«Согласовано»                                                                      «Утверждаю»

 на собрании труд. коллектива                   Директор МКУ ДО

 № \_\_\_ педсовета **«Тляратинская ДЮСШ**

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20 г \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20 г.

**ГОДИЧНЫЙ ПЛАН**

**учебно-тренировочной работы спортивной секции по вольной борьбе в школе.**

на \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ уч. год



Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Цель –** приучая занимающихся к навыкам выполнения приемов борьбы, постоянно повышая уровень тренировочных нагрузок, совершенствуя мастерство, выйти на уровень районных и выше рангов соревнований.

**Задачи**: 1.Формирование основ ведения единоборства, овладения элементами техники и тактики вольной борьбы, устойчивого интереса к занятиям спортивной борьбы;

 **2.** Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие организма занимающихся;

 **3.** Формирование нравственных и волевых качеств, воспитание чувства коллективизма, товарищества и культуры поведения.

Тренировочных дней в учебном году – 252

Тренировочных занятий в учебном году – 756

Тренировочных занятий и дней в неделю – 6

Продолжительность тренировочного занятия – 2 – 2,15 часов.

**Примечания к плану :**

**15,..30**,..- это время в минутах, отведенное для беседы по данной тематике.

**Р** – разучивание данного задания на занятии

**З** – закрепление данного задания на занятии

**С** – совершенствование данного задания на занятии

**К** – контроль или же учет усвоения приема(упражнения)

**+ -** включение и прохождение данного задания в тренировочном занятии.

**Секция вольной борьбы**

|  |
| --- |
| **Содержание учебного материала** |
| Теоретические сведения |
| 1.Краткие сведения о строении и функциях организма человека. |
| 2.Влияние физических упражнений на организм занимающихся. |
| 3.Правила поведения и безопасности на занятиях вольной борьбы. |
| 4.Краткий обзор истории развитии вольной борьбы в России и Дагестане. |
|  |
| Учебный материал |
|  |
| 1.Приемно-нормативные тестирования. |
| 2.Разминка. (выполнение ОРУ и СФУ). |
| 3.Стойка борца ( Стоя, в партере, дистанция). |
| 4.Страховка и самостраховка борца. |
| 5.Положение борца в начале и конце схватки; формы приветствия. |
| 6.Взаимоположения борцов при проведении приемов в стойке и партере. |
| 7.Элементы маневрирования – передвижения борца в стойке и партере. |
| 8.Захваты рук и освобождение от них. |
| 9.Захваты: разноим-й руки и шеи, шеи с плечом, туловища и туловища с рукой и освобожд-е от них. |
| 10.Переводы рук с последующим захватом туловища. |
| 11.Захваты ног наклоном. |
| 12.Захваты ног полуполетом снаружи и изнутри. |
| 13.Освобождение от захватов ног. |
| 14.Перевороты в партере скруч-ем, с захватом дальней руки снизу и бедра изнутри и защита от него |
| 15.Переворот в партере скручиванием с захватом на рычаг, прижимая голову бедром. |
| 16.Переворот забеганием с захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая руку бедром |
| 17.Переворот забеганием с захватом руки на ключ и дальней голени. |
| 18.Защита и уход от переворотов в партере скручиванием и забеганием. |
| 19.Простые единоборства и игры в партере. |
| 20.Сваливание сбиванием захватом ноги и обеих ног. |
| 21.Сваливание сбиванием с упором в шею. |
| 22. Сваливание сбиванием захватом туловища. |
| 23.Сваливание с зацепом голенью снаружи (изнутри). |
| 24.Защита и уход со сваливаний сбиванием. |
| 25.Простые единоборства и игры в стойке. |
| 26.Развитие двигательных качеств. |
| 27.Спортивные и подвижные игры. |
|  |

