



АДМИНИСТРАЦИЯ ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная
школа № 16 Василеостровского района Санкт-Петербурга
199397, Санкт-Петербург, Наличная улица, дом. 44, корп. 5, литера А
Тел/факс(812)498-81-66 E-mail: sch16spb@yandex.ru

«Принято»

Педагогическим советом
ГБОУ СОШ № 16
Протокол № 4 от 17.05.2021

«Утверждаю»

Директор ГБОУ № 16
Приказ № 129-у от 22.05.2021

_____ М. В. Терновская

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
« ВОЛЬНАЯ БОРЬБА »**

Возраст учащихся: 11-12 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик программы
педагог дополнительного образования,

Цаболов Зелимхан Георгиевич

Санкт-Петербург
2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана и скорректирована в соответствии с современными требованиями и нормативными документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. №172бр;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо Минобрнауки России от 14.12.2015 г. №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;

- Распоряжения Правительства РФ от 24 апреля 2015 г. № 729-р «План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей»

(п.12,17,21);

- СанПиН 2.4.4.3172-14 «санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4июля 2014г. №41).

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерство образования и науки Российской Федерации) от 18.11.2015г.

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию. (Распоряжение КО от 01.03.2017 № 617-р).

Программа «вольная борьба» относится к **физкультурно-спортивной направленности**.

Данная программа включает в себя, как практические занятия, так и теоретические занятия по истории вольной борьбы и нашей страны в целом.

Занятия способствуют гармоничному развитию личности ребенка, начиная от физического развития и заканчивая укреплением морально-волевых качеств.

Актуальность программы.

Формирование здоровой личности и развитие индивидуальности - основные цели государственной политики в области образования, в том числе и дополнительного.

В данной программе используются классические педагогические технологии, основанные на личностно-ориентированном подходе.

Физическое воспитание тесно связано с нравственным, трудовым, умственным, эстетическим воспитанием, учит дисциплинировать себя, вырабатывает твердый характер, учит четко выполнять нормы и правила спортивной этики, уважать соперника, судей, развивает умение бороться до победы, не проявлять зависти к победителям, не теряться при поражениях, искренне радоваться победам товарищей по борьбе. Спортивные занятия по вольной борьбе помогают закалять волю, учат добиваться успехов, совершенствовать свои умения и навыки не только в борьбе.

Освоение данной программы позволит детям приобрести практические умения и навыки в области борьбы, приобщит детей к общечеловеческим ценностям, а также будет способствовать формированию чувства патриотизма. Результатом данной программы должно стать укрепление физического здоровья, повышение спортивного мастерства, умение быстро принимать верные решения в любых жизненных ситуациях.

Адресат программы:

Программа адресована для среднего школьного возраста (11-12 лет).

Сроки реализации программы

Дополнительная образовательная программа "вольная борьба" рассчитана на 1 год обучения.

Цель: содействие разностороннему развитию личности, самореализации, организация досуговой деятельности и привитие навыка здорового образа жизни посредством занятий борьбой.

Задачи:

Обучающие:

- способствовать приобретению учащимися знаний по истории возникновения и развития вольной борьбы, основам спортивной диеты и питания;
- способствовать формированию системы элементарных знаний о здоровом образе жизни;
- изучить основные элементы вольной борьбы;
- сформировать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия.

Развивающие:

- содействовать интеллектуальному развитию учащихся;
- способствовать развитию общих физических качеств, необходимые для освоения техники борьбы;

- способствовать развитию у учащихся двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости и координационных способностей);
- развить навыки по самообороне.
- содействовать укреплению здоровья и нормальному физическому развитию.

Воспитательные:

- сформировать у детей интерес к здоровому образу жизни и сознательное отношение к занятиям спортом;
- воспитать у учащихся трудолюбие, стремление к победам, смелость, решительность и уверенность в себе.
- формировать коммуникативные качества личности учащихся.

Условия реализации программы.

Реализация образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Реализация данной программы предполагает следующие формы обучения - очную и дистанционную, а также комбинированную – очно-дистанционную.

При реализации дистанционного обучения педагог использует образовательные платформы: ZOOM. Сетевые ресурсы: SKYPE, Facebook, WhatsApp, VK. (см. раздел оценочные и методические материалы.)

Очно-дистанционная форма обучения реализуется через деление группы обучающихся на подгруппы. Проведение занятий по подгруппам чередуется: аудиторно и внеаудиторно.

Обучение с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий – это занятия с изучением учебного материала, проверочными работами, тестами с использованием учебных пособий, рабочих тетрадей и др., а также бесплатных информационных ресурсов, определенных педагогом.

При организации образовательного процесса с применением дистанционных образовательных технологий следует учитывать возрастные особенности учащихся.

Согласно санитарным правилам и нормам, СанПиН «Гигиенические требования к видеодисплейным терминалам и персональным электронно-вычислительным машинам и организация работы» и СанПиН 02.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях":

Рекомендуемая непрерывная длительность работы, связанная с фиксацией взгляда на экране монитора не должна превышать:

- для детей 6-10 лет- 15 мин;
- для детей 10-13 лет – 20 мин;
- старше 13 лет – 25-30 мин (на 2-м часу работы не более 20 мин).

Оптимальное количество занятий в течение дня:

- для детей 6-10 лет– 1 занятие;
- для детей 10-13 лет – 2 занятия;
- старше 13 лет – 3 занятия.

При планировании учебной деятельности в условиях обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, педагогу следует предложить такие формы работы и виды деятельности, с которыми ребенок может справиться самостоятельно. Следует определить, какие разделы программы могут быть реализованы с помощью онлайн-курсов, какие из них потребуют обучения перед компьютером в строго определенное расписанием время, а какие могут осваиваться учащимися в свободном режиме.

