагогического контроля за динамикой физической и технической подготовленности в соответствии с этапом подготовки, методики и процедуры тестирования, сравнительной оценки результатов в тестах и нормативах по различным показателям. В данной программе, в отличие от стандартных, представлена модель построения системы тренировки для детей 9-15 лет. В программе: учебный методический план по вольной борьбе, примерные планы - учебного процесса, варианты распределения занятий в недельном микроцикле в зависимости от периода и условий подготовки. В программе определенна общая последовательность изучения программного материала, что позволяет придерживаться единого стратегического направления в учебном занятии.

 Спортивная школа, являясь учреждением дополнительного образования призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических качеств, интеллектуальных и нравственных способностей.

 **Цель:** формирование физической культуры личности юношей в процессе овладения основами спортивной борьбы, способных удовлетворить потребности в крепком здоровье, ведение здорового образа жизни.

 В программе ставятся задачи, специфические для каждого этапа подготовки.

**Задачи:**

*-* ***в обучении***– овладение знаниями и умениями, необходимыми для участия в городских и региональных соревнованиях по борьбе в соответствующей весовой и возрастной группе. На основе совокупности приобретенных знаний и навыков воспитанники должны выполнять разнообразные тактико –технические действия по применению полученных знаний и навыков в нестандартной обстановке; расширение двигательного опыта за счет разнообразных общеразвивающих, физических упражнений в различных формах занятий физической культурой, овладение современными системами физических упражнений;

*-* ***в воспитании*** *-* приоритетным в содержании воспитательной работы будут задачи, коммуникативного и коллективного воспитания, физического воспитания и нравственного воспитания, воспитания патриотизма, гармонизация физической и духовной сфер; формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье; расширение объёма знаний о разнообразных формах соревновательной деятельности; использование этих форм для совершенствования индивидуальных физических и психических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации;

*-* ***в развитии***– развитие познавательных, физических, нравственных способностей обучающихся путем использования их потенциальных возможностей способствует формированию личности воспитанника, поэтому важно приобщить его к здоровому образу жизни, развить в нем стремление к активному и содержательному проведению свободного времени. Следует развивать в нем умение творчески подходить к решению возникающих проблем, как во время занятий, соревнований. Это поможет ему в жизненном самоутверждении и самоопределении.

**Общая характеристика системы подготовки борцов**

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства юных спортсменов, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки обучающихся, овладения техникой и тактикой избранного вида спорта, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного результата.

 В учебной программе рассчитана подготовка спортсменов на один год. Этап предварительной подготовки- группа начальной подготовки (3 года).

В процессе этой подготовки последовательно поставлены задачи, выбраны средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности обучающихся.

**Основными задачами на этапе начальной подготовки являются:**

1. Укрепление здоровья;
2. Улучшение физического развития;
3. Овладение техники и тактики выполнения упражнений;
4. Разносторонняя физическая подготовленность;
5. Выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;
6. Воспитание черт характера.
7. Участие в соревнованиях.

**Организация учебно-тренировочного процесса.**

 **Формы занятий** по спортивной борьбе определяются в зависимости от задач и условий подготовки, направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретическое, практическое). Формы занятий: дифференцированное обучение и воспитание, соревнования, экскурсии, походы, видео просмотры чемпионатов разных уровней, анализы соревнований.

ФОРМЫЗАНЯТИЙ

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙПРОГРАММЫ

ТИП

тренировочные

теоретичес

кие

НАПРАВЛЕНИЕ

домашние задания

практические

комплексные

специальные

общеподготовит.е.льные

 **Методы контроля и управления образовательно-воспитательным процессом**

- анализ результатов деятельности детей.

 Особое внимание в учебно-тренировочном процессе по спортивной борьбе уделяется воспитательной работе с учащимися. Занятия носят воспитательный характер и направлены на развитие и воспитание морально-нравственных качеств, трудолюбия, дисциплинированности, развивает их общественную активность.

***Продолжительность образовательно-воспитательного цикла*** *–* один год.

**Режим занятий и минимальная наполняемость групп:**

Группы НП- 3 года 5 недельных часа, группа не более 15 человек

**Физическая подготовка борцов вольного стиля**

Основополагающую роль в подготовке борцов играет физическая подготовка. Общая физическая подготовка – процесс совершенствования физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека. Развитие и совершенствование общефизических качеств происходит на всех этапах учебно-тренировочного процесса.

 Средства общефизической подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для основных групп мышц и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах на расслабление мышц. Развивающие упражнения включают в себя занятия другими видами спорта, подвижные и спортивные игры. Эти упражнения применяются избирательно в течение всего годичного цикла. Наиболее больший объем средств ОФП приходится на подготовительный период. Из года в год по мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме тренировочных нагрузок снижается.

 Для достижения высокого уровня ОФП используются:

- метод длительного воздействия («до отказа»);

- повторный метод;

- метод контрольного тестирования;

- игровой метод;

- круговой метод.

**Развитие силы.**

Силовые способности выражаются мышечными напряжениями, которые проявляются в динамической и статических режимах работы: преодолевающий, уступающий, удерживающий.

**Упражнения для развития и совершенствования силы борца**

1. Лазание по канату.

2. Подтягивание на перекладине.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

4. Приседания на одной ноге.

5. Ходьба по лестнице и др.

6. Различные схватки, броски с падением и т.д.

**Развитие выносливости.**

Общая выносливость развивается посредством выполнения длительной работы с оптимальной функциональной активностью основных жизнеобеспечивающих органов и структур организма.

**Упражнения для развития и совершенствования выносливости борца:**

1. Бег с умеренной скорость по пересеченной местности.
2. Подвижные и спортивные игры (20-60 мин.).
3. Различные схватки.
4. Кросс.

**Развитие быстроты.**

Быстрота – способность выполнять движения с большой скоростью. Измеряется быстрота временем выполнения законченного действия.

**Упражнения для развития и совершенствования быстроты борца:**

1. Схватки в короткий промежуток времени.

2. Схватки с интервалом.

3. Схватки в переменном темпе.

4. Подвижные игры для развития быстроты и спортивные игры.

**Развитие ловкости.**

Ловкость воспитывается посредством обучения новым для ученика физическим упражнениям и решения двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры двигательных действий.

**Упражнения для развития и совершенствования ловкости:**

1. Челночный бег 3 х 10 м.
2. Гимнастические и акробатические упражнения: стойки, прыжки через скакалку, перекаты, кувырки и др.
3. Подвижные игры и спортивные игры.
4. Переползания.
5. Упражнения на гимнастических снарядах.

**Развитие гибкости.**

Гибкость развивается посредством выполнения упражнений на растягивание, которые могут быть динамического и статического характера.

**Упражнения для развития и совершенствования гибкости:**

1. Гимнастические упражнения: упражнения с амортизаторами, гимнастической палкой.
2. Упражнения, выполняемые с максимальной амплитудой (махи, выпады, наклоны, седы, выкруты, шпагаты).
3. Акробатические упражнения.
4. Упражнения на гимнастических снарядах.

**Специальная физическая подготовка**

**Специальная физическая подготовка –** направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для конкретного вида спорта.

В специальной физической подготовке используются упражнения:

- упражнения для развития специальной силы, специальной ловкости, специальной гибкости, специальной быстроты, специальной выносливости борцов (акробатические упражнения, упражнения на мосту, упражнения для мышц шеи);

- упражнения в самостраховке;

- имитационные упражнения (имитация различных действий и оценочных приемов без партнера, имитация различных действий и приемов с амортизаторами, набивными мячами, атакующих действий с партнером, захваты, перемещения и др.);

- упражнения с манекеном (поднимание манекена на ковре, броски, переноска, приседание с манекеном, ходьба и бег с манекеном, повороты, наклоны, приседания, движения на мосту с манекеном и т.д.);

- упражнения для защиты от бросков;

- упражнения с партнером;

- подготовительные упражнения для технических действий;

- игровой комплекс.

**Технико-тактическая подготовка**

 Высоких спортивных результатов можно достичь за счет постоянного совершенствования всех сторон подготовки. При этом важную роль имеет постоянное пополнение арсенала технико-тактической подготовки.

*Техника -* это наиболее рациональный эффективный способ выполнения спортивного упражнения, позволяющий достигнуть наилучшего результата.

*Тактика* – это ряд действий, позволяющий создать благоприятную ситуацию для решения поставленных задач. Условно определяют два вида тактической подготовки борцов.

- подавление;

- маневрирование;

При обучении техники и тактике осваиваются следующие элементы:

- основные положения в борьбе (стойки, партер, положения, дистанция);

- элементы маневрирования (стока, партер);

- атакующие и блокирующие захваты;

- атакующие действия, связанные с выведением из равновесия и др.

Широко применяется игровая форма обучения для решения задач комплексной подготовки с помощью различного игрового материала. Игры-задания позволяют на хорошем эмоциональном фоне формировать основы тактики и техники ведения противоборства. Это система игр для усвоения взаимных технических элементов поединка с сохранением или сменой:

- взаиморасположений;

- дистанций;

- захватов, упоров, освобождений от них;

- способов, ритма и направления передвижений;

- комбинирования этих элементов в различных сочетаниях.

Разновидности игр для развития и формирования техники и тактики борцов:

- игры в касания;

- игры в блокирующие захваты;

- игры в атакующие захваты;

- игры в теснения;

- игры в дебюты;

- игры в перетягивание;

- игры за овладение обусловленным предметом и др.

Использование игр в борьбе наряду с комплексным развитием техники и тактики позволяет конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

**Теоретическая подготовка**

 В учебно-тренировочном процессе важную роль играет теоретическая подготовка, которая осуществляется на всех этапах спортивной деятельности.

Программа теоретической подготовки должна быть достаточно глубокой и широкой. Она должна отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физкультуры и спорта в стране и повышения общей культуры, интеллекта спортсмена. В процессе теоретической подготовки необходимо дать научное обоснование и анализ технике и тактике в избранном виде спорта, необходимо ознакомить борцов с методикой обучения спортивной техники и путями совершенствования в ней, раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

 Самоопределение индивидуальных особенностей спортсмена, выявление сильных и слабых в подготовленности и перевод их на конкретные цифры показателей выносливости, силы, скорости, гибкости, переносимости нагрузки, продолжительности процессов восстановления и так далее требует определенных знаний. В конечном счете, управление процессом спортивной тренировки на ступени высшего спортивного мастерства должно осуществляться самим спортсменом. А это требует понимания процессов, происходящих в организме под влиянием тренировки, изучения основ гигиены. Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима также вошли в программу теоретической подготовки, кроме того, спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля, самоконтроля, а также травматизма и его профилактики.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике. Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и непосредственно в процессе спортивной тренировки.

**Воспитательная работа**

 Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого спортивного результата должно быть всестороннее и гармоничное развитие личности.

Добиться этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания:

* + научности;
	+ связи воспитания с жизнью;
	+ воспитания личности в коллективе;
	+ единства требования и уважения к личности;
	+ последовательности;
	+ систематичности и единства воспитательных воздействий;
	+ индивидуального и дифференцированного подхода;
	+ опоры на положительное в человеке.

**Главные воспитательные факторы**

* + личный пример и педагогическое мастерство тренера;
	+ четкая творческая организация тренировочной работы;
	+ формирование и укрепление коллектива;
	+ пример и товарищеская помощь более опытных спортсменов;
	+ творческое участие спортсмена в составлении на очередной цикл подготовки и обсуждении итогов;
	+ товарищеская взаимопомощь и требовательность;
	+ эстетическое оформление спортивных залов и сооружений.

 Определенное место в воспитательной работе занимают соревнования.

**Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, качеств.

***Средства и методы психолого-педагогических воздействий ,***

 ***применяемых для формирования личности и межличностных отношений.***

1. Информация спортсменам об особенностях свойств личности групповых особенностях команды.
2. Методы словесного воздействия - разъяснение, убеждение, похвала, требования, критика, осуждение, внушение и др.
3. Методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения.
4. Морально – психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений.
5. Личный пример тренера и ведущих спортсменов.
6. Воспитательное воздействие коллектива.
7. Совместные общественные мероприятия.
8. Организация целенаправленного воздействия литературы и искусства.
9. Постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и нагрузок
10. Создание жестких условий тренировочного режима.
11. Моделирование соревновательных условий с применением хронометража.

***Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям***

 Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей, - проводимой в течение года, и специальной – проводимой к конкретному соревнованию.

При психологической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

 Общая психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям осуществляются путем разъяснений цели и задач участия в состязаниях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлениям, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния обучаемых, моделирования условий основных соревнований, уменьшения действий внешних отрицательных факторов, обучению приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировке.