**1 четверть. 1 – 48 занятия.**

|  |  |
| --- | --- |
| **П****№** | **Порядковые номера и задачи занятий** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** | **31** | **32** | **33** | **34** | **35** | **36** | **37** | **38** | **39** | **40** | **41** | **42** | **43** | **44** | **45** | **46** | **47** | **48** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** |  |  |  |  |  | **30** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **30** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **30** |  |  |  |  |  | **30** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **30** |  |  |  |  |  | **30** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **30** |  |  |  |  |  | **30** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | **к** | **к** | **к** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **3** | **р** | **з** | **с** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  | **р** | **з** |  | **с** | **с** | **с** | **с** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** | **р** | **з** | **с** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  | **р** |  | **з** | **с** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** | **р** | **з** | **с** | **с** | **к** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  | **р** | **з** | **с** | **к** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **р** | **з** |  | **с** | **с** | **к** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **р** |  | **з** | **с** | **с** | **к** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **11** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **р** | **з** | **с** |  | **к** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **12** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **р** | **з** |  | **с** | **к** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **13** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **р** |  | **з** | **с** | **к** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **14** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **р** | **з** | **с** | **к** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **15** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **р** | **з** | **с** |  | **к** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **16** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **р** | **з** |  | **с** | **к** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **17** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **р** | **з** | **с** | **к** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **18** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **р** | **з** | **с** | **к** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **19** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **р** | **з** | **с** |  | **с** | **с** |  |  |  |  |  |  |  |  | **с** |  | **с** | **с** | **к** |  |  |  |
| **20** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **р** |  | **з** | **с** | **с** | **к** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **21** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **р** | **з** | **с** | **с** | **к** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **22** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **р** | **з** | **с** |  | **к** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **23** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **р** |  | **з** | **с** | **к** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **24** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **р** | **з** | **с** | **к** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **25** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **р** | **з** | **с** |  | **с** | **с** | **с** | **с** | **к** |  |
| **26** |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  | **+** | **+** |
| **27** |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  | **+** |  | **+** |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Секция вольной борьбы**

|  |
| --- |
| **Содержание учебного материала** |
| **Теоретические сведения** |
| **1.**Гигиена борца и мест занятий. |
| **2.**Врачебный контроль и виды обследования. |
| **3.**Запрешенные приемы и действия в вольной борьбе. |
| **4.**Контроль и самоконтроль на занятиях вольной борьбы. |
| **5.**Предупреждение травматизма и оказание первой медицинской помощи пострадавшим. |
| **6.**Основы техники и тактики вольной борьбы. |
|  |
| **Учебный материал** |
|  |
| **1.**Разминка. (Выполнение ОРУ и СФУ) |
| **2.**Страховка и самостраховка при выполнении приемов. |
| **3.**Захваты ног полетом изнутри и снаружи. |
| **4.**Переворот переходом захватом скрешенных голеней в партере. |
| 5.Переворот переходом захватом за подбородок и зацепом ближнего бедра (ножницы). |
| 6.Переворот зацепом дальней ноги стопой изнутри и захватом руки (шеи). |
| **7.**Защита, уход и контроприемы против переворотов переходом. |
| **8.**Переворот перекатом захватом на рычаг с зацепом голени. |
| **9.**Переворот перекатом с обратным захватом бедра. |
| **10**. Переворот перекатом захватом дальней голени двумя руками. |
| **11.**Защита и контрприемы против переворотов перекатом. |
| **12.**Простые единоборства и игры в партере. |
| **13.**Бросок наклоном захватом ног. |
| **14.**Бросок наклоном захватом туловища и разноименной ноги с отхватом. |
| **15.**Бросок поворотом с захватом шеи и одноименной ноги изнутри. |
| **16.**Защита и уход от бросков наклоном и поворотом. |
| **17.**Простые единоборства и игры в стойке. |
| **18.**Развитие и воспитание волевых качств и специальной выносливости. |
| **19.**Развитие двигательных качеств. |
| **20.**Спортивные и подвижные игры. |
|  |