Педагогом производится анализ и корректировка образовательного маршрута, например, формат заданий, может включать творческие и проектные работы, а также коллективные презентации с дистанционным взаимодействием и другие формы. Корректировка производится в календарно-тематическом планировании дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в зависимости от требуемой формы обучения и оформляется приложением

Ожидаемые результаты реализации программы

К концу обучения учащийся будет знать:

- основные теоретические понятия спортивного самбо;
- историю возникновения борьбы;
- основные принципы здорового образа жизни;
- основные элементы техники борьбы;
- принципы оздоровления организма;
- основы спортивного поведения во время соревнований.

К концу обучения ребенок будет уметь:

- выполнять основные удержания;

- выполнять основные броски;
- выполнять общефизические и специальные упражнения;
- выполнять основные упражнения по самообороне.
- Контролировать состояние своего здоровья

Контроль освоения учебного материала

обучающимися при применении дистанционных технологий

Для контроля и оценки результатов обучения, подтверждения факта проведения занятия рекомендуется использовать следующие способы дистанционного взаимодействия:

- регистрация обучающихся на электронном ресурсе (при возможности);
- размещение учебного материала в сети интернет;
- выполнение обучающимися контрольных или тестовых заданий, предъявленных педагогу в электронном виде;
- выполнение обучающимися небольших по объему творческих, проектных заданий, в том числе предполагающих коллективные формы взаимодействия через ресурсы сети Интернет, предъявленных педагогу дистанционно.

Система отслеживания и оценивания результатов

Критерии оценки знаний и умений

Виды работы	Низкий уровень (1 балл)	Средний уровень (2 балла)	Высокий уровень (3 балла)
Итоговая аттестация	Имеет замечания при исполнении; не эмоционален и не выразителен при исполнении хореографической постановки	Неуверенно исполняет движения но эмоционален и выразителен при исполнении хореографической постановки	Грамотное, выразительное и эмоциональное исполнение вальсовых движений, фигурных связок; владение танцевальной терминологией

Этапы педагогического контроля

№ п/п	Срок проведения	Какие знания, умения, навыки контролируются	Форма подведения итогов
1.	май	Выявление умений, знаний и навыков по итогам года	Открытое занятие

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие. Правила техники безопасности.

Теория: Содержание и структура программы обучения, расписание, цели и задачи программы. Знакомство с техникой безопасности, правилами поведения в спортивном зале. Спортивное поведение в борьбе.

2. История развития борьбы.

Теория: История возникновения и развития борьбы в СССР. Мировая история развития спортивных видов борьбы.

3. Стойки, передвижения и захваты борца. Подготовительные упражнения.

Теория: Рассказ об основных стойках и захватах борца: правильность постановки ног, техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция. Захваты: односторонний и двухсторонний, за отворот, за ворот;

Захваты за ноги, руки, шею.

4. Краткий рассказ о морально-волевых качествах борца.

Теория: История возникновения и становления борьбы. Борьба - наука об обороне, а не нападении. Использование вольной борьбы для подготовки сотрудников правопорядка.

5. Само-страховка и страховка соперника.

Теория: Рассказ о важности выполнения правильного падения на борцовский ковер.

Практика: основные способы страховки соперника при броске.

6. Удержания в партере.

Теория: Перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника.

Практика: Удержание сбоку, удержание поперек, удержание сверху, удержание со стороны ног.

7. Броски назад

Теория: Значение стойки и захвата для выполнения бросков назад.

Практика: задняя подножка, проходы в ноги.

8. Броски вперед

Теория: Значение стойки и захвата для выполнения бросков вперед.

Практика: бросок через бедро, передняя подножка.

9. Спортивно-развивающие игры

Теория: Значение победы и поражения в спортивных играх.

Практика: Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов.

10. Показательные выступления

Практика: проведение открытого урока для родителей, показательные выступления. Подготовка к показательным выступлениям для участия в школьных, районных и других конкурсах разных уровней.

11. Участие в соревнованиях, конкурсах и др. мероприятиях разных уровней

Теория: Способы достижения оптимально уровня готовности перед выходом на схватку.

Практика: Участие во внутришкольных соревнованиях, участие в соревнованиях городского уровня.

12. Итоговое занятие

Практика: подведение итогов учебного года, анкетирования участников, планы на следующий учебный год.

Педагогическая целесообразность

Разнообразные комплексы упражнений положительно влияют на функциональное состояние сердечнососудистой и дыхательной систем, развивают координацию, быстроту и силу движений.

Оздоровительный эффект физических упражнений спортивного самбо можно почувствовать лишь в том случае, когда они рационально сбалансированы по направленности, мощности и объему в соответствии с индивидуальными возможностями учащихся.

Вольная борьба является национальным видом спорта, тесно связанным с культурными корнями нашей страны. Борьба — не только вид спортивного

единоборства, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности. Борьба — это, прежде всего, наука обороны, которая учит не только самозащите, но и формирует твердый характер, стойкость и выносливость, необходимые в профессиональной и общественной деятельности. Борьба способствует выработке самодисциплины, формированию нравственного основания и качеств, необходимых для достижения жизненных целей.

Данная образовательная программа разработана для детей с отсутствием опыта в спортивных единоборствах – новичков. Ознакомление с базовыми навыками осуществляется посредством спортивных, развивающих игр. Процесс освоения технико-тактических действий, воспитание физических качеств находятся в прямой зависимости от настроения спортсмена и его увлеченности. Поэтому включение в тренировку подвижных игр, способствует созданию у занимающихся положительных эмоций. При умелом применении игр в процессе занятий интерес к ним сохраняется на протяжении всего тренировочного цикла.