 В процессе специальной психологической подготовки используются: общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок; поощрения оптимальных мотивов выступления; моделируются условия предстоящих соревнований и тактики борьбы с конкретными соперниками; применяются методы саморегуляции для настройки к предстоящим выступлениям и оптимизации психического напряжения. Применяется прием хронометража в ходе контрольных попыток.

 **Восстановительные мероприятия**

Повышение тренированности и работоспособности возможно при восполнении энергетических трат при восстановлении.

*Медико-биологическая система восстановления включает:*

*-* оценку состояния здоровья;

*-* рациональное питание с использованием витаминов;

- массаж, самомассаж, сауна.

*Психологические средства восстановления :*

*-* комфортные условия быта и отдыха;

*Педагогические средства восстановления :*

*-* вариативность тренировочных нагрузок и интервалов отдыха, оптимизация тренировочного процесса;

*-* восстановительные тренировочные нагрузки низкой интенсивности;

- специальные разгрузочные периоды.

 **Медико-биологический контроль**

Медико–биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста юного спортсмена, уровня его функциональной подготовки. Врачебный контроль осуществляется силами врачей общеобразовательных школ и областной больницы. Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки.

*Текущий контроль* проводится после того, как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания. Задача – выявить, как переносит спортсмен максимальные тренировочные нагрузки.

Наличие медико-биологических данных на каждого спортсмена позволяет своевременно вносить коррекцию в планы тренировок, что способствует повышению качества учебно-тренировочного процесса.

**Ожидаемые конечные результаты:**

* сохранность физического, психического и нравственного здоровье воспитанников секции дополнительного образования;
* осознание воспитанником ответственности за свое здоровье, применение правил здорового образа жизни;
* иметь в своем арсенале 8-10 вариантов атаки из 5-6 групп приемов, как в стойке, так и в партере;
* уметь проводить «коронные» приемы в схватке с любым соперником, имея в наличии несколько вариантов их тактической подготовки;
* уметь использовать «срывы» соперника в партер с целью получения технического преимущества;
* уметь использовать усилия и движения соперника у края рабочей площади ковра для проведения контратакующих действий за ковер;
* уметь использовать усилия соперника в зоне «пассивности» с тем, чтобы развернуть, продернуть его с последующими атакующими действиями;

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы: соревнования, показательные выступления, открытые занятия.

**Контрольно-переводные нормативы**

Для групп начальной подготовки выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся наследующий этап спортивной подготовки.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Зачетные требования

 По общей и специальной физической подготовке:

 Выполнение на оценку контрольных и переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке проводится в соответствии с требованиями года обучения( таб.)

По технико-тактической подготовке: Обучающиеся должны знать и уметь выполнять на оценку основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом. Выполнить на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в стойке и партере в соответствии с программным материалом.

Уметь проводить тренировочные и соревновательные схватки с учетом тактического плана, предусматривающего особенности возможных соперников.

По психологической подготовке: Уметь выполнять различные упражнения повышенной трудности, требующие проявления волевых качеств.

 По теоретической подготовке: Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

**ПРИЕМНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО *ОФП* И *СФП* ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

 **1 ГОДА**

**ОБУЧЕНИЯ (9-16 ЛЕТ)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  №пп | Контрольные упражненияединицы измерения | года обучения и оценка в баллах |
| 1 год | 2 год |  3 год |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 5,6 | 5,5 | 5,4 | 5,3 | 5,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Бег на 60 м (с) |  |  |  |  |  | 10,2 | 10,0 | 9,8 | 9,6 | 9,4 | 10,0 | 9,8 | 9,6 | 9,4 | 9,2 |
| 3. | Подтягивание на перекладине (кол. раз) | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 3 | 5 | 6 | 7 | 8 | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 |
| 4. | Сгибание рук в упоре лежа(кол. раз) | 4 | 8 | 10 | 12 | 15 | 8 | 10 | 12 | 15 | 18 | 10 | 12 | 15 | 18 | 20 |
| 5. | Прыжок в длину с места (см) | 130 | 140 | 150 | 160 | 170 | 155 | 160 | 165 | 170 | 175 | 140 | 150 | 160 | 170 | 180 |
| 6. | Бег на 500 м (мин,с) | 2,50 | 2,45 | 2,40 | 2,35 | 2,30 | 2,40 | 2,35 | 2,30 | 2,25 | 2,20 | 2,35 | 2,30 | 2,25 | 2,20 | 2,15 |
| 7. | 10 кувырков вперед (с) | 18,8 | 18,6 | 18,4 | 18,2 | 18,0 | 18,6 | 18,4 | 18,2 | 18,0 | 17,8 | 18,4 | 18,2 | 18,0 | 17,8 | 17,6 |
| 8. | 5-кратное выполнение упр.:вставание на мост из стойки,уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и.п. (с) | 18,5 | 17,5 | 16,5 | 15,5 | 14,5 | 18,0 | 17,0 | 16,0 | 15,0 | 14,0 | 17,5 | 16,5 | 15,5 | 14,5 | 13,5 |
| 9. | Забегание на мосту:5-влево, 5-вправо (с)10-влево, 10-вправо (с) | 20,5 | 19,5 | 18,5 | 17,5 | 17,0 | 18,8 | 18,3 | 17,8 | 17,3 | 16,8 | 42,0 | 40,0 | 38,0 | 36,0 | 34,0 |
|  10. | Перевороты на мосту:10 раз (с)15 раз (с) | 34,037,0 | 32,035,0 | 30,033,0 | 28,031,0 | 26,029,0 | 33,036,0 | 31,034,0 | 29,032,0 | 27,030,0 | 25,028,0 | 32,035,0 | 30,033,0 | 28,031,0 | 26,029,0 | 24,027,0 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Кол-во часов | Тема занятия | Основные элементы содержания | Результаты освоения учебного материала (в соответствии с ФГОС) |
| План | Факт |
|  | 02.09.21 |  | 1ч | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности, правила дорожного движения. | Техника безопасности в спортивном зале, занятиях на тренажёрах, т.б при спортивных играх. Безопасный путь от дома до спортивного зала и обратно.  | **Коммуникативные:**Формировать навыки работы в паре, в группе.**Регулятивные:**Уметь работать в парах**познавательные:**Объяснять для чего нужно соблюдать режим дня. Ведение дневника самоконтроля **.** |
| 2-3. | 03.09.21-04.09.21 |  | 2ч | Приём контрольных нормативов. | Сдача норм ОФП и СФП |
| 4-5. | 05.09.21-06.09.21 |  | 2ч | Игры на свежем воздухе. Простейшие формы борьбы.(«Бой всадников», «Бой петухов», «Борьба за захват руки». Перетягивание каната.) | Правила техники безопасности при подвижных играх. | **Коммуникативные:**Формировать навыки работы в паре, в группе.**Регулятивные:**Уметь работать в парах**познавательные:**Объяснять для чего нужно соблюдать режим дня. Ведение дневника самоконтроля **.** |
| 6. | 09.09.21 |  | 1ч | Простейшие формы борьбы.( выталкивание с ковра, перетягивание одной рукой стоя правым – левым боком друг к другу; перетягивание из положения сидя ноги врозь.) | Правила и выполнение техники безопасности при занятиях в спортивном зале. |
| 7. | 10.09.21 |  | 1ч | Имитационные упражнения. Упражнения в выполнении приёмов борьбы без партнёра с чучелом.  | Упражнения в самостраховке. | **Коммуникативные:**Формировать навыки работы в паре, в группе**Регулятивные:** Знать страховку и самостраховку**Познавательные:**Объяснять влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта:скоростные способности, мышечная сила, вестибулярная устойчивость,выносливость,гибкость,Телосложение,координатные способности. |
| 8. | 11.09.21 |  | 1ч | Повторение приёмов в партере. | Знать перевороты с забеганием захватом шеи из под плеча с ключом. |
| 9-10. | 12.09.21-13.09.21 |  | 2ч | Повторение броска накатом, броска с прогибом, броска обратным захватом туловища. | Знать защиту и контрприёмы от атакующих захватов. |
| 11. | 16.09.21 |  | 1ч | Повторение техники борьбы в стойке. | Перевод рывком, переворот нырком за туловище. | **Коммуникативные:**Формировать навыки работы в паре, в группе**Регулятивные:** Знать страховку и самостраховку. Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики.**Познавательные:**Объяснять влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта:скоростные способности, мышечная сила, вестибулярная устойчивость,выносливость,гибкость,Телосложение,координатные способности. |
| 12-13. | 17.09.21-18.09.21 |  | 2ч | Повторение броска подворотом.(бедро). Изучение броска подворотом с захватом руки и другого плеча сверху. | Знать защиту и контрприёмы. |
| 14. | 19.09.21 |  | 1ч | Повторение броска подворотом с захватом руки и другого плеча сверху. Изучение броска подворотом захватом руки сверху. | Знать самостраховку, защиту и контрприёмы. |
| 15-16. | 20.09.21-23.09.21 |  | 2ч | Совершенствование броска подворотом с захватом руки и другого плеча сверху. Повторение броска с подворотом захватом руки сверху. | Знать самостраховку, защиту и контрприёмы. | **Коммуникативные:**Формировать навыки работы в паре, в группе**Регулятивные:** Знать страховку и самостраховку. Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики.**Познавательные:**Объяснять влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта:скоростные способности, мышечная сила, вестибулярная устойчивость,выносливость,гибкость,Телосложение,координатные способности |
| 17-18. | 24.09.21-25.09.21 |  | 2ч | Совершенствование броска подворотом с захватом руки сверху. Учебно-тренировочные схватки. | Знать самостраховку, защиту и контрприёмы. |
| 19-20. | 26.09.21-27.09.21 |  | 2ч | Изучение техники выполнения переворота скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча. Общая психологическая подготовка борцов.  | Знать самостраховку, защиту и контрприёмы. Чёткое выполнение требований преподавателя . Преодоление трудностей во время изучения приёма. |
| 21. | 30.09.21 |  | 1ч | Повторение техники выполнения переворота скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча.  |  Чёткое выполнение требований преподавателя. | **Коммуникативные:** Налаживать контакт с партнёром.**Регулятивные:**Уметь использовать усилия соперника в «зоне пассивности».**Познавательные:** Объяснять влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта:скоростные способности, мышечная сила, вестибулярная устойчивость,выносливость,гибкость,Телосложение,координатные способности |
| 22. | 01.10.21 |  | 1ч | Совершенствование техники выполнения переворота скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча. Учебно-тренировочные схватки. | Соблюдать технику безопасности при учебно-тренировочных схватках. |
| 23-24. | 02.10.21-03.10.21 |  | 2ч | Изучение броска накатом с захватом туловища. ОФП. | Самостраховка. |
| 25. | 04.10.21 |  | 1ч | Подвижная игра «Регби». | Знание и соблюдение правил игры. |
| 26. | 07.10.21 |  | 1ч | Повторение техники выполнения приёмов в стойке. Учебно-тренировочные схватки. | Самостраховка.  | **Коммуникативные:**Формировать навыки работы в паре, в группе**Регулятивные:** Уметь проводить технико-тактические действия на протяжении всех схваток.**Познавательные:** Объяснять влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта:скоростные способности, мышечная сила, вестибулярная устойчивость,выносливость,гибкость,Телосложение,координатные способности |
| 27-28. | 08.10.21-09.10.21 |  | 2ч | Изучение переворота скручиванием за себя с захватом предплечья изнутри и подбородка. ОФП. | Самостроховка. Четкое выполнение требований. |
| 29. | 10.10.21 |  | 1ч | Повторение переворота скручиванием за себя с захватом предплечья изнутри и подбородка. ОФП. | Самостроховка. Четкое выполнение требований. |
| 30-31. | 11.10.21-14.10.21 |  | 2ч | Совершенствование переворота скручиванием за себя с захватом предплечья изнутри и подбородка. Изучение приёма в стойке подворотом с захватом руки и другого плеча снизу. Общая психологическая подготовка. | Преодоление трудностей при изучении приёма .Самостраховка, защита и контрприёмы. | **Коммуникативные:**Формировать навыки работы в паре, в группе.**Регулятивные:** Уметь управлять и регулировать эмоциональное состояние.Уметь настраиваться**Познавательные:** Объяснять влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта:скоростные способности, мышечная сила, вестибулярная устойчивость,выносливость,гибкость,Телосложение,координатные способности |
| 32. | 15.10.21 |  | 1ч | Повторение приёма в стойке подворотом с захватом руки и другого плеча снизу. Выполнение комбинаций приёмов в партере. | Знание выведения из равновесия соперника, маневрирование. | **Коммуникативные:**Формировать навыки работы в паре, в группе**Регулятивные:** Знать страховку и самостраховку. Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики. Уметь управлять и регулировать эмоциональное состояние.**Познавательные:**Объяснять влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта:скоростные способности, мышечная сила, вестибулярная устойчивость,выносливость,гибкость,Телосложение,координатные способности |
| 33.-34. | 16.10.21-17.10.21 |  | 2ч | Эстафета. ОФП. | Умение управлять своими эмоциями. |
| 35-36. | 18.10.21-21.10.21 |  | 2ч | Изучение броска прогибом захвата туловища с рукой. | Воспитание трудолюбия. |
| 37-38. | 22.10.21-23.10.21 |  | 2ч | Совершенствование приёма в стойке подворотом с захватом руки и другого плеча снизу. Повторение броска прогибом захватом туловища с рукой. | Самостраховка при падении . | **Коммуникативные:**Формировать навыки работы в паре, в группе**Регулятивные:** Уметь проводить технико-тактические действия на протяжении всех схваток.**Познавательные:** Объяснять влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта:скоростные способности, мышечная сила, вестибулярная устойчивость,выносливость,гибкость,Телосложение,координатные способности |
| 39-40. | 24.10.21-25.10.21 |  | 2ч | Совершенствование броска прогибом захватом туловища с рукой. Учебно тренировочные схватки. ОФП. | Соблюдать технику безопасности при учебно-тренировочных схватках. |
| 41-42. | 28.10.21-29.10.21 |  | 2ч | Изучение переворота с забеганием с захватом запястья и головы. | Самостраховка. |
| 43. | 30.10.21 |  | 1ч | Повторение переворота с забеганием с захватом запястья и головы. ОФП. | Самостраховка. | **Коммуникативные:**Формировать навыки работы в паре, в группе(с разными соперниками)**Регулятивные:**Уметь спокойно переносить усталость,болевые ощущения**Познавательные:** Объяснять влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта:скоростные способности, мышечная сила, вестибулярная устойчивость,выносливость,гибкость,Телосложение,координатные способности |
| 44-45. | 31.10.21-01.11.21 |  | 2ч | Совершенствование переворота с забеганием с захватом запястья и головы. Выполнение комбинаций приёмов в партере. | Защита и контрприёмы. |
| 46. | 04.11.21 |  | 1ч | Подвижные спортивные игры. ОФП. | Знание и соблюдение правил игры и техники безопасности. |
| 47. | 05.11.21 |  | 1ч | Дожимы, уходы и контрприёмы с уходом с моста. | Уход с моста, контрприёмы. | **Коммуникативные:**Формировать навыки работы в паре, в группе**Регулятивные:**Уметь рисковать в сложных ситуациях**Познавательные:** Объяснять влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта:скоростные способности, мышечная сила, вестибулярная устойчивость,выносливость,гибкость,Телосложение,координатные способности |
| 48. | 06.11.21 |  | 1ч | Дожимы, уходы и контрприёмы с уходом с моста. | Уход с моста, контрприёмы. |
| 49. | 07.11.21 |  | 1ч | Дожимы, уходы и контрприёмы с уходом с моста. | Уход с моста, контрприёмы. |
| 50. | 08.11.21 |  | 1ч | Дожимы, уходы и контрприёмы с уходом с моста. | Уход с моста, контрприёмы. | **Коммуникативные:**Формировать навыки работы в паре, в группе.Ставить интересы коллектива выше своих собственных**Регулятивные:**уметь отдавать сопернику выигрышные баллы,искусственно создавая для себя опасные положения**Познавательные:** Объяснять влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта:скоростные способности, мышечная сила, вестибулярная устойчивость,выносливость,гибкость,Телосложение,координатные способности |
| 51-52. | 11.11.21-12.11.21 |  | 2ч | Комбинация приёмов в стойке: Бросок прогибом захватом руки и туловища спереди – защита: присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего – бросок подворотом захватом рук и шеи.  | Самостраховка. |
| 53. | 13.11.21 |  | 1ч | Повторение комбинации приёмов в стойке: Бросок прогибом захватом руки и туловища спереди – защита: присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего – бросок подворотом захватом рук и шеи. | Самостраховка. |
| 54. | 14.11.21 |  | 1ч | Совершенствование приёмов в стойке: Бросок прогибом захватом руки и туловища спереди – защита: присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего – бросок подворотом захватом рук и шеи. | Самостраховка. | **Коммуникативные:**Формировать навыки работы в паре, в группе.Ставить интересы коллектива выше своих собственных**Регулятивные:**уметь отдавать сопернику выигрышные баллы,искусственно создавая для себя опасные положения**Познавательные:** Объяснять влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта:скоростные способности, мышечная сила, вестибулярная устойчивость,выносливость,гибкость,Телосложение,координатные способности |
| 55-56. | 15.11.21-18.11.21 |  | 2ч | Теоретическая часть -правила соревнований, их организация и проведение. ОФП. | Знать весовые категории борцов, оценка приёмов, запрещённые приёмы, борьбы в зоне пассивности. | **Коммуникативные:**Формировать навыки работы в паре, в группе**Регулятивные:** Знать страховку и самостраховку**Познавательные:**Объяснять влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта:скоростные способности, мышечная сила, вестибулярная устойчивость,выносливость,гибкость,Телосложение,координатные способности. |
| 57-58. | 19.11.21-20.11.21 |  | 2ч | Комбинации приёмов: Сбивание захватом руки и туловища – переводом вертушкой. | Знать приём «вертушка». |
| 59-60. | 21.11.21-22.11.21 |  | 2ч | Комбинация приёмов: Бросок подворотом захватом руки сверху и туловища- бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку. | Знать и уметь выполнять эти приёмы. |
| 61. | 25.11.21 |  | 1ч | Повторение комбинаций приёмов: Бросок подворотом захватом руки сверху и туловища- бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку. Сбивание захватом руки и туловища – переводом вертушкой | Самостраховка. | **Коммуникативные:**Формировать навыки работы в паре, в группе**Регулятивные:** Знать страховку и самостраховку**Познавательные:**Объяснять влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта:скоростные способности, мышечная сила, вестибулярная устойчивость,выносливость,гибкость,Телосложение,координатные способности. |
| 62. | 26.11.21 |  | 1ч | Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям. | Способность к самостоятельному восстановлению между выступлениями. | **Коммуникативные:**Формировать навыки работы в паре, в группе**Регулятивные:** Уметь проводить технико-тактические действия на протяжении всех схваток.**Познавательные:** Объяснять влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта:скоростные способности, мышечная сила, вестибулярная устойчивость,выносливость,гибкость,Телосложение,координатные способности |
| 63-64. | 27.11.21-27.11.21 |  | 2ч | Совершенствование изученных приёмов в партере и стойке. | Чёткое выполнение требований преподавателя. |
| 65-66. | 29.11.21-02.12.21 |  | 2ч | Подвижные игры. Упражнения для укрепления моста. Имитационные упражнения с чучелом. | Техника безопасности. |
| 67-68. | 03.12.21-04.12.21 |  | 2ч | Упражнения в самостраховке и страховке партнёров. | Техника безопасности. | **Коммуникативные:**Формировать навыки работы в паре, в группе.**Регулятивные:** Уметь управлять и регулировать эмоциональное состояние.Уметь настраиваться**Познавательные:** Объяснять влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта:скоростные способности, мышечная сила, вестибулярная устойчивость,выносливость,гибкость,Телосложение,координатные способности |
| 69. | 05.12.21 |  | 1ч | Подвижные игры. Футбол. | Техника безопасности. |
| 70-71. | 06.12.21-09.12.21 |  | 2ч | Изучение тактических действий при комбинации приёмов сбиванием захватом руки – прогибом захвата туловищем рукой. | Самостраховка, техника безопасности. |
| 72. | 10.12.21 |  | 1ч | Повторение тактических действий при комбинации приёмов сбиванием захватом руки – прогибом захвата туловищем рукой. | Самостраховка, техника безопасности. | **Коммуникативные:**Формировать навыки работы в паре, в группе.Ставить интересы коллектива выше своих собственных**Регулятивные:**уметь отдавать сопернику выигрышные баллы,искусственно создавая для себя опасные положения**Познавательные:** Объяснять влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта:скоростные способности, мышечная сила, вестибулярная устойчивость,выносливость,гибкость,Телосложение,координатныеспособности |
| 73-74. | 11.12.21-12.12.21 |  | 2ч | Совершенствование тактических действий при комбинации приёмов сбиванием захватом руки – прогибом захвата туловищем рукой . | Самостраховка, техника безопасности. |
| 75-76. | 13.12.21-16.12.21 |  | 2ч | Изучение броска прогибом захватом туловища с рукой – защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего – сбиванием захвата туловища с рукой . | Самостраховка, техника безопасности. |
| 77. | 17.12.21 |  | 1ч | Повторение броска прогибом захватом туловища с рукой – защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего – сбиванием захвата туловища с рукой. | Самостраховка, техника безопасности. | **Коммуникативные:**Формировать навыки работы в паре, в группе**Регулятивные:** Уметь проводить технико-тактические действия на протяжении всех схваток.**Познавательные:** Объяснять влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта:скоростные способности, мышечная сила, вестибулярная устойчивость,выносливость,гибкость,Телосложение,координатные способности |
| 78-79. | 18.12.21-19.12.21 |  | 2ч | Подвижные игры с элементами спортивной борьбы. | Техника безопасности. Знание и соблюдение правил игры. |
| 80. | 20.12.21 |  | 1ч | Дожимы, уходы и контрприёмы с уходом с моста. Учебно-тренировочные схватки. | Знание защиты и контрприёмы. |
| 81. | 23.12.21 |  | 1ч | Дожимы, уходы и контрприёмы с уходом с моста. | Знание защиты и контрприёмы. | **Коммуникативные:**Формировать навыки работы в паре, в группе**Регулятивные:** Уметь проводить технико-тактические действия на протяжении занятия.**Познавательные:** Объяснять влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта:скоростные способности, мышечная сила, вестибулярная устойчивость,выносливость,гибкость,Телосложение,координатные способности |
| 82-83. | 24.12.21-25.12.21 |  | 2ч | Дожимы, уходы и контрприёмы с уходом с моста. | Знание защиты и контрприёмы. |
| 84. | 26.12.21 |  | 1ч | Изучение переворота накатом. Защита и контрприём.ОФП. | Четкое выполнение требований. |
| 85. | 27.12.21 |  | 1ч | Повторение переворота накатом. Защита и контрприём. Изучение переворота перекатом .ОФП. | Четкое выполнение требований. | **Коммуникативные:**Формировать навыки работы в паре, в группе.Ставить интересы коллектива выше своих собственных**Регулятивные:**уметь отдавать сопернику выигрышные баллы,искусственно создавая для себя опасные положения**Познавательные:** Объяснять влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта:скоростные способности, мышечная сила, вестибулярная устойчивость,выносливость,гибкость,Телосложение,координатные способности |
| 86-87. | 30.12.21-31.12.21 |  | 2ч | Совершенствование переворота накатом. Защита и контрприём. Повторение переворота перекатом. ОФП  | Четкое выполнение требований. |
| 88. | 13.01.22 |  | 1ч | Совершенствование переворота перекатом. Учебно-тренировочные схватки. | Знать защиту и контрприёмы. |
| 89-90. | 14.01.22-15.01.22 |  | 2ч | Изучение броска подворотом захвата шеи с плечом.( в обратную захваченной руке сторону). | Самостраховка. | **Коммуникативные:**Формировать навыки работы в паре.Ставить интересы коллектива выше своих собственных**Регулятивные:**Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики**Познавательные:** Объяснять влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта:скоростные способности, мышечная сила, вестибулярная устойчивость,выносливость,гибкость,Телосложение,координатные |
| 91. | 16.01.22 |  | 1ч | Изучение защиты и контрприёма от захвата шеи с плечом. | Техника безопасности при падении |
| 92-93. | 17.01.22-20.01.22 |  | 2ч | Изучение защиты и контрприёма от захвата шеи с плечом. | Техника безопасности при падении . |
| 94. | 21.01.22 |  | 1ч | Повторение Изучение броска подворотом захвата шеи с плечом.( в обратную захваченной руке сторону). Защиты и контрприёма от захвата шеи с плечом.  | Техника безопасности при падении . | **Коммуникативные:**Формировать навыки работы в паре.**Регулятивные:**Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики.**Познавательные:** Объяснять влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта:скоростные способности, мышечная сила, вестибулярная устойчивость,выносливость,гибкость,Телосложение,координатные |
| 95-96. | 22.01.22-23.01.22 |  | 2ч | Совершенствование Изучение броска подворотом захвата шеи с плечом.( в обратную захваченной руке сторону). Защиты и контрприёма от захвата шеи с плечом. | Техника безопасности при падении . |
| 97. | 24.01.22 |  | 1ч | Изучение броска с прогибом за туловище . Изучение защиты и контрприёма. | Техника безопасности при падении . Умение ставить цель и достигать её. |
| 98-99. | 27.01.22-28.01.22 |  | 2ч | Работа над ошибками. Изучение броска подворотом(«Мельница»), изучение защиты и контрприёмов. | Чёткое выполнение требований. | **Коммуникативные:**Формировать навыки работы в паре.**Регулятивные:**Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики. Уметь использовать усилия и движения соперника у края рабочей площадки ковра.**Познавательные:** Объяснять влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта:скоростные способности, мышечная сила, вестибулярная устойчивость,выносливость,гибкость,Телосложение,координатные |
| 100. | 29.01.22 |  | 1ч | Повторение броска подворотом( «Мельница»), защиты и контрприёмов. | Знать защиту контрприёмов. |
| 101-102. | 30.01.22-31.01.22 |  | 2ч | Совершенствование броска подворотом( «Мельница»), защиты и контрприёмов. | Знать защиту контрприёмов. |
| 103. | 03.02.22 |  | 1ч | Повторение броска с прогибом за туловище , защиты и контрприёма.  | Знать защиту контрприёмов. | **Коммуникативные:**Формировать навыки работы в паре.**Регулятивные:**Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики. Уметь использовать усилия и движения соперника у края рабочей площадки ковра для проведения контратакующих действий за ковёр(учитывая,что приёмы ,проведённые за ковром оцениваются) **Познавательные:** Объяснять влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта:скоростные способности, мышечная сила, вестибулярная устойчивость,выносливость,гибкость,Телосложение,координатные |
| 104-105. | 04.02.22-05.02.22 |  | 2ч | Совершенствование броска с прогибом за туловище, защиты и контрприёма. | Знать защиту контрприёмов. |
| 106-107. | 06.02.22-07.02.22 |  | 2ч  | Совершенствование броска с прогибом за туловище, защиты и контрприёма. Совершенствование броска подворотом( «Мельница»), защиты и контрприёмов | Знать защиту контрприёмов. |
| 108. | 10.02.22 |  | 1ч | Изучение переворотов скручивание : обратным ключом.  | Самостраховка. |
| 109. | 11.02.22 |  | 1ч | Изучение защиты и контрприёма. | Самостраховка. | **Коммуникативные:**Формировать навыки работы в паре.**Регулятивные:**Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики. Уметь использовать усилия и движения соперника у края рабочей площадки ковра для проведения контратакующих действий за ковёр(учитывая,что приёмы ,проведённые за ковром оцениваются) **Познавательные:** Объяснять влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта:скоростные способности, мышечная сила, вестибулярная устойчивость,выносливость,гибкость,Телосложение,координатные |
| 110. | 12.02.22 |  | 1ч | Повторение защиты и контрприёма. | Техника выполнения |
| 111. | 13.02.22 |  | 1ч | Повторение защиты и контрприёма, переворотов скручивание : обратным ключом. | Чёткое выполнение требований преподавателя. |
| 112. | 14.02.22 |  | 1ч | Повторение ране изученных приёмов в партере. | Самостраховка. | **Коммуникативные:**Формировать навыки работы в паре, в группе.**Регулятивные:** Уметь управлять и регулировать эмоциональное состояние.Уметь настраиваться**Познавательные:** Объяснять влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта:скоростные способности, мышечная сила, вестибулярная устойчивость,выносливость,гибкость,Телосложение,координатные способности |
| 113-114. | 17.02.22-18.02.22 |  | 2ч | Повторение ранее изученных приёмов в стойке. | Самостраховка. |
| 115-116. | 19.02.22-20.02.22 |  | 2ч | Подвижные игры. «Флажки». Спортивная эстафета по станциям. | Соблюдение техники безопасности при подвижных играх. |
| 117. | 21.02.22 |  | 1ч | Дожим за одноимённое запястье и туловище сбоку. Уход с моста. | Самостраховка. | **Коммуникативные:**Формировать навыки работы в паре, в группе**Регулятивные:** Уметь проводить технико-тактические действия на протяжении занятия.**Познавательные:** Объяснять влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта:скоростные способности, мышечная сила, вестибулярная устойчивость,выносливость,гибкость,Телосложение,координатные способности |
| 118. | 24.02.22 |  | 1ч | Дожим за одноимённое запястье и туловище сбоку. Уход с моста. Упражнение для укрепления моста. Простейшие формы борьбы. |  Уметь стоять на мосту не касаясь лопатками. |
| 119. | 25.02.22 |  | 1ч | Дожим захватом туловища сбоку( сидя и лёжа). ОФП. | Уметь стоять на мосту не касаясь лопатками. |
| 120-121. | 26.02.22-27.02.22 |  | 2ч | Изучение переворота ключом с предплечья изнутри – бросок накатом, ключом и захватом туловища сверху. | Техника безопасности при работе на ковре. | **Коммуникативные:**Формировать навыки работы в паре, в группе.**Регулятивные:** Уметь управлять и регулировать эмоциональное состояние.Уметь настраиваться**Познавательные:** Объяснять влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта:скоростные способности, мышечная сила, вестибулярная устойчивость,выносливость,гибкость,Телосложение,координатные способности |
| 122-123. | 28.02.22-02.03.22 |  | 2ч | Изучение защиты переворота ключом с предплечья изнутри – бросок накатом, ключом и захватом туловища сверху. ОФП. | Техника безопасности при работе на ковре. |
| 124. | 03.03.22 |  | 1ч | Повторение переворота ключом с предплечья изнутри – бросок накатом, ключом и захватом туловища сверху. Учебно-тренировочные схватки. | Техника безопасности при работе на ковре. |
| 125-126. | 04.03.22-05.03.22 |  | 2ч | Повторение защиты переворота ключом с предплечья изнутри –бросок накатом, ключом и захватом туловища сверху. ОФП. | Воспитание устойчивого внимания. | **Коммуникативные:**Формировать навыки работы в паре.**Регулятивные:**Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики. Уметь использовать усилия и движения соперника у края рабочей площадки ковра для проведения контратакующих действий за ковёр(учитывая,что приёмы ,проведённые за ковром оцениваются) **Познавательные:** Объяснять влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта:скоростные способности, мышечная сила, вестибулярная устойчивость,выносливость,гибкость,Телосложение,координатные |
| 127. | 06.03.22 |  | 1ч | Защита и контрприём при броске прогибом захватом рук сверху. | Техника падения. |
| 128-129. | 09.03.22-10.03.22 |  | 2ч | Совершенствование броска прогибом захватом рук сверху. | Самоконтроль. Преодоление усталости. |
| 130-131. | 11.03.22-12.03.22 |  | 2ч | Совершенствование защиты и контрприёма при броске прогибом захватом рук сверху. | Самоконтроль. Преодоление усталости.  | **Коммуникативные:**Формировать навыки работы в паре.**Регулятивные:**Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики. Уметь использовать усилия и движения соперника у края рабочей площадки ковра для проведения контратакующих действий за ковёр(учитывая,что приёмы ,проведённые за ковром оцениваются) .Уметь работать по заданию.**Познавательные:** Объяснять влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта:скоростные способности, мышечная сила, вестибулярная устойчивость,выносливость,гибкость,Телосложение,координатные |
| 132-133. | 13.03.22-16.03.22 |  | 2ч | Кросс. Офп.  | Воспитание выносливости. |
| 134. | 17.03.22 |  | 1ч | Подвижные игры. «Флажки». Спортивная эстафета по станциям. | Соблюдение техники безопасности при подвижных играх. |
| 135. | 18.03.22 |  | 1ч | Подвижные игры. «Флажки». Спортивная эстафета по станциям. | Соблюдение техники безопасности при подвижных играх. | **Коммуникативные:**Формировать навыки работы в паре ,в группе.**Регулятивные:** уметь проводить коронные приёмы.**Познавательные:** Объяснять влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта:скоростные способности, мышечная сила, вестибулярная устойчивость,выносливость,гибкость,Телосложение,координатные |
| 136-137. | 19.03.22-20.03.22 |  | 2ч | Отработка коронных приёмов в партере. | Самостраховка. |
| 138. | 23.03.22 |  | 1ч | Подвижные игры. Футбол. | Техника безопасности. |
| 139-140. | 24.03.22-25.03.22 |  | 2ч | Отработка коронных приёмов в стойке. | Самостраховка. |
| 141. | 26.03.22 |  | 1ч | Использование коронных приёмов в полном сопротивлении с партнёром. | Самостраховка. Воспитание выносливости. | **Коммуникативные:**Формировать навыки работы в паре ,в группе.**Регулятивные:** уметь проводить коронные приёмы. Уметь работать на фоне утомления.**Познавательные:** Объяснять влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта:скоростные способности, мышечная сила, вестибулярная устойчивость,выносливость,гибкость,Телосложение,координатные |
| 142-143. | 27.03.22-30.03.22 |  | 2ч | Использование коронных приёмов в полном сопротивлении с партнёром. | Самостраховка. Воспитание выносливости. |
| 144. | 31.03.22 |  | 1ч | Теория – морально волевой облик спортсмена.  | Сознательность, трудолюбие, коллективизм. |
| 145-146. | 01.04.22-02.04.22 |  | 2ч | Кросс. Офп. | Воспитание выносливости. | **Коммуникативные:**Формировать навыки работы в паре, в группе.**Регулятивные:**Уметь работать в парах**познавательные:**Объяснять,для чего нужно соблюдать режим дня. Ведение дневника самоконтроля **.**Влияние физических упражнений на организм человека |
| 147. | 03.04.22 |  | 1ч | Теория – влияние физ.упражнений на организм занимающихся. | Сознательность, трудолюбие, коллективизм. |
| 148-149. | 06.04.22-07.04.22 |  | 2ч | Изучение броска наклоном. | Самостраховка. |
| 150-151. | 08.04.22-09.04.22 |  | 2ч | Изучение защиты и контрприёма при броске наклоном. | Страховка при падении. | **Коммуникативные:**Формировать навыки работы в паре ,в группе.**Регулятивные:**Уметь выполнять упражнения различной трудности,требующих проявления волевых качеств **Познавательные:** Объяснять влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта:скоростные способности, мышечная сила, вестибулярная устойчивость,выносливость,гибкость,Телосложение,координатные |
| 152. | 10.04.22 |  | 1ч | Повторение броска наклоном. Повторение защиты и контрприёма при броске наклоном. | Страховка при падении. |
| 153. | 13.04.22 |  | 1ч | Изучение броска подворотом захватом руки снизу.  | Страховка при падении. |
| 154. | 14.04.22 |  | 1ч | Изучение защиты при броске подворотом захватом руки снизу. | Страховка при падении. | **Коммуникативные:**Формировать навыки работы в паре ,в группе.**Регулятивные:**Уметь выполнять упражнения различной трудности,требующих проявления волевых качеств **Познавательные:** Объяснять влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта:скоростные способности, мышечная сила, вестибулярная устойчивость,выносливость,гибкость,Телосложение,координатные |
| 155. | 15.04.22 |  | 1ч | Повторение броска подворотом захватом руки снизу. Повторение защиты при броске подворотом захватом руки снизу. | Страховка при падении. |
| 156. | 16.04.22 |  | 1ч | Работа над коронными приёмами в партере. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. | Страховка при падении. Знать критерии контрольных нормативов. |
| 157. | 17.04.22 |  | 1ч | Работа над коронными приёмами в стойке . Подготовка к сдаче контрольных нормативов. | Страховка при падении. Знать критерии контрольных нормативов. | **Коммуникативные:**Формировать навыки работы в паре ,в группе.**Регулятивные:**Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся **Познавательные:** Объяснять влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта:скоростные способности, мышечная сила, вестибулярная устойчивость,выносливость,гибкость,Телосложение,координатные |
| 158. | 20.04.22 |  | 1ч | Сдача контрольных нормативов. | Техника безопасности. |
| 159. | 21.04.22 |  | 1ч | Сдача контрольных нормативов. | Техника безопасности. |
| 160. | 22.04.22 |  | 1ч | Подвижные игры. Футбол. | Знать правила игры. | **Коммуникативные:**Формировать навыки работы в паре ,в группе.**Регулятивные:**Уметь выполнять упражнения различной трудности,требующих проявления волевых качеств,уметь работать по заданию. **Познавательные:** Объяснять влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта:скоростные способности, мышечная сила, вестибулярная устойчивость,выносливость,гибкость,Телосложение,координатные |
| 161. | 23.04.22 |  | 1ч | Подвижные игры. «Регби». | Знать правила игры. |
| 161 |  |  | 161 |  |  |  |