**2 четверть. 49 – 90 занятия.**

|  |  |
| --- | --- |
| П№ | **Порядковые номера и задачи занятий** |
| **49** | **50** | **51** | **52** | **53** | **54** | **55** | **56** | **57** | **58** | **59** | **60** | **61** | **62** | **63** | **64** | **65** | **66** | **67** | **68** | **69** | **70** | **71** | **72** | **73** | **74** | **75** | **76** | **77** | **78** | **79** | **80** | **81** | **82** | **83** | **84** | **85** | **86** | **87** | **88** | **89** | **90** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** |  |  |  |  |  | **30** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **30** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **30** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **30** |  |  |  |  |  | **30** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **30** |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **30** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **2** | **с** | **с** | **с** | **с** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** | **р** | **з** | **с** | **с** | **к** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  | **р** | **з** |  | **с** | **к** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  | **р** |  | **з** | **с** | **к** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  | **р** | **з** | **с** | **к** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  | **р** | **з** | **с** |  | **с** | **к** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **р** |  | **з** | **с** | **к** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **р** | **з** | **с** | **К** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **р** | **з** | **с** |  | **с** | **к** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **11** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **р** | **з** |  | **с** | **с** | **к** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **12** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **р** | **з** | **с** | **с** | **с** |  | **с** | **с** | **к** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **13** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **р** | **з** |  | **с** | **к** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **14** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **р** |  | **з** | **с** | **с** | **к** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **15** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **р** | **з** | **с** |  | **к** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **16** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **р** |  | **з** | **с** | **с** | **к** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **17** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **р** | **з** | **с** | **с** | **с** |  | **с** | **с** | **с** | **к** | **к** |  |
| **18** |  |  |  |  |  |  | **+** |  |  | **+** |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **19** | **+** | **+** | **+** |  |  | **+** | **+** |  |  | **+** |  | **+** | **+** |  |  |  |  | **+** |  |  | **+** | **+** |  | **+** |  |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **20** |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  | **+** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Секция вольной борьбы**

|  |
| --- |
| **Содержание учебного материала** |
| **Теоретические сведения** |
| **1**.Форма одежды борца и её гигиена. |
| **2.**Строгая дисциплина и послушание тренеру - основа предупреждения травматизма. |
| **3.**Регулярность и последовательность – залог успеха в усвоении приемов борьбы. |
|  |
| **Учебный материал** |
|  |
| **1.** Разминка. (Выполнение ОРФУ и СФУ). |
| **2.** Страховка, самостраховка |
| **3**.Переворот разгибанием, обвивом ноги с захватом дальней руки сверху изнутри. |
| **4**.Переворот обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча. |
| **5.**Защита и уход от переворотов разгибанием. |
| **6**.Переворот скручиванием захватом рук и дальнего бедра снизу – спереди. |
| **7**.**Переворот скручиванием за себя, захватом разноименного плеча снизу и шеи впереди** |
| **8.**Переворот перекатом захватом шеи и дальней голени. |
| **9.**Переворот скручиванием с захватом скрещенных голеней. |
| **10**.Контрприемы и защита переворотам. |
| **11**.учебные схватки и маневрирования при борьбе в партере. |
| **12.**Бросок переворотом захватом руки и шеи с передней подножкой. |
| **13**.Развитие и воспитание волевых качеств. |
| **14.** Развитие двигательных качеств. |
| **15.** Спортивные и подвижные игры. |