Отличительные особенности

Осваивая искусство самообороны, молодые спортсмены воспитывают в себе такие качества как чувство патриотизма, собранность, внимательность, умение работать в коллективе, усваивают принципы «fair play», а также укрепляют свое здоровье.

Данная образовательная программа разработана для детей с отсутствием опыта в спортивных единоборствах – новичков. Ознакомление с базовыми навыками осуществляется посредством спортивных, развивающих игр. Процесс освоения технико-тактических действий, воспитание физических качеств находятся в прямой зависимости от настроения спортсмена и его увлеченности. Поэтому включение в тренировку подвижных игр, способствует созданию у занимающихся положительных эмоций. При умелом применении игр в процессе занятий интерес к ним сохраняется на протяжении всего тренировочного цикла.

Включение в вводную часть общеразвивающих и специальных подготовительных упражнений, с элементами подвижных игр, повышает интенсивность и динамику тренировочного процесса: ЧСС у занимающихся достигает в среднем 22-23 удара за 10 секунд, что является наиболее рациональным вариантом разминки для подготовки организма спортсменов к предстоящим нагрузкам и предупреждение травм. Предполагается использование игр, которые могут применяться при наличии лишь борцовского ковра.

Все эти средства в игровой форме вызывают большой эмоциональный интерес, особенно у детей младшего школьного возраста. Они позволяют реализовать в игровой форме стремление молодежи к соперничеству и ловкости, смелости, способствуют преодолению чувства неуверенности.

Стандартное занятие состоит из следующих частей:

- разминка в виде подвижных игр;
- изучение и отработка упражнений технического арсенала;
- изучение и отработка тактики ведения боя с применением средств изученного технического арсенала;
- специальная физическая подготовка (СФП) представляет собой выполнение комбинаций из элементов базовых техник с целью развития скоростно-силовых способностей;
- общая физическая подготовка (ОФП) включает в себя выполнение упражнений в 3-х режимах: аэробном, статическом, динамическом.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Формы и режим занятий

Обучение по данной образовательной программе осуществляется с группой учащихся в форме традиционного занятия, комбинированного, зачетного занятия, соревнования.

Режим занятий (продолжительность академического часа – 45 минут):

1 год обучения – 2 раза в неделю по 2 акад. часа (144 акад. часов в год).

Наполняемость группы – 15 человек.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	13.09	24.05	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

Формы подведения итогов программы

Программой «вольная борьба» предусмотрены следующие формы контроля:

- промежуточная аттестация (декабрь) – в форме зачетного занятия;
- итоговая аттестация (май) – в форме педагогического тестирования, зачетного занятия, экзамена, соревнования.

Результаты фиксируются в учебных журналах.

№ п/п	Тема программы (раздел)	Форма организации занятия	Методы и приемы	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности	Беседа, рассказ	Информационно-рецептивная	Спорт.зал, лавки	Дискуссия
2	История развития борьбы	Беседа, рассказ	Информационно-рецептивная	Спорт.зал, лавки	Лекция
3	Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения	Групповые и индивидуальные	Рассказ, показ	Спорт.зал, спорт. одежда борцовский ковер, утяжеленные мячи	Самостоятельная работа
4	Краткий рассказ о морально-волевых качествах борца	Групповые и индивидуальные	Рассказ	Спорт.зал, спорт. одежда (), борцовский ковер, утяжеленные мячи	Дискуссия
5	Само-страховка и страховка соперника	Групповые и индивидуальные	Рассказ, показ		Самостоятельная работа
6	Удержания в партере	Групповые и индивидуальные	Рассказ, показ		Самостоятельная работа
7	Броски назад	Групповые и индивидуальные	Рассказ, показ		Самостоятельная работа
8	Броски вперед	Групповые и индивидуальные	Рассказ, показ		Самостоятельная работа

9	Спортивно-развивающие игры	Групповые	Рассказ, показ	Спорт.зал, спорт. одежда, борцовский ковер	Внутригрупповые соревнования
10	Показательные выступления	Групповые и индивидуальные	Показ	Спорт.зал, спорт. одежда, борцовский ковер	Показательные выступления
11	Итоговое занятие	Беседа, рассказ	Информационно-рецептивная	Спорт.зал, лавки	Дискуссия
12	Подготовка к соревнованиям, конкурсам и др. мероприятий разных уровней	Групповые и индивидуальные	Показ	Спорт.зал, спорт. одежда, борцовский ковер	Участие в конкурсах, соревнованиях и выступления на праздниках

Методическая подготовка занятий при применении электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

При организации обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий педагог может использовать различные средства обучения, специализированные ресурсы сети «Интернет» в соответствии с целями и задачами образовательной программы, её характеристиками и возрастными особенностями обучающихся.

При организации обучения следует выбрать электронные образовательные ресурсы (образовательная платформа, мессенджеры и т.д.) из перечня, утвержденного локальным актом Учреждения.

Для изучения нового материала рекомендуется использовать тексты, видеоматериалы образовательных платформ, художественные и научные фильмы, сервисы для проведения видеоуроков, online-занятия, online-консультации и др.

Для контроля и оценки результатов обучения производится отбор/изменение форм контроля освоения программы обучающимися и разработка для каждого учебного занятия контрольных заданий, тестовых материалов с учетом учебно-методического комплекса программы.

ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации дополнительной образовательной программы "Вольная борьба" необходимы:

- спортивный зал;
- оборудование (борцовский ковер, маты)
- спортивный инвентарь (утяжеленные мячи)

Корректировка календарно-тематического планирования дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Производится корректировка в календарно-тематическом планировании дополнительной образовательной программы. Корректировки оформляются приложением к КТП (см. Приложение 1).

При планировании учебной деятельности обучающихся в условиях домашнего обучения следует определить, какие разделы программы могут быть реализованы с помощью онлайн-курсов, какие из них потребуют обучения перед компьютером в строго определенное расписанием время, а какие могут осваиваться учащимися в свободном режиме.

Очно-дистанционное взаимодействие педагога с родителями

Формы работы с родителями в дополнительном образовании представлены в таблице:

№ п/п	Тема	Формы взаимодействия	Сроки
1.	Передача информации по расписанию и начале занятий	Сообщение	в течение учебного года
2.	Совместное планирование мероприятий родительским комитетом	Совещание	сентябрь
3.	Плановое родительское собрание (обозначить цели и задачи на текущий учебный год)	Собрание	сентябрь
4.	Индивидуальные консультации по развитию и воспитанию	Консультация	в течение учебного года
5.	Общение через электронную почту (передача срочной информации)	Общение	в течение учебного года
6.	Плановое родительское собрание (показать результаты детей за первое полугодие)	Собрание	декабрь
7.	Анкетирование родителей	Общение	апрель
8.	Итоговое родительское собрание	Собрание	май

При организации электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

педагогу следует обеспечить регулярную дистанционную связь с учащимися и родителями (законными представителями) для информирования реализации образовательной программы с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения, расписанием занятий, графиком проведения текущего контроля и итогового контроля.

Для этого в соответствии с техническими возможностями образовательной организации следует разместить на официальном сайте образовательной организации раздел «Дистанционное обучение», куда можно поместить перечень дополнительных общеобразовательных программ или их частей, реализуемых педагогами с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, инструкции, памятки, рекомендации, перечень цифровых сервисов, онлайн-ресурсов для проведения вебинаров, семинаров, онлайн-консультаций, коллективного обсуждения и коллективного проектирования для учащихся, родителей (законных представителей) и педагогов.

Педагогу необходимо организовать сбор заявлений от родителей (законных представителей) об организации обучения с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения.

Рекомендуется разработать и разместить в свободном доступе для родителей (законных представителей) учащихся инструкции/памятки о реализации образовательной программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

При составлении инструкции/памятки следует указать:

- адрес электронных ресурсов, с помощью которых организовано обучение;
- логин и пароль электронной образовательной платформы (при необходимости);
- режим и расписание дистанционных занятий;
- формы контроля освоения программы;
- формы учета посещаемости;
- средства оперативной связи с педагогом.

Особенности очно-дистанционной воспитательной работы с учащимися

С учетом плана воспитательной работы возможно включение заданий по участию учащихся в социально значимых мероприятиях различного уровня, организованных в дистанционном режиме. Для изучения нового материала рекомендуется использовать тексты, художественные и научные фильмы, видеоматериалы образовательных платформ, сервисы для проведения видеоуроков, онлайн-занятия, онлайн-консультации и др.

Режим работы в период школьных каникул

Занятия проводятся утвержденному временному расписанию, составленному на период каникул, в форме работы сборных творческих групп, выездов, экскурсий, и т.п.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	1 год		
		Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности	2	-	2
2	История развития борьбы	2	-	2
3	Стойки, передвижения и захваты Подготовительные упражнения	2	16	18
4	Беседа о морально-волевых качествах	2	-	2
5	Само-страховка и страховка соперника	2	20	22
6	Удержания в партере	2	20	22
7	Броски назад	2	20	22
8	Броски вперед	2	20	22
9	Спортивно-развивающие игры	2	18	20
10	Показательные выступления	-	2	2
11	Подготовка к соревнованиям, конкурсам и др. мероприятий разных уровней	2	6	8
12	Итоговое занятие	-	2	2
	Всего:	20	124	144

**Календарно-тематический план к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе «ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ»
на 2021-2022 учебный год**

Очная форма

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия		
			план 1 группа	план 2 группа	факт
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности	2	13.09.2021	15.09.2021	
2.	История развития борьбы	2	14.09.2021	16.09.2021	
3.	Стойки, передвижения и захваты борца. Подготовительные упражнения	2	20.09.2021	22.09.2021	
4.	Стойки, передвижения и захваты борца. Подготовительные упражнения (практика)	2	21.09.2021	23.09.2021	
5.	Стойки, передвижения и захваты борца. Подготовительные упражнения (практика)	2	27.09.2021	29.09.2021	
6.	Стойки, передвижения и захваты борца. Подготовительные упражнения (практика)	2	28.09.2021	30.09.2021	
7.	Стойки, передвижения и захваты борца. Подготовительные упражнения (практика)	2	04.10.2021	06.10.2021	
8.	Стойки, передвижения и захваты борца. Подготовительные упражнения (практика)	2	05.10.2021	07.10.2021	
9.	Стойки, передвижения и захваты борца. Подготовительные упражнения (практика)	2	11.10.2021	13.10.2021	
10.	Стойки, передвижения и захваты борца. Подготовительные упражнения (практика)	2	12.10.2021	14.10.2021	
11.	Стойки, передвижения и захваты борца. Подготовительные упражнения	2	18.10.2021	20.10.2021	

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия		
			план 1 группа	план 2 группа	факт
	(практика)				
12.	Беседа о морально-волевых качествах борца	2	19.10.2021	21.10.2021	
13.	Само-страховка и страховка соперника	2	25.10.2021	27.10.2021	
14.	Само-страховка и страховка соперника (практика)	2	26.10.2021	28.10.2021	
15.	Само-страховка и страховка соперника (практика)	2	01.11.2021	03.11.2021	
16.	Само-страховка и страховка соперника (практика)	2	02.11.2021	04.11.2021	
17.	Само-страховка и страховка соперника (практика)	2	08.11.2021	10.11.2021	
18.	Само-страховка и страховка соперника (практика)	2	09.11.2021	11.11.2021	
19.	Само-страховка и страховка соперника (практика)	2	15.11.2021	17.11.2021	
20.	Само-страховка и страховка соперника (практика)	2	16.11.2021	18.11.2021	
21.	Само-страховка и страховка соперника (практика)	2	22.11.2021	24.11.2021	
22.	Само-страховка и страховка соперника (практика)	2	23.11.2021	25.11.2021	
23.	Само-страховка и страховка соперника (практика)	2	29.11.2021	01.12.2021	
24.	Удержания в партере	2	30.11.2021	02.12.2021	
25.	Удержания в партере (практика)	2	06.12.2021	08.12.2021	
26.	Удержания в партере (практика)	2	07.12.2021	09.12.2021	
27.	Удержания в партере (практика)	2	13.12.2021	15.12.2021	
28.	Удержания в партере (практика)	2	14.12.2021	16.12.2021	
29.	Удержания в партере (практика)	2	20.12.2021	22.12.2021	
30.	Удержания в партере (практика)	2	21.12.2021	23.12.2021	
31.	Техника ТБ. Удержания в партере (практика)	2	10.01.2022	12.01.2022	

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия		
			план 1 группа	план 2 группа	факт
32.	Удержания в партере (практика)	2	11.01.2022	13.01.2022	
33.	Броски назад	2	17.01.2022	19.01.2022	
34.	Броски назад (практика)	2	18.01.2022	20.01.2022	
35.	Броски назад (практика)	2	24.01.2022	26.01.2022	
36.	Броски назад (практика)	2	25.01.2022	27.01.2022	
37.	Броски назад (практика)	2	31.01.2022	02.02.2022	
38.	Броски назад (практика)	2	01.02.2022	03.02.2022	
39.	Броски назад (практика)	2	07.02.2022	09.02.2022	
40.	Броски назад (практика)	2	08.02.2022	10.02.2022	
41.	Броски назад (практика)	2	14.02.2022	16.02.2022	
42.	Броски назад (практика)	2	15.02.2022	17.02.2022	
43.	Броски назад (практика)	2	21.02.2022	23.02.2022	
44.	Броски вперед	2	22.02.2022	24.02.2022	
45.	Броски вперед (практика)	2	28.02.2022	02.03.2022	
46.	Броски вперед (практика)	2	01.03.2022	03.03.2022	
47.	Броски вперед (практика)	2	07.03.2022	09.03.2022	
48.	Броски вперед (практика)	2	08.03.2022	10.03.2022	
49.	Броски вперед (практика)	2	14.03.2022	16.03.2022	
50.	Броски вперед (практика)	2	15.03.2022	17.03.2022	
51.	Броски вперед (практика)	2	21.03.2022	23.03.2022	
52.	Броски вперед (практика)	2	22.03.2022	24.03.2022	
53.	Броски вперед (практика)	2	28.03.2022	30.03.2022	
54.	Броски вперед (практика)	2	29.03.2022	31.03.2022	
55.	Спортивно-развивающие игры	2	04.04.2022	06.04.2022	
56.	Спортивно-развивающие игры (практика)	2	05.04.2022	07.04.2022	
57.	Спортивно-развивающие игры (практика)	2	11.04.2022	13.04.2022	
58.	Спортивно-развивающие игры (практика)	2	12.04.2022	14.04.2022	
59.	Спортивно-развивающие игры (практика)	2	18.04.2022	20.04.2022	
60.	Спортивно-развивающие игры (практика)	2	19.04.2022	21.04.2022	
61.	Спортивно-развивающие игры (практика)	2	25.04.2022	27.04.2022	

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия		
			план 1 группа	план 2 группа	факт
62.	Спортивно-развивающие игры (практика)	2	26.04.2022	28.04.2022	
63.	Спортивно-развивающие игры (практика)	2	02.05.2022	04.05.2022	
64.	Показательные выступления (практика)	2	03.05.2022	05.05.2022	
65.	Подготовка к соревнованиям, конкурсам и др. мероприятий разных уровней	2	09.05.2022	11.05.2022	
66.	Подготовка к соревнованиям, конкурсам и др. мероприятий разных уровней	2	10.05.2022	12.05.2022	
67.	Подготовка к соревнованиям, конкурсам и др. мероприятий разных уровней	2	16.05.2022	18.05.2022	
68.	Подготовка к соревнованиям, конкурсам и др. мероприятий разных уровней	2	17.05.2022	19.05.2022	
69.	Подготовка к соревнованиям, конкурсам и др. мероприятий разных уровней	2	23.05.2022	25.05.2022	
70.	Итоговое занятие	2	24.05.2022	26.05.2022	
Всего часов в год		144			

Дистанционная форма обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия		Форма трансляц ии учебного материал а	Формы контроля	Ресурсы/ссылки
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности	2	13.09.2021	15.09.2021	1. Видео-занятие; 2. Просмотр учебных видеофильмов; 3. Online - консультация	Пересылка домашнего задания	Видеоконференции: Skype, Zoom. Интернет-источники: YouTube, ссылки
2.	История развития борьбы	2	14.09.2021	16.09.2021	1. Видео-занятие; 2. Просмотр учебных видеофильмов; 3. Online - консультация	Пересылка домашнего задания	Видеоконференции: Skype, Zoom. Интернет-источники: YouTube, ссылки
3.	Стойки, передвижения и захваты борца. Подготовительные упражнения	2	20.09.2021	22.09.2021	1. Видео-занятие; 2. Просмотр учебных видеофильмов; 3. Online - консультация	Пересылка домашнего задания	Видеоконференции: Skype, Zoom. Интернет-источники: YouTube, ссылки
4.	Стойки, передвижения и захваты борца. Подготовительные упражнения (практика)	2	21.09.2021	23.09.2021	1. Видео-занятие; 2. Просмотр учебных видеофильмов; 3. Online - консультация	Пересылка домашнего задания	Видеоконференции: Skype, Zoom. Интернет-источники: YouTube, ссылки

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия		Форма трансляц ии учебного материал а	Формы контроля	Ресурсы/ссылки
					ия		
5.	Стойки, передвижения и захваты борца. Подготовительные упражнения (практика)	2	27.09.2021	29.09.2021	1. Видео-занятие; 2. Просмотр учебных видеофильмов; 3. Online - консультация	Пересылка домашнего задания	Видеоконференции: Skype, Zoom. Интернет-источники: YouTube, ссылки
6.	Стойки, передвижения и захваты борца. Подготовительные упражнения (практика)	2	28.09.2021	30.09.2021	1. Видео-занятие; 2. Просмотр учебных видеофильмов; 3. Online - консультация	Пересылка домашнего задания	Видеоконференции: Skype, Zoom. Интернет-источники: YouTube, ссылки
7.	Стойки, передвижения и захваты борца. Подготовительные упражнения (практика)	2	04.10.2021	06.10.2021	1. Видео-занятие; 2. Просмотр учебных видеофильмов; 3. Online - консультация	Пересылка домашнего задания	Видеоконференции: Skype, Zoom. Интернет-источники: YouTube, ссылки
8.	Стойки, передвижения и захваты борца. Подготовительные упражнения (практика)	2	05.10.2021	07.10.2021	1. Видео-занятие; 2. Просмотр учебных видеофильмов; 3. Online - консультация	Пересылка домашнего задания	Видеоконференции: Skype, Zoom. Интернет-источники: YouTube, ссылки
9.	Стойки, передвижения и захваты борца. Подготовительные	2	11.10.2021	13.10.2021	1. Видео-занятие; 2. Просмотр учебных	Пересылка домашнего задания	Видеоконференции: Skype, Zoom. Интернет-источники:

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия		Форма трансляции учебного материала	Формы контроля	Ресурсы/ссылки
	ые упражнения (практика)				видеофильмов; 3. Online - консультация		YouTube, ссылки
10.	Стойки, передвижения и захваты борца. Подготовительные упражнения (практика)	2	12.10.2021	14.10.2021	1. Видео-занятие; 2. Просмотр учебных видеофильмов; 3. Online - консультация	Пересылка домашнего задания	Видеоконференции: Skype, Zoom. Интернет-источники: YouTube, ссылки
11.	Стойки, передвижения и захваты борца. Подготовительные упражнения (практика)	2	18.10.2021	20.10.2021	1. Видео-занятие; 2. Просмотр учебных видеофильмов; 3. Online - консультация	Пересылка домашнего задания	Видеоконференции: Skype, Zoom. Интернет-источники: YouTube, ссылки
12.	Беседа о морально-волевых качествах борца	2	19.10.2021	21.10.2021	1. Видео-занятие; 2. Просмотр учебных видеофильмов; 3. Online - консультация	Пересылка домашнего задания	Видеоконференции: Skype, Zoom. Интернет-источники: YouTube, ссылки
13.	Само-страховка и страховка соперника	2	25.10.2021	27.10.2021	1. Видео-занятие; 2. Просмотр учебных видеофильмов; 3. Online - консультация	Пересылка домашнего задания	Видеоконференции: Skype, Zoom. Интернет-источники: YouTube, ссылки
14.	Само-страховка	2	26.10.2021	28.10.2021	1. Видео-	Пересылка	Видеоконференции

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия		Форма трансляции учебного материала	Формы контроля	Ресурсы/ссылки
	и страховка соперника (практика)			1	занятие; 2. Просмотр учебных видеофильмов; 3. Online - консультация	домашнего задания	и: Skype, Zoom. Интернет-источники: YouTube, ссылки
15.	Само-страховка и страховка соперника (практика)	2	01.11.2021	03.11.2021	1. Видео-занятие; 2. Просмотр учебных видеофильмов; 3. Online - консультация	Пересылка домашнего задания	Видеоконференции: Skype, Zoom. Интернет-источники: YouTube, ссылки
16.	Само-страховка и страховка соперника (практика)	2	02.11.2021	04.11.2021	1. Видео-занятие; 2. Просмотр учебных видеофильмов; 3. Online - консультация	Пересылка домашнего задания	Видеоконференции: Skype, Zoom. Интернет-источники: YouTube, ссылки
17.	Само-страховка и страховка соперника (практика)	2	08.11.2021	10.11.2021	1. Видео-занятие; 2. Просмотр учебных видеофильмов; 3. Online - консультация	Пересылка домашнего задания	Видеоконференции: Skype, Zoom. Интернет-источники: YouTube, ссылки
18.	Само-страховка и страховка соперника (практика)	2	09.11.2021	11.11.2021	1. Видео-занятие; 2. Просмотр учебных видеофильмов; 3. Online -	Пересылка домашнего задания	Видеоконференции: Skype, Zoom. Интернет-источники: YouTube, ссылки

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия		Форма трансляц ии учебного материал а	Формы контроля	Ресурсы/ссылки
					консультац ия		
19.	Само-страховка и страховка соперника (практика)	2	15.11.2021	17.11.2021	1. Видео- занятие; 2. Просмотр учебных видеофиль мов; 3. Online - консультац ия	Пересылка домашнего задания	Видеоконференци и: Skype, Zoom. Интернет- источники: YouTube, ссылки
20.	Само-страховка и страховка соперника (практика)	2	16.11.2021	18.11.2021	1. Видео- занятие; 2. Просмотр учебных видеофиль мов; 3. Online - консультац ия	Пересылка домашнего задания	Видеоконференци и: Skype, Zoom. Интернет- источники: YouTube, ссылки
21.	Само-страховка и страховка соперника (практика)	2	22.11.2021	24.11.2021	1. Видео- занятие; 2. Просмотр учебных видеофиль мов; 3. Online - консультац ия	Пересылка домашнего задания	Видеоконференци и: Skype, Zoom. Интернет- источники: YouTube, ссылки
22.	Само-страховка и страховка соперника (практика)	2	23.11.2021	25.11.2021	1. Видео- занятие; 2. Просмотр учебных видеофиль мов; 3. Online - консультац ия	Пересылка домашнего задания	Видеоконференци и: Skype, Zoom. Интернет- источники: YouTube, ссылки
23.	Само-страховка и страховка соперника	2	29.11.2021	01.12.2021	1. Видео- занятие; 2. Просмотр	Пересылка домашнего задания	Видеоконференци и: Skype, Zoom. Интернет-

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия		Форма трансляции учебного материала	Формы контроля	Ресурсы/ссылки
	(практика)				учебных видеофильмов; 3. Online - консультация		источники: YouTube, ссылки
24.	Удержания в партере	2	30.11.2021	02.12.2021	1. Видео-занятие; 2. Просмотр учебных видеофильмов; 3. Online - консультация	Пересылка домашнего задания	Видеоконференции: Skype, Zoom. Интернет-источники: YouTube, ссылки
25.	Удержания в партере (практика)	2	06.12.2021	08.12.2021	1. Видео-занятие; 2. Просмотр учебных видеофильмов; 3. Online - консультация	Пересылка домашнего задания	Видеоконференции: Skype, Zoom. Интернет-источники: YouTube, ссылки
26.	Удержания в партере (практика)	2	07.12.2021	09.12.2021	1. Видео-занятие; 2. Просмотр учебных видеофильмов; 3. Online - консультация	Пересылка домашнего задания	Видеоконференции: Skype, Zoom. Интернет-источники: YouTube, ссылки
27.	Удержания в партере (практика)	2	13.12.2021	15.12.2021	1. Видео-занятие; 2. Просмотр учебных видеофильмов; 3. Online - консультация	Пересылка домашнего задания	Видеоконференции: Skype, Zoom. Интернет-источники: YouTube, ссылки

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия		Форма трансляции учебного материала	Формы контроля	Ресурсы/ссылки
28.	Удержания в партере (практика)	2	14.12.2021	16.12.2021	1. Видео-занятие; 2. Просмотр учебных видеофильмов; 3. Online - консультация	Пересылка домашнего задания	Видеоконференции: Skype, Zoom. Интернет-источники: YouTube, ссылки
29.	Удержания в партере (практика)	2	20.12.2021	22.12.2021	1. Видео-занятие; 2. Просмотр учебных видеофильмов; 3. Online - консультация	Пересылка домашнего задания	Видеоконференции: Skype, Zoom. Интернет-источники: YouTube, ссылки
30.	Удержания в партере (практика)	2	21.12.2021	23.12.2021	1. Видео-занятие; 2. Просмотр учебных видеофильмов; 3. Online - консультация	Пересылка домашнего задания	Видеоконференции: Skype, Zoom. Интернет-источники: YouTube, ссылки
31.	Удержания в партере (практика)	2	27.12.2021	29.12.2021	1. Видео-занятие; 2. Просмотр учебных видеофильмов; 3. Online - консультация	Пересылка домашнего задания	Видеоконференции: Skype, Zoom. Интернет-источники: YouTube, ссылки
32.	Удержания в партере (практика)	2	28.12.2021	30.12.2021	1. Видео-занятие; 2. Просмотр учебных видеофильмов;	Пересылка домашнего задания	Видеоконференции: Skype, Zoom. Интернет-источники: YouTube, ссылки

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия		Форма трансляции учебного материала	Формы контроля	Ресурсы/ссылки
					3. Online - консультация		
33.	Техника ТБ. Удержания в партере (практика)	2	10.01.2022	12.01.2022	1. Видео-занятие; 2. Просмотр учебных видеофильмов; 3. Online - консультация	Пересылка домашнего задания	Видеоконференции: Skype, Zoom. Интернет-источники: YouTube, ссылки
34.	Удержания в партере (практика)	2	11.01.2022	13.01.2022	1. Видео-занятие; 2. Просмотр учебных видеофильмов; 3. Online - консультация	Пересылка домашнего задания	Видеоконференции: Skype, Zoom. Интернет-источники: YouTube, ссылки
35.	Броски назад	2	17.01.2022	19.01.2022	1. Видео-занятие; 2. Просмотр учебных видеофильмов; 3. Online - консультация	Пересылка домашнего задания	Видеоконференции: Skype, Zoom. Интернет-источники: YouTube, ссылки
36.	Броски назад (практика)	2	18.01.2022	20.01.2022	1. Видео-занятие; 2. Просмотр учебных видеофильмов; 3. Online - консультация	Пересылка домашнего задания	Видеоконференции: Skype, Zoom. Интернет-источники: YouTube, ссылки
37.	Броски назад (практика)	2	24.01.2022	26.01.2022	1. Видео-занятие; 2.	Пересылка домашнего задания	Видеоконференции: Skype, Zoom.

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия		Форма трансляции учебного материала	Формы контроля	Ресурсы/ссылки
					Просмотр учебных видеофильмов; 3. Online - консультация		Интернет-источники: YouTube, ссылки
38.	Броски назад (практика)	2	25.01.2022	27.01.2022	1. Видео-занятие; 2. Просмотр учебных видеофильмов; 3. Online - консультация	Пересылка домашнего задания	Видеоконференции: Skype, Zoom. Интернет-источники: YouTube, ссылки
39.	Броски назад (практика)	2	31.01.2022	02.02.2022	1. Видео-занятие; 2. Просмотр учебных видеофильмов; 3. Online - консультация	Пересылка домашнего задания	Видеоконференции: Skype, Zoom. Интернет-источники: YouTube, ссылки
40.	Броски назад (практика)	2	01.02.2022	03.02.2022	1. Видео-занятие; 2. Просмотр учебных видеофильмов; 3. Online - консультация	Пересылка домашнего задания	Видеоконференции: Skype, Zoom. Интернет-источники: YouTube, ссылки
41.	Броски назад (практика)	2	07.02.2022	09.02.2022	1. Видео-занятие; 2. Просмотр учебных видеофильмов; 3. Online - консультация	Пересылка домашнего задания	Видеоконференции: Skype, Zoom. Интернет-источники: YouTube, ссылки

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия		Форма трансляции учебного материала	Формы контроля	Ресурсы/ссылки
42.	Броски назад (практика)	2	08.02.2022	10.02.2022	1. Видео-занятие; 2. Просмотр учебных видеофильмов; 3. Online - консультация	Пересылка домашнего задания	Видеоконференции: Skype, Zoom. Интернет-источники: YouTube, ссылки
43.	Броски назад (практика)	2	14.02.2022	16.02.2022	1. Видео-занятие; 2. Просмотр учебных видеофильмов; 3. Online - консультация	Пересылка домашнего задания	Видеоконференции: Skype, Zoom. Интернет-источники: YouTube, ссылки
44.	Броски назад (практика)	2	15.02.2022	17.02.2022	1. Видео-занятие; 2. Просмотр учебных видеофильмов; 3. Online - консультация	Пересылка домашнего задания	Видеоконференции: Skype, Zoom. Интернет-источники: YouTube, ссылки
45.	Броски назад (практика)	2	21.02.2022	23.02.2022	1. Видео-занятие; 2. Просмотр учебных видеофильмов; 3. Online - консультация	Пересылка домашнего задания	Видеоконференции: Skype, Zoom. Интернет-источники: YouTube, ссылки
46.	Броски вперед	2	22.02.2022	24.02.2022	1. Видео-занятие; 2. Просмотр учебных видеофильмов;	Пересылка домашнего задания	Видеоконференции: Skype, Zoom. Интернет-источники: YouTube, ссылки

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия		Форма трансляции учебного материала	Формы контроля	Ресурсы/ссылки
					3. Online - консультация		
47.	Броски вперед (практика)	2	28.02.2022	02.03.2022	1. Видео-занятие; 2. Просмотр учебных видеофильмов; 3. Online - консультация	Пересылка домашнего задания	Видеоконференции: Skype, Zoom. Интернет-источники: YouTube, ссылки
48.	Броски вперед (практика)	2	01.03.2022	03.03.2022	1. Видео-занятие; 2. Просмотр учебных видеофильмов; 3. Online - консультация	Пересылка домашнего задания	Видеоконференции: Skype, Zoom. Интернет-источники: YouTube, ссылки
49.	Броски вперед (практика)	2	07.03.2022	09.03.2022	1. Видео-занятие; 2. Просмотр учебных видеофильмов; 3. Online - консультация	Пересылка домашнего задания	Видеоконференции: Skype, Zoom. Интернет-источники: YouTube, ссылки
50.	Броски вперед (практика)	2	08.03.2022	10.03.2022	1. Видео-занятие; 2. Просмотр учебных видеофильмов; 3. Online - консультация	Пересылка домашнего задания	Видеоконференции: Skype, Zoom. Интернет-источники: YouTube, ссылки
51.	Броски вперед (практика)	2	14.03.2022	16.03.2022	1. Видео-занятие; 2.	Пересылка домашнего задания	Видеоконференции: Skype, Zoom.

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия		Форма трансляц ии учебного материал а	Формы контроля	Ресурсы/ссылки
					Просмотр учебных видеофиль мов; 3. Online - консультац ия		Интернет- источники: YouTube, ссылки
52.	Броски вперед (практика)	2	15.03.2022	17.03.202 2	1. Видео- занятие; 2. Просмотр учебных видеофиль мов; 3. Online - консультац ия	Пересылка домашнего задания	Видеоконференци и: Skype, Zoom. Интернет- источники: YouTube, ссылки
53.	Броски вперед (практика)	2	21.03.2022	23.03.202 2	1. Видео- занятие; 2. Просмотр учебных видеофиль мов; 3. Online - консультац ия	Пересылка домашнего задания	Видеоконференци и: Skype, Zoom. Интернет- источники: YouTube, ссылки
54.	Броски вперед (практика)	2	22.03.2022	24.03.202 2	1. Видео- занятие; 2. Просмотр учебных видеофиль мов; 3. Online - консультац ия	Пересылка домашнего задания	Видеоконференци и: Skype, Zoom. Интернет- источники: YouTube, ссылки
55.	Броски вