

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ
«ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ №1»

Принята на заседании
педагогического совета



«Утверждаю»

Директор МАУДО «ГДТДиМ №1»

Т.А. Певгова

Протокол № 01
от « 26 » 08 2021 года

Приказ № 169
от « 26 » 08 2021 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЪЕДИНЕНИЯ
«ОЛИМПИЕЦ» (вольная борьба)

направленность: физкультурно-спортивная

возраст обучающихся: 8-9 лет

группа №1

год обучения: 2 год (216 часов)

педагог: Камардин Александр Валерьевич
педагог дополнительного образования
отдела «Олимпиец»

НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ, 2021

Планируемые результаты освоения программы 2-го года обучения

раздел, тема	планируемый результат			механизм отслеживания
	высокий	средний	низкий	
вводное занятие, инструктаж по ТБ	знает правила поведения и техники безопасности на занятиях и ведёт себя в рамках этих правил. Знает правила поведения на занятиях вольной борьбой, ТБ на занятиях и при выполнении на спортивных снарядах	знает правила по ТБ и правила поведения, но не всегда следует им	плохо знает правила поведения, ТБ. Наблюдаются нарушения в поведении. Требуется напоминание педагога	наблюдение беседа опрос
Общая физическая подготовка				
бег	знает технику выполнения бега. Умеет выполнять бег. Знает очередность выполнения движения	допускает незначительные ошибки. Может выполнять бег при подсказке педагога	допускает значительные ошибки в технике при беге. Не соблюдает очередность	наблюдение физической подготовки
лазанье по канату 3м с помощью ног	знает технику лазанья по канату. Умеет выполнять с опорой и без опоры. Уверенно выполняет упражнения в медленном темпе, соблюдая правила выполнения	допускает незначительные ошибки. Знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами	допускает значительные ошибки в технике при исполнении лазанья по канату. Залезает на половину дистанцию. Ошибки при ответе	наблюдение индивидуальная карта борца
отжимания в упоре лежа с колен	знает технику выполнения отжимания. Умеет выполнять в	знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за	ребенок физически не развит. Количество отжиманий –	наблюдение индивидуальная карта борца

	среднем темпе, соблюдая правила выполнения	педагогом и другими ребятами Требуется незначительная помощь педагога	минимум. Допускает ошибки в технике исполнения отжимания	
кросс на короткие дистанции	знает технику выполнения бега, соблюдая правила и выполняет самостоятельно, уверенно	ребенок физически развит, незначительно не укладывается во времени	ребенок физически не развит, не умеет делать основные элементы, значительно не укладывается во времени, сходит с дистанции	наблюдение индивидуальная карта борца
подтягивание с низкой перекладины	знает и выполняет элемент самостоятельно, знает очередность, правила выполнения, выполняет уверенно	знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. Требуется незначительная помощь педагога	знает и исполняет элементы неуверенно, требуется значительная помощь педагога. Количество подтягиваний – минимальное	наблюдение индивидуальная карта борца
прыжок в длину с места	знает технику выполнения прыжка, соблюдая правила выполнения	знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. Требуется незначительная помощь педагога	знает и исполняет элементы неуверенно, требуется значительная помощь педагога	наблюдение индивидуальная карта борца
приседания	знает технику выполнения приседания, умеет выполнять в среднем темпе, соблюдая правила выполнения	знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. Требуется незначительная	знает и исполняет элементы неуверенно. Требуется значительная помощь педагога. Мышцы ног и организм	наблюдение индивидуальная карта борца

		помощь педагога. Руки и организм ребенка развиты физически незначительно	ребенка физически не развиты. Количество приседаний – минимальные	
Специальная физическая подготовка				
упражнения для укрепления мышц шеи забегание в упоре головой	знает и выполняет забегания в упоре головой	знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. Требуется незначительная помощь педагога. Менее крутой мост при забегании в упоре головой	знает и исполняет элементы неуверенно. Требуется значительная помощь педагога. Низкий мост при забегании в упоре головой	наблюдение индивидуальная карта борца
упражнения с партнером: приседания стоя спиной друг к другу, взявшись за руки	знает и исполняет элементы уверенно, четко, движения согласованны	знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. Теряют равновесие, но встают	знает и исполняет элементы неуверенно. Требуется значительная помощь педагога. Не опираются спинами друг к другу, при выполнении падают	наблюдение индивидуальная карта борца
упражнения в самостраховке перекаты в группировке на спине	знает и исполняет элементы уверенно, четко, движения согласованны	знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами, слабая амплитуда движения	знает и исполняет элемент перекатов в группировке неуверенно, требуется значительная помощь педагога. Не группируется	наблюдение индивидуальная карта борца

упражнения с манекеном ходьба и бег с манекеном	знает и выполняет элементы уверенно, четко без помощи педагога движения согласованны. Не роняет манекен	знает и выполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. Выполняет с отдыхом	знает и выполняет ходьбу и бег с манекеном неуверенно. При выполнении роняет манекен	наблюдение индивидуальная карта борца
выпрыгивания из полного приседа	знает и выполняет основные элементы выпрыгивания	ребенок физически развит, но не всегда удаются упражнения. Требуется поддержка со стороны педагога	знает и выполняет элементы неуверенно, требуется значительная помощь педагога. Количество выпрыгиваний – минимальное	наблюдение индивидуальная карта борца
акробатические упражнения «колесо» вперед	знает и выполняет элементы колесо вперед четко	ребенок физически развит, но не всегда удаются упражнения колесо вперед. Требуется поддержка со стороны педагога	знает и выполняет элементы неуверенно. Требуется значительная помощь педагога. При выполнении не наклоняет голову. Не группируется	наблюдение индивидуальная карта борца
Изучение и повторение техники и тактики вольной борьбы				
техника и тактика вольной борьбы в партере: перевороты скручиванием	знает и выполняет элементы в партере уверенно, четко, движения согласованны	знает и выполняет элементы в партере неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. Требуется незначительная помощь педагога	знает и выполняет элементы в партере неуверенно, требуется значительная помощь педагога	наблюдение показ всей группе соревнования

Содержание дополнительной образовательной программы второго года обучения

Раздел 1. Введение (6 часов)

Тема 1.1. «План работы объединения. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Требования к обучающимся».

Теория: итоги летних каникул. Цели и задачи нового учебного года. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях, выездах и соревнованиях.

Практика: освоение правил техники безопасности.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, опрос.

Тема 1.2. «Спортивное оборудование и инвентарь. Правила выбора и эксплуатации»

Теория: виды спортивного оборудования и инвентаря. Особенности эксплуатации.

Практика: знакомство с инвентарем.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 1.3. «Личная гигиена, питание, режим дня. Профилактика заболеваний»

Теория: режим работы и отдыха, гигиена, закаливание и рацион питания обучающихся. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиена тела, полости рта и зубов. Гигиенические требования к одежде и обуви. Оптимальное сочетание работы и отдыха. Значение, основные правила закаливания. Представление о рациональном питании и общие потери энергии в течение суток. Особенности питания обучающихся в период тренировочных сборов и соревнований. Системы питания и их влияние на развитие физических качеств. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня.

Практика: комплекс упражнений для выполнения утренней гимнастики.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация, опрос.

Раздел 2. Техника и тактика вольной борьбы в стойке и партере (ОФП, СФП, подвижные игры) (190 часов)

Тема 2.1. «Общая характеристика техники и тактики борьбы»

Теория: понятия технической и тактической подготовки. Этапы овладения техникой борьбы.

Практика : разминка (ходьба: на носочках, на пяточках, на внешней, внутренней стороне стопы; бег: обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голеней, с выбрасыванием прямых ног вперед, приставными шагами левым, правым боком, скрестный левым, правым боком, с выпрыгиванием вверх – руки вверх, спину прогнуть, с касанием левой, правой рукой ковра, с ускорением по свистку, с одновременным вращением рук вперед и назад; ходьба, восстанавливающая дыхание – руки вверх-вдох, руки вниз-выдох; гусиный шаг; ходьба: на четвереньках с прямыми ногами (обезьянка), на коленках; круговая разминка: сжимание, разжимание пальцев рук, вращение кистевых суставов, вращение в локтевых суставах, вращение плечевых суставов вперед-назад; наклоны, повороты, вращение головы; наклоны, повороты, вращение туловища; махи ногами в разные стороны; вращение в коленных, голеностопных суставах; выпады вперед и в стороны; упражнения из положения лежа на груди: отжимания с прогибанием спины, прогибание с захватом голеней (лодочка), упражнения из положения лежа на спине: касание прямыми ногами за головой,

руки в стороны касание правым носком левой ладони и наоборот; разминка шеи на коленках в упоре головой и руками в ковер: влево, вправо, вперед, назад, круговые; разминка шеи на прямых ногах в упоре головой и руками в ковер: влево, вправо, вперед, назад, круговые), забегания на борцовском мосту в разные стороны, перекидки с борцовского моста. Эстафеты, обучение техническим и тактическим приемам.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.2. «Основные стойки, СФП»

Теория: ознакомление с основными стойками в вольной борьбе.

Практика: разминка (2.1) отработка основных стоек, СФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.3. «Приемы в стойке, ОФП»

Теория: ознакомление с основными приемами, которые выполняют в стойке.

Практика: разминка (2.1) практическое изучение отработки приемов в стойке, ОФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.4. «Приемы в партере, СФП»

Теория: понятие «партер»; ознакомление с основными приемами, которые выполняют в партере.

Практика: разминка (2.1) практическое изучение отработки приемов в партере, СФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.5. «Изучение приема «перевода рывком за руку, ОФП»

Теория: понятие приема «перевода рывком за руку».

Практика: разминка, показ и выполнение приема «перевода рывком за руку», ОФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.6. «Повторение изучение приема «перевода рывком за руку. ОФП»

Теория: повторение понятия приема «перевода рывком за руку».

Практика: разминка, показ и выполнение приема «перевода рывком за руку», ОФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.7. «Повторение изучение приема «перевода рывком за руку с разными партнерами. СФП»

Теория: повторение понятия приема «перевода рывком за руку».

Практика: разминка, показ и выполнение приема «перевода рывком за руку с разными партнерами», СФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.8. «Отработка приема «перевода рывком за руку в движении. ОФП»

Теория: повторение понятия приема «перевода рывком за руку».

Практика: разминка, выполнение приема «перевода рывком за руку в движении», ОФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.9. «Отработка приема «перевода рывком за руку с сопротивлением 50% партнера. ОФП»

Теория: повторение понятия приема «перевода рывком за руку», ОФП.

Практика: разминка, выполнение приема «перевода рывком за руку с сопротивлением 50% партнера».

Формы и методы проведения занятия:

Тема 2.10. «Отработка приема «перевода рывком за руку с сопротивлением 75-80% партнера. СФП»

Теория: повторение понятия приема «перевода рывком за руку».

Практика: разминка, выполнение приема «перевода рывком за руку с сопротивлением 75-80% партнера», СФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.11. «Изучение приема «переворот с захватом за дальнюю руку и ближнюю ногу. ОФП»

Теория: понятие приема «переворот с захватом за дальнюю руку и ближнюю ногу».

Практика: разминка, показ и выполнение приема «переворот с захватом за дальнюю руку и ближнюю ногу», ОФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.12. «Повторение приема «переворот с захватом за дальнюю руку и ближнюю ногу. ОФП»

Теория: понятие приема «переворот с захватом за дальнюю руку и ближнюю ногу».

Практика: разминка, показ и выполнение приема «переворот с захватом за дальнюю руку и ближнюю ногу», ОФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.13. «Повторение приема «переворот с захватом за дальнюю руку и ближнюю ногу с разными соперниками. СФП»

Теория: понятие приема «переворот с захватом за дальнюю руку и ближнюю ногу».

Практика: разминка, выполнение приема «переворот с захватом за дальнюю руку и ближнюю ногу с разными соперниками» СФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.14. «Отработка приема «переворот с захватом за дальнюю руку и ближнюю ногу с сопротивлением»

Теория: понятие приема «переворот с захватом за дальнюю руку и ближнюю ногу с сопротивлением».

Практика: разминка, выполнение приема «переворот с захватом за дальнюю руку и ближнюю ногу с сопротивлением».

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.15. «Изучение приема «переворот с захватом дальней руки двумя руками. ОФП»

Теория: понятие приема «переворот с захватом дальней руки двумя руками».

Практика: разминка, показ и выполнение приема «переворот с захватом дальней руки двумя руками», ОФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.16. «Повторение приема «переворот с захватом дальней руки двумя руками. СФП»

Теория: понятие приема «переворот с захватом дальней руки двумя руками».

Практика: разминка, показ и выполнение приема «переворот с захватом дальней руки двумя руками», СФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.17. «Повторение приема «переворот с захватом дальней руки двумя руками с разными соперниками»

Теория: понятие приема «переворот с захватом дальней руки двумя руками с разными соперниками».

Практика: разминка, выполнение приема «переворот с захватом дальней руки двумя руками с разными соперниками».

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.18. «Отработка приема «переворот с захватом дальней руки двумя руками с сопротивлением. ОФП»

Теория: понятие приема «переворот с захватом дальней руки двумя руками с сопротивлением».

Практика: разминка, отработка приема «переворот с захватом дальней руки двумя руками с сопротивлением», ОФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.19. «Понятие приема «нырок», характерные ошибки при выполнении, СФП»

Теория: понятие приема «нырок».

Практика: разминка, выполнение приема «нырок» с подробным разбором ошибок при выполнении, СФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.20. «Изучение в стойке приема «нырок под руку. ОФП»

Теория: понятие приема «нырок под руку».

Практика: разминка, изучение и выполнение приема «нырок под руку», ОФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.21. «Повторение приема «нырок под руку». СФП»

Теория: понятие приема «нырок под руку».

Практика: разминка, отработка приема «нырок под руку», СФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.22. «Отработка в стойке приема «нырок под руку в движении»

Теория: понятие приема «нырок под руку».

Практика: разминка, отработка приема «нырок под руку в движении».

Формы и методы проведения занятия : учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.23. «Отработка в стойке приема «нырок под руку с разными соперниками. ОФП»

Теория: понятие приема «нырок под руку в движении».

Практика: разминка, выполнение приема «нырок под руку с разными соперниками», ОФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.24. «Отработка в стойке приема «нырок под руку с сопротивлением 50 % соперника. СФП»

Теория: понятие приема «нырок под руку в движении», СФП.

Практика: разминка, отработка приема «нырок под руку с сопротивлением 50 % соперника».

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.25. «Отработка в стойке приема «нырок под руку с сопротивлением 75-80 % соперника»

Теория: понятие приема «нырок под руку в движении».

Практика: разминка, отработка приема «нырок под руку с сопротивлением 75-80 % соперника».

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.26. «Повторение изученных приемов в партере. ОФП»

Теория: объяснение, показ.

Практика: разминка, выполнение изученных приемов в партере, ОФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.27. «Повторение изученных приемов в стойке. СФП»

Теория: объяснение, показ.

Практика: разминка, выполнение изученных приемов в стойке, СФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.2 «Подвижные игры ОФП»

Теория: правила игр.

Практика: разминка, подвижные игры (см. приложение 1), ОФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.29. «Учебно-тренировочные схватки с заданием. СФП»

Теория: понятие «схватки» в вольной борьбе.

Практика: разминка, выполнение задания.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.30. «Отработка ранее изученных приемов в партере. ОФП»

Теория: опрос понятий изученных приемов в партере.

Практика: разминка, выполнение изученных приемов.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.31. «Подвижные игры. СФП»

Теория : правила игр.

Практика: разминка, подвижные игры (см. приложение 1).

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.32. «Отработка ранее изученных приемов в стойке. ОФП»

Теория: опрос понятий изученных приемов в стойке.

Практика: разминка, выполнение изученных приемов.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.33. «Изучение приема «выведение из равновесия «швунги». ОФП»

Теория: понятие приема «выведение из равновесия «швунги».

Практика: разминка, показ и выполнение приема «выведение из равновесия «швунги».

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.34. «Повторение приема «выведение из равновесия «швунги». СФП»

Теория: понятие приема «выведение из равновесия «швунги».

Практика: разминка, показ и выполнение приема «выведение из равновесия «швунги».

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.35. «Отработка приема «выведение из равновесия «швунги»

Теория: понятие приема «выведение из равновесия «швунги».

Практика: разминка, выполнение приема «выведение из равновесия «швунги».

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.36. «Отработка приема «выведение из равновесия с сопротивлением. ОФП»

Теория: понятие приема «выведение из равновесия с сопротивлением».

Практика: разминка, выполнение приема «выведение из равновесия с сопротивлением».

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.37. «Отработка приемов «выведение из равновесия с сопротивлением, без сопротивления». СФП»

Теория: повторение понятий приема «выведение из равновесия с сопротивлением, без сопротивления».

Практика: разминка, отработка приемов «выведение из равновесия с сопротивлением, без сопротивления».

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.38. «Подвижные игры. СФП»

Теория:

Практика: разминка, подвижные игры (см. приложение 1).

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.39. «Борьба на коленках. ОФП»

Теория: понятие «борьба на коленках».

Практика: разминка, показ и выполнение стойки при борьбе на коленках.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.40. «Изучение приема «проход в одну ногу». СФП»

Теория: понятие «проход в одну ногу».

Практика: разминка, показ и выполнение приема «проход в одну ногу».

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.41. «Повторение приема «проход в одну ногу. ОФП»

Теория: понятие «проход в одну ногу».

Практика: разминка, показ и выполнение приема «проход в одну ногу».

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.42. «Отработка приема «проход в одну ногу» с разными соперниками»

Теория: понятие «проход в одну ногу».

Практика: разминка, выполнение приема «проход в одну ногу».

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.43. «Отработка приема «проход в одну ногу» в движении. СФП»

Теория: понятие «проход в одну ногу» в движении.

Практика: разминка, выполнение приема «проход в одну ногу».

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.44. «Изучение захватов в партере. ОФП»

Теория: понятие захвата в партере.

Практика: разминка, выполнение захвата в партере.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.45. «Изучение захвата руки и туловища в партере. СФП»

Теория: понятие захвата руки и туловища в партере.

Практика: разминка, выполнение захвата руки и туловища в партере.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.46. «Изучение захвата за голову и руку в партере»

Теория: понятие захвата за голову и руку в партере.

Практика: разминка, выполнение захвата за голову и руку в партере.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.47. «Повторение захвата руки и туловища с разными партнерами. ОФП»

Теория: повторение понятия.

Практика: разминка, выполнение захвата руки и туловища с разными партнерами

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.48. «Повторение захвата руки и туловища с сопротивлением»

Теория: повторение понятия.

Практика: разминка, выполнение захвата руки и туловища с сопротивлением.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.49. «Отработка ранее изученных приемов в стойке. СФП»

Теория: опрос понятий приемов в стойке.

Практика: разминка, выполнение ранее изученных приемов в стойке.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.50. «Отработка ранее изученных приемов в стойке в движении»

Теория: опрос понятий приемов в стойке в движении.

Практика: разминка, выполнение ранее изученных приемов в стойке в движении.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.51. «Отработка ранее изученных приемов в стойке с сопротивлением. ОФП»

Теория: опрос понятий приемов в стойке с сопротивлением.

Практика: разминка, выполнение ранее изученных приемов в стойке с сопротивлением.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.52. «Учебно-тренировочные схватки. СФП»

Теория: объяснение тактики ведения схваток.

Практика: разминка, отработка схваток в парах.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.53. «Подвижные игры. СФП»

Теория: повторение правил игр.

Практика: разминка, подвижные игры (см. приложение 1).

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.54. «Повторение ранее изученных приемов в партере (перевороты). ОФП»

Теория: понятие переворота.

Практика: разминка, отработка изученных приемов в партере (перевороты).

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.55. «Отработка ранее изученных приемов в партере с разными партнерами. СФП»

Теория: повторение техники и тактики проведения приемов.

Практика: разминка, отработка изученных приемов в партере с разными партнерами

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.56. «Отработка ранее изученных приемов в партере с сопротивлением. СФП»

Теория: повторение техники и тактики проведения приемов.

Практика: разминка, выполнение приемов в партере с сопротивлением.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.57. «Изучение в стойке прохода в две ноги, ОФП»

Теория : понятие приема «проход в две ноги».

Практика : разминка, показ и выполнение приема «проход в две ноги».

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.58. «Повторение прохода в две ноги»

Теория: понятие приема «проход в две ноги».

Практика: разминка, показ и выполнение приема «проход в две ноги».

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.59. «Повторение прохода в две ноги с разными партнерами. ОФП»

Теория : тактика проведения приема «проход в две ноги» с разными партнерами.

Практика: разминка, показ и выполнение приема «проход в две ноги» с разными партнерами.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.60. «Повторение прохода в две ноги в движении. СФП»

Теория: понятие приема «проход в две ноги» в движении.

Практика: разминка, показ и выполнение приема «проход в две ноги» в движении.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.61. «Отработка прохода в две ноги с отрывом от ковра. СФП»

Теория: понятие приема «проход в две ноги» с отрывом от ковра.

Практика: разминка, показ и выполнение приема «проход в две ноги» с отрывом от ковра.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.62. «Отработка прохода в две ноги с отрывом и броском. ОФП»

Теория: понятие приема «проход в две ноги» с отрывом и броском.

Практика: разминка, показ и выполнение приема «проход в две ноги» с отрывом и броском .

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.63. «Отработка прохода в две ноги на время. СФП»

Теория: повторение понятие приема «проход в две ноги».

Практика: разминка, показ и выполнение приема «проход в две ноги» на время.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.64. «Подвижные игры. СФП»

Теория: правила игр.

Практика: разминка, подвижные игры (см. приложение 1).

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.65. «Изучение в партере приема «переворот с захватом шеи и руки. ОФП»

Теория: понятие приема «переворот с захватом шеи и руки».

Практика: разминка, изучение и выполнение приема «переворот с захватом шеи и руки».

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.66. «Повторение в партере приема «переворот с захватом шеи и руки. СФП»

Теория:

Практика: разминка, выполнением приема «переворот с захватом шеи и руки».

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.67. «Прием в партере «переворот с захватом шеи и руки с разными партнерами. ОФП»

Теория: понятие приема «переворот с захватом шеи и руки» с разными партнерами.

Практика: разминка, изучение и выполнение приема «переворот с захватом шеи и руки» с разными партнерами.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.68. «Повторение в партере приема «переворот с захватом шеи и руки с разными партнерами. ОФП»

Теория: тактика проведения переворота.

Практика: разминка, выполнение приема «переворот с захватом шеи и руки» с разными партнерами.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.69. «Изучение в партере приема «переворот с захватом шеи и руки на разные руки. СФП»

Теория: понятие приема «переворот с захватом шеи и руки на разные руки».

Практика: разминка, выполнение приема «переворот с захватом шеи и руки на разные руки».

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.70. «Отработка в партере приема «переворот с захватом шеи и руки с сопротивлением. ОФП»

Теория: тактика проведения приема.

Практика: разминка, выполнение приема в партере приема «переворот с захватом шеи и руки с сопротивлением».

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.71. «Отработка в партере приема «переворот с захватом шеи и руки с сопротивлением 50 %. СФП»

Теория: понятие приема.

Практика: разминка, выполнение приема «переворот с захватом шеи и руки с сопротивлением 50 %».

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.72. «Отработка в партере приема «переворот с захватом шеи и руки с сопротивлением 75-80 %. ОФП»

Теория: понятие приема.

Практика: разминка, выполнение приема «переворот с захватом шеи и руки с сопротивлением 75-80 %».

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.73. «Отработка в партере приема «переворот с захватом шеи и руки с сопротивлением с разными партнерами. СФП»

Теория: понятие приема.

Практика: разминка, выполнение приема «переворот с захватом шеи и руки с сопротивлением с разными партнерами».

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.74. «Подвижные игры. ОФП»

Теория: правила игр.

Практика: разминка, подвижные игры и ОФП (см. приложение 1).

Формы и методы проведения занятия:

Тема 2.75. «Учебно-тренировочные схватки. СФП»

Теория: тактика ведения схваток.

Практика: разминка, борьба в парах и СФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.76. «Повторение раннее изученных приемов в стойке. СФП»

Теория: опрос понятий приемов.

Практика: разминка, выполнение раннее изученных приемов в стойке и СФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.77. «Повторение раннее изученных приемов в стойке в движении. ОФП»

Теория: опрос понятий приемов.

Практика: разминка, выполнение изученных приемов в стойке в движении, ОФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.78. «Повторение раннее изученных приемов в стойке с сопротивлением 50 %. СФП»

Теория: повторение понятий (опрос).

Практика: разминка, выполнение изученных приемов в стойке с сопротивлением 50%, СФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.79. «Подвижные игры. ОФП»

Теория: правила и тактика игр.

Практика: разминка, подвижные игры (см. приложение 1), ОФП (см. приложение 1)

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.80. «Учебно-тренировочные схватки по заданию. СФП»

Теория: тактика ведения схваток.

Практика: разминка, борьба в парах по заданию.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.81. «Повторение в партере раннее изученных приемов. СФП»

Теория: повторение понятий (опрос).

Практика: разминка, выполнение в партере приемов.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.82. «Повторение в стойке раннее изученных приемов. ОФП»

Теория: повторение понятий (опрос).

Практика: разминка, выполнение приемов в стойке.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.83. «Подвижные игры. ОФП»

Теория: правила и тактика игр.

Практика: разминка, подвижные игры (см. приложение 1).

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.84. «Отработка в стойке в движении нырка под руку. СФП»

Теория: повторение понятия «нырок».

Практика: разминка, выполнение приема в стойке в движении нырка под руку.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.85. «Отработка в стойке в движении перевода рывком за руку. ОФП»

Теория: повторение понятия.

Практика: разминка, выполнение приема в стойке в движении перевода рывком за руку.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.86. «Отработка в партере переворота с захватом дальних 2 рук. СФП»

Теория: повторение понятия.

Практика: разминка, выполнение в партере переворота с захватом дальних 2 рук.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.87. «Подвижные игры. ОФП»

Теория: тактика игр.

Практика: разминка, подвижные игры (см. приложение 1).

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация, опрос.

Тема 2.88. «Учебно-тренировочные схватки по заданию. СФП»

Теория: тактика проведения приемов в борьбе.

Практика: разминка, борьба в парах по заданию.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.89. «Отработка в стойке прохода в одну ногу, ОФП»

Теория: понятие приема «проход в одну ногу».

Практика: разминка, выполнение приема в стойке, ОФП.

Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.90. «Отработка в стойке прохода в две ноги с отрывом от ковра, СФП»

Теория: объяснение техники и тактики выполнения.

Практика: разминка, выполнение приема в стойке, СФП.

Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.91. «Подвижные игры. ОФП»

Теория: техника и тактика игр.

Практика: разминка, подвижные игры, ОФП.

Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.92. «Отработка переворота с захватом за дальнюю руку и ближнюю ногу. СФП.»

Теория: объяснение техники и тактики выполнения.

Практика: разминка, выполнение переворота, СФП.

Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.93. «Отработка переворота с захватом дальней руки двумя руками, ОФП»

Теория: объяснение техники и тактики выполнения.

Практика: разминка, выполнение переворота, ОФП.

Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.94. «Борьба на коленках с забеганиями за спину, СФП»

Теория: объяснение техники и тактики выполнения.

Практика: разминка, выполнение приема, СФП.

Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.95. «Учебно-тренировочные схватки. ОФП»

Теория: объяснение техники и тактики выполнения приемов в борьбе.

Практика: разминка, отработка схваток в парах, ОФП.

Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Раздел 3. Соревнования (10 часов)

Тема 3.1. «Первенство Дворца по вольной борьбе» (6 часов)

Теория: правила поведения на соревнованиях.

Практика: разминка, участие в соревнованиях.

Формы и методы проведения занятия: соревнования.

Тема 3.2. «Первенство города по вольной борьбе» (6 часов)

Теория: правила поведения на соревнованиях.

Практика: разминка, участие в соревнованиях.

Формы и методы проведения занятия: соревнования.

Раздел 4. Воспитательная работа (6 часов)

Тема 4.1. «Собрание обучающихся и их родителей»

Теория: обсуждение общих вопросов.

Практика: собрание.

Формы и методы проведения занятия: общее собрание.

Тема 4.2. «Встреча с ветераном спорта и труда»

Теория: рассказ о жизни.

Практика: вопросы и ответы.

Формы и методы проведения занятия: практическое занятие.

Тема 4.3. «Мастер-класс от мастера спорта международного класса»

Теория: рассказ.

Практика: мастер-класс.

Формы и методы проведения занятия: практическое занятие.

Раздел 5. Промежуточная аттестация (2 часа)

Тема 5.1. «Сдача нормативов по ОФП»

Теория: правила сдачи.

Практика: разминка, прием нормативов.

Формы и методы проведения занятия: практическое занятие.

Календарный учебный график программы «Вольная борьба», 2 год обучения

№ п/п	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	кол-во часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1.	сентябрь	2	15.00-16.30	Учебное занятие	2	«План работы объединения. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Требования к обучающимся»	ГДТДиМ №1	опрос
2.	сентябрь	4	15.00-16.30	Учебное занятие	2	«Спортивное оборудование и инвентарь. Правила выбора и эксплуатации»	ГДТДиМ №1	опрос
3.	сентябрь	7	15.00-16.30	Учебное занятие	2	«Личная гигиена, питание, режим дня. Профилактика заболеваний»	ГДТДиМ №1	опрос
4.	сентябрь	9	15.00-16.30	Учебное занятие	2	«Общая характеристика техники и тактики борьбы»	ГДТДиМ №1	опрос
5.	сентябрь	11	15.00-16.30	Практическое занятие	2	«Основные стойки, СФП»	ГДТДиМ №1	наблюдение
6.	сентябрь	14	15.00-16.30	Практическое занятие	2	«Приемы в стойке, ОФП»	ГДТДиМ №1	наблюдение
7.	сентябрь	16	15.00-16.30	Практическое занятие	2	«Приемы в партере, СФП»	ГДТДиМ №1	наблюдение
8.	сентябрь	18	15.00-16.30	Практическое занятие	2	«Изучение приема «перевода рывком за руку». ОФП»	ГДТДиМ №1	наблюдение
9.	сентябрь	21	15.00-16.30	Практическое занятие	2	«Повторение изучение приема «перевода рывком за руку. ОФП»	ГДТДиМ №1	наблюдение

10.	сентябрь	23	15.00-16.30	Практическое занятие	2	«Повторение изучение приема «перевода рывком за руку с разными партнерами. СФП»	ГДТДиМ №1	наблюдение
11.	сентябрь	25	15.00-16.30	Практическое занятие	2	«Отработка приема «перевода рывком за руку в движении. ОФП»	ГДТДиМ №1	наблюдение
12.	сентябрь	28	15.00-16.30	Практическое занятие	2	«Отработка приема «перевода рывком за руку с сопротивлением 50% партнера. ОФП»	ГДТДиМ №1	наблюдение
13.	сентябрь	30	15.00-16.30	Практическое занятие	2	«Отработка приема «перевода рывком за руку с сопротивлением 75-80% партнера. СФП»	ГДТДиМ №1	наблюдение
14.	октябрь	2	15.00-16.30	Практическое занятие	2	«Изучение приема «переворот с захватом за дальнюю руку и ближнюю ногу. ОФП»	ГДТДиМ №1	наблюдение
15.	октябрь	5	15.00-16.30	Практическое занятие	2	«Повторение приема «переворот с захватом за дальнюю руку и ближнюю ногу. ОФП»	ГДТДиМ №1	наблюдение
16.	октябрь	7	15.00-16.30	Практическое занятие	2	«Повторение приема «переворот с захватом за дальнюю руку и ближнюю ногу с разными соперниками. СФП»	ГДТДиМ №1	наблюдение
17.	октябрь	9	15.00-16.30	Практическое занятие	2	«Отработка приема «переворот с захватом за дальнюю руку и ближнюю ногу с сопротивлением»	ГДТДиМ №1	наблюдение
18.	октябрь	12	15.00-16.30	Практическое занятие	2	«Изучение приема «переворот с захватом дальней руки двумя руками. ОФП»		наблюдение

19.	октябрь	14	15.00-16.30	Практическое занятие	2	«Повторение приема «переворот с захватом дальней руки двумя руками. СФП»	ГДТДиМ №1	наблюдение
20.	октябрь	16	15.00-16.30	Практическое занятие	2	«Повторение приема «переворот с захватом дальней руки двумя руками с разными соперниками».	ГДТДиМ №1	наблюдение
21.	октябрь	19	15.00-16.30	Практическое занятие	2	«Отработка приема «переворот с захватом дальней руки двумя руками с сопротивлением. ОФП»	ГДТДиМ №1	наблюдение
22.	октябрь	21	15.00-16.30	Практическое занятие	2	«Понятие приема «нырок», характерные ошибки при выполнении, СФП»	ГДТДиМ №1	наблюдение
23.	октябрь	23	15.00-16.30	Практическое занятие	2	«Изучение в стойке приема «нырок под руку. ОФП»	ГДТДиМ №1	наблюдение
24.	октябрь	26	15.00-16.30	Практическое занятие	2	«Повторение приема «нырок под руку». СФП»	ГДТДиМ №1	наблюдение
25.	октябрь	28	15.00-16.30	Практическое занятие	2	«Отработка в стойке приема «нырок под руку в движении»	ГДТДиМ №1	наблюдение
26.	октябрь	30	15.00-16.30	Практическое занятие	2	«Отработка в стойке приема «нырок под руку с разными соперниками. ОФП»	ГДТДиМ №1	наблюдение
27.	ноябрь	2	15.00-16.30	Практическое занятие	2	«Отработка в стойке приема «нырок под руку с сопротивлением 50 % соперника. СФП»	ГДТДиМ №1	наблюдение
28.	ноябрь	4	15.00-16.30	Практическое занятие	2	«Отработка в стойке приема «нырок под руку с сопротивлением 75-80 % соперника»	ГДТДиМ №1	наблюдение

29.	ноябрь	6	15.00-16.30	Практическое занятие	2	«Повторение изученных приемов в партере. ОФП»	ГДТДиМ №1	наблюдение
30.	ноябрь	9	15.00-16.30	Практическое занятие	2	«Повторение изученных приемов в стойке. СФП»	ГДТДиМ №1	наблюдение
31.	ноябрь	11	15.00-16.30	Практическое занятие	2	«Подвижные игры ОФП»	ГДТДиМ №1	наблюдение
32.	ноябрь	13	15.00-16.30	Практическое занятие	2	«Учебно-тренировочные схватки с заданием. СФП.»	ГДТДиМ №1	наблюдение
33.	ноябрь	16	15.00-16.30	Практическое занятие	2	«Отработка ранее изученных приемов в партере. ОФП.»	ГДТДиМ №1	наблюдение
34.	ноябрь	18	15.00-16.30	Практическое занятие	2	«Подвижные игры. СФП»	ГДТДиМ №1	наблюдение
35.	ноябрь	20	15.00-16.30	Практическое занятие	2	«Отработка ранее изученных приемов в стойке. ОФП»	ГДТДиМ №1	наблюдение
36.	ноябрь	23	15.00-16.30	Практическое занятие	2	«Изучение приема «выведение из равновесия «швунги». ОФП»	ГДТДиМ №1	наблюдение
37.	ноябрь	25	15.00-16.30	Практическое занятие	2	«Повторение приема «выведение из равновесия «швунги». СФП»	ГДТДиМ №1	наблюдение
38.	ноябрь	27	15.00-16.30	Практическое занятие	2	«Отработка приема «выведение из равновесия «швунги»	ГДТДиМ №1	наблюдение

39.	ноябрь	30	15.00-16.30	Практическое занятие	2	«Отработка приема «выведение из равновесия с сопротивлением. ОФП»	ГДТДиМ №1	наблюдение
40.	декабрь	2	15.00-16.30	Практическое занятие	2	«Отработка приемов «выведение из равновесия с сопротивлением, без сопротивления. СФП»	ГДТДиМ №1	наблюдение
41.	декабрь	4	15.00-16.30	Практическое занятие	2	«Подвижные игры. СФП.»	ГДТДиМ №1	наблюдение
42.	декабрь	7	15.00-16.30	Практическое занятие	2	«Борьба на коленках. ОФП»	ГДТДиМ №1	наблюдение
43.	декабрь	9	15.00-16.30	Практическое занятие	2	«Изучение приема «проход в одну ногу». СФП»	ГДТДиМ №1	наблюдение
44.	декабрь	11	15.00-16.30	Практическое занятие	2	«Повторение приема «проход в одну ногу. ОФП»	ГДТДиМ №1	наблюдение
45.	декабрь	14	15.00-16.30	Практическое занятие	2	«Отработка приема «проход в одну ногу» с разными соперниками»	ГДТДиМ №1	наблюдение
46.	декабрь	16	15.00-16.30	Практическое занятие	2	«Отработка приема «проход в одну ногу» в движении. СФП»	ГДТДиМ №1	наблюдение
47.	декабрь	18	15.00-16.30	Практическое занятие	2	«Изучение захватов в партере. ОФП»	ГДТДиМ №1	наблюдение
48.	декабрь	21	15.00-16.30	Практическое занятие	2	«Изучение захвата руки и туловища в партере. СФП»	ГДТДиМ №1	наблюдение

49.	декабрь	23	15.00-16.30	Практическое занятие	2	«Изучение захвата за голову и руку в партере»	ГДТДиМ №1	наблюдение
50.	декабрь	25	15.00-16.30	Практическое занятие	2	«Повторение захвата руки и туловища с разными партнерами. ОФП»	ГДТДиМ №1	наблюдение
51.	декабрь	28	15.00-16.30	Практическое занятие	2	«Повторение захвата руки и туловища с сопротивлением»	ГДТДиМ №1	наблюдение
52.	декабрь	30	15.00-16.30	Практическое занятие	2	«Отработка ранее изученных приемов в стойке. СФП»	ГДТДиМ №1	наблюдение
53.	январь	11	15.00-16.30	Практическое занятие	2	«Отработка ранее изученных приемов в стойке в движении»	ГДТДиМ №1	наблюдение
54.	январь	13	15.00-16.30	Практическое занятие	2	«Отработка ранее изученных приемов в стойке с сопротивлением. ОФП»	ГДТДиМ №1	наблюдение
55.	январь	15	15.00-16.30	Практическое занятие	2	«Учебно-тренировочные схватки. СФП»	ГДТДиМ №1	наблюдение
56.	январь	18	15.00-16.30	Практическое занятие	2	«Подвижные игры. СФП»	ГДТДиМ №1	наблюдение
57.	январь	20	15.00-16.30	Практическое занятие	2	«Повторение ранее изученных приемов в партере (перевороты). ОФП»	ГДТДиМ №1	наблюдение
58.	январь	22	15.00-16.30	Практическое занятие	2	«Отработка ранее изученных приемов в партере с разными партнерами. СФП»	ГДТДиМ №1	наблюдение

59.	январь	25	15.00-16.30	Практическое занятие	2	«Отработка ранее изученных приемов в партере с сопротивлением. СФП.»	ГДТДиМ №1	наблюдение
60.	январь	27	15.00-16.30	Практическое занятие	2	«Изучение в стойке прохода в две ноги, ОФП.»	ГДТДиМ №1	наблюдение
61.	январь	29	15.00-16.30	Практическое занятие	2	«Повторение прохода в две ноги»	ГДТДиМ №1	наблюдение
62.	февраль	1	15.00-16.30	Практическое занятие	2	«Повторение прохода в две ноги с разными партнерами. ОФП»	ГДТДиМ №1	наблюдение
63.	февраль	3	15.00-16.30	Практическое занятие	2	«Повторение прохода в две ноги в движении. СФП.»	ГДТДиМ №1	наблюдение
64.	февраль	5	15.00-16.30	Практическое занятие	2	«Отработка прохода в две ноги с отрывом от ковра. СФП»	ГДТДиМ №1	наблюдение
65.	февраль	8	15.00-16.30	Практическое занятие	2	«Отработка прохода в две ноги с отрывом и броском. ОФП»	ГДТДиМ №1	наблюдение
66.	февраль	10	15.00-16.30	Практическое занятие	2	«Отработка прохода в две ноги на время. СФП»	ГДТДиМ №1	наблюдение
67.	февраль	12	15.00-16.30	Практическое занятие	2	«Подвижные игры. СФП»	ГДТДиМ №1	наблюдение
68.	февраль	15	15.00-16.30	Практическое занятие	2	«Изучение в партере приема «переворот с захватом шеи и руки. ОФП»	ГДТДиМ №1	наблюдение

69.	февраль	17	15.00-16.30	Практическое занятие	2	«Повторение в партере приема «переворот с захватом шеи и руки. СФП»	ГДТДиМ №1	наблюдение
70.	февраль	19	15.00-16.30	Практическое занятие	2	«Прием в партере «переворот с захватом шеи и руки с разными партнерами. ОФП»	ГДТДиМ №1	наблюдение
71.	февраль	22	15.00-16.30	Практическое занятие	2	«Повторение в партере приема «переворот с захватом шеи и руки с разными партнерами. ОФП»	ГДТДиМ №1	наблюдение
72.	февраль	24	15.00-16.30	Практическое занятие	2	«Изучение в партере приема «переворот с захватом шеи и руки на разные руки. СФП»	ГДТДиМ №1	наблюдение
73.	февраль	26	15.00-16.30	Практическое занятие	2	«Отработка в партере приема «переворот с захватом шеи и руки с сопротивлением. ОФП»	ГДТДиМ №1	наблюдение
74.	март	1	15.00-16.30	Практическое занятие	2	«Отработка в партере приема «переворот с захватом шеи и руки с сопротивлением 50 %. СФП»	ГДТДиМ №1	наблюдение
75.	март	3	15.00-16.30	Практическое занятие	2	«Отработка в партере приема «переворот с захватом шеи и руки с сопротивлением 75-80 %. ОФП»	ГДТДиМ №1	наблюдение
76.	март	5	15.00-16.30	Практическое занятие	2	«Отработка в партере приема «переворот с захватом шеи и руки с сопротивлением с разными партнерами. СФП»	ГДТДиМ №1	наблюдение
77.	март	10	15.00-16.30	Практическое занятие	2	«Подвижные игры. ОФП»	ГДТДиМ №1	наблюдение
78.	март	12	15.00-16.30	Практическое	2	«Учебно-тренировочные схватки. СФП»	ГДТДиМ №1	наблюдение

				занятие				
79.	март	15	15.00-16.30	Практическое занятие	2	«Повторение раннее изученных приемов в стойке. СФП»	ГДТДиМ №1	наблюдение
80.	март	17	15.00-16.30	Практическое занятие	2	«Повторение раннее изученных приемов в стойке в движении. ОФП»	ГДТДиМ №1	наблюдение
81.	март	19	15.00-16.30	Практическое занятие	2	«Повторение раннее изученных приемов в стойке с сопротивлением 50 %. СФП»	ГДТДиМ №1	наблюдение
82.	март	22	15.00-16.30	Практическое занятие	2	«Подвижные игры. ОФП»	ГДТДиМ №1	наблюдение
83.	март	24	15.00-16.30	Практическое занятие	2	«Учебно-тренировочные схватки по заданию. СФП»	ГДТДиМ №1	наблюдение
84.	март	26	15.00-16.30	Практическое занятие	2	«Повторение в партере раннее изученных приемов. СФП»	ГДТДиМ №1	наблюдение
85.	март	29	15.00-16.30	Практическое занятие	2	«Повторение в стойке раннее изученных приемов. ОФП»	ГДТДиМ №1	наблюдение
86.	март	31	15.00-16.30	Практическое занятие	2	«Подвижные игры. ОФП»	ГДТДиМ №1	наблюдение
87.	апрель	2	15.00-16.30	Практическое занятие	2	«Отработка в стойке в движении нырка под руку. СФП»	ГДТДиМ №1	наблюдение
88.	апрель	5	15.00-16.30	Практическое занятие	2	«Отработка в стойке в движении перевода рывком за руку. ОФП»	ГДТДиМ №1	наблюдение

				занятие				
89.	апрель	7	15.00-16.30	Практическое занятие	2	«Отработка в партере переворота с захватом дальних 2 рук. СФП»	ГДТДиМ №1	наблюдение
90.	апрель	9	15.00-16.30	Практическое занятие	2	«Подвижные игры. ОФП»	ГДТДиМ №1	наблюдение
91.	апрель	12	15.00-16.30	Практическое занятие	2	«Учебно-тренировочные схватки по заданию. СФП»	ГДТДиМ №1	наблюдение
92.	апрель	14	15.00-16.30	Практическое занятие	2	«Учебно-тренировочные схватки по заданию. СФП»	ГДТДиМ №1	наблюдение
93.	апрель	16	15.00-16.30	Практическое занятие	2	«Отработка в стойке прохода в одну ногу, ОФП»	ГДТДиМ №1	наблюдение
94.	апрель	19	15.00-16.30	Практическое занятие	2	«Отработка в стойке прохода в две ноги с отрывом от ковра, СФП»	ГДТДиМ №1	наблюдение
95.	апрель	21	15.00-16.30	Практическое занятие	2	«Подвижные игры. ОФП»	ГДТДиМ №1	наблюдение
96.	апрель	23	15.00-16.30	Практическое занятие	2	«Отработка переворота с захватом за дальнюю руку и ближнюю ногу. СФП»	ГДТДиМ №1	наблюдение
97.	апрель	26	15.00-16.30	Практическое занятие	2	«Отработка переворота с захватом дальней руки двумя руками, ОФП»	ГДТДиМ №1	наблюдение
98.	апрель	28	15.00-16.30	Практическое	2	«Борьба на коленках с забеганиями за	ГДТДиМ №1	наблюдение

				занятие		спину, СФП»		
99.	апрель	30	15.00-16.30	Практическое занятие	2	«Учебно-тренировочные схватки. ОФП»	ГДТДиМ №1	наблюдение
100.	май	12	15.00-16.30	Практическое занятие	4	«Первенство Дворца по вольной борьбе»	ГДТДиМ №1	протокол
101.	май	14	15.00-16.30	Практическое занятие	6	«Первенство города по вольной борьбе»	ГДТДиМ №1	протокол
102.	май	17	15.00-16.30	собрание	2	«Собрание обучающихся и их родителей»	ГДТДиМ №1	протокол
103.	май	21	15.00-16.30	Практическое занятие	2	«Встреча с ветераном спорта и труда»	ГДТДиМ №1	опрос
104.	май	24	15.00-16.30	Практическое занятие	2	«Мастер-класс от мастера спорта международного класса»	ГДТДиМ №1	наблюдение
105.	май	26	15.00-16.30	Практическое занятие	2	«Сдача нормативов по ОФП»	ГДТДиМ №1	протокол
					216			