**3 четверть. 91 – 120 занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| **П****№** | **Порядковые номера и задачи занятий** |
| **91** | **92** | **93** | **94** | **95** | **96** | **97** | **98** | **99** | **100** | **101** | **102** | **103** | **104** | **105** | **106** | **107** | **108** | **109** | **110** | **111** | **112** | **113** | **114** | **115** | **116** | **117** | **118** | **119** | **120** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1.** |  |  |  |  |  | **30** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **30** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **30** |  |  |  |  |  | **30** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1.** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **2.** | **с** | **с** | **с** | **с** | **с** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3.** | **р** | **з** | **с** | **с** | **с** |  | **к** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4.** |  |  |  |  |  |  | **р** | **з** | **с** | **с** | **к** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5.** |  |  |  |  |  |  |  | **р** | **з** | **с** | **с** |  | **к** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **р** |  | **з** | **с** | **к** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **р** | **з** | **с** | **к** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **р** | **з** |  | **с** | **к** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **р** | **з** | **с** | **к** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **р** | **з** | **с** |  | **с** | **к** |  |  |  |  |
| **11** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **р** |  | **з** | **с** | **с** | **с** | **с** |  |
| **12** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **р** | **з** | **с** |  |
| **13** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **14** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  | **+** |  |  |  |  |  | **+** |
| **15** |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  | **+** |

**Секция вольной борьбы**

|  |
| --- |
| **Содержание учебного материала** |
| **Теоретические сведения** |
| **4**.Режим дня и питание борца. |
| . |
|  |
| **Учебный материал** |
|  |
| **1.** Разминка. (Выполнение ОРФУ и СФУ). |
| **2.** Учебные схватки и маневрирование при борьбе в партере. |
| **3**.. Бросок переворотом захватом руки и шеи с передней подножкой |
| **4**.Бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой. |
| **5.**Перевод рывком с захватом плеча и шеи сверху – сбивание свалив-ем и захватом ног |
| **6**.Перевод рывком с захватом одноименной руки с подножкой – бросок наклоном с захватом руки с задней подножкой  |
| **7**.Перевод рывком с захватом одноименной руки с подножкой – переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечья на шее. |
| **8.**Контрприемы и защита против переводов.  |
| **9.**Учебные схватки и маневрирование в стойке. |
| **10**.Повторение разученных приемов в стойке. Выбор коронного приема в стойке. |
| **11**. Повторение разученных приемов в партере. Выбор коронного приема в партере. |
| **12**. Развитие и воспитание волевых качеств. |
| **13**. Развитие двигательных качеств. |
| **14.**. Спортивные и подвижные игры |
|  |

**3 четверть. 121 – 150 занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| **П****№** | **Порядковые номера и задачи занятий** |
| **91** | **92** | **93** | **94** | **95** | **96** | **97** | **98** | **99** | **100** | **101** | **102** | **103** | **104** | **105** | **106** | **107** | **108** | **109** | **110** | **111** | **112** | **113** | **114** | **115** | **116** | **117** | **118** | **119** | **120** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1.** |  |  |  |  |  | **30** |  |  |  |  |  | **30** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1.** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **2.** | **с** | **к** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3.** | **к** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4.** |  | **р** | **з** | **с** | **к** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5.** |  |  |  | **р** | **з** |  | **с** | **с** | **к** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6.** |  |  |  |  |  |  | **р** | **з** | **с** | **с** | **к** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **р** | **з** |  | **с** | **с** | **к** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **р** | **з** | **с** | **с** | **к** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **р** | **з** |  | **с** | **с** | **с** | **с** | **с** |  | **с** | **к** |  |  |  |  |
| **10** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **с** | **с** | **с** | **с** | **с** |  |  |  |  |  |  |  |
| **11** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **с** | **с** | **с** | **с** | **с** |  |
| **12** |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  | **+** |
| **13** |  |  | **+** |  |  | **+** |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **14** |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  | **+** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Секция вольной борьбы**

|  |
| --- |
| **Содержание учебного материала** |
| Теоретические сведения |
| 1.Правила проведения соревнований. Судейство вольной борьбы. |
| 2.Целеустремленность, настойчивость, воля к победе, самоотдача – залог успеха на соревнованиях. |
| 3.Особенности ритуалов приветствия и поведения борцов на ковре при выходе, во время схваток. |
| 4.Летние каникулы – загар, самостоятельные занятия, утр. зарядка, пробежки- не теряй приобрет-го. |
|  |
| Учебный материал |
|  |
| 1.. .Разминка. (выполнение ОРУ и СФУ). |
| 2.Сваливания сбиванием захватом шеи сверху и одноименной ноги. |
| 3.Бросок седом захватом руки и туловища. |
| 4.Бросок вращением захватом разноименной ноги. |
| 5. .Бросок вращением захватом одноименной ноги |
| 6.Контрприемы и защита против вышеназванных бросков. |
| 7.Бросок через спину с захватом шеи и руки (бедро) и контрприем и защита против него. |
| 8.Перевод рывком с захватом одноим. руки с подножкой – переворот скручиванием рычагом. |
| 9.Перевод рывком с захватом ног-переворот скручиванием с захватом скрешенных голеней. |
| 10. Перевод рывком с захватом одноим. руки бросок подворотом с захватом руки через плечо |
| 11.Вольные схватки в стойке. |
| 12.Переворот перекатом захватом шеи с бедром. |
| 13.. Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра. |
| 14.Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча. |
| 15.Переворот накатом с захватом за туловище сзади. |
| 16.Переворот накатом с захватом руки и туловища сзади - сбоку. |
| 17.Удержания, дожимы, уходы и контрприемы при уходе с моста. |
| 18.Учебные и вольные схватки в партере. |
| 19. Повторение и совершенствование ранее изученных приемов. |
| 20.Тренировочные задания по решению эпизодов схватки. |
| 21.Схватки соревновательного характера. |
| 22. Разучивание новейщих современных приемов. |
| 23.Развитие двигательных качеств |
| 24. Спортивные и подвижные игры. |
|  |
|  |
|  |

**4 четверть. 151 – 198 занятия.**

|  |  |
| --- | --- |
| **П****№** | **Порядковые номера и задачи занятий** |
| **151** | **152** | **153** | **154** | **155** | **156** | **157** | **158** | **159** | **160** | **161** | **162** | **163** | **164** | **165** | **166** | **167** | **168** | **169** | **170** | **171** | **172** | **173** | **174** | **175** | **176** | **177** | **178** | **179** | **180** | **181** | **182** | **183** | **184** | **185** | **186** | **187** | **188** | **199** | **190** | **191** | **192** | **193** | **194** | **195** | **196** | **197** | **198** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** |  |  |  |  |  | **30** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **30** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **30** |  |  |  |  |  | **30** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **30** |  |  |  |  |  | **30** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **30** |  |  |  |  |  | **30** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **2** | **р** | **з** | **с** | **к** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  | **р** | **з** | **с** | **к** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  | **р** | **з** |  | **с** | **к** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  | **р** |  | **з** | **с** | **к** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  | **р** | **з** | **с** | **к** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  | **р** | **з** | **с** |  | **к** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **р** |  | **з** | **с** | **к** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **р** | **з** | **с** | **к** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **р** | **з** | **с** | **к** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **11** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **р** | **з** |  | **с** | **к** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **12** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **р** |  | **з** | **с** | **к** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **13** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **р** | **з** | **с** | **к** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **14** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **р** | **з** | **с** |  | **к** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **15** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **р** |  | **з** | **с** | **к** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **16** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **р** | **з** | **с** | **к** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **17** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **р** | **с** | **с** | **с** |  | **с** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **18** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **р** | **з** |  | **с** | **с** | **с** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **19** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **с** | **с** | **с** | **с** | **с** |  | **с** | **с** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **20** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **р** | **с** |  | **с** | **с** | **с** | **с** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **21** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **с** | **с** | **с** |  | **с** | **с** | **с** |  |  |  |
| **22** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **р** |  | **р** | **с** | **с** | **с** | **с** |  |
| **23** | **+** | **+** | **+** |  |  | **+** |  |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  | **+** | **+** |  |  | **+** |  | **+** |  |  |  |  | **+** | **+** |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  | **+** | **+** |
| **24** |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  | **+** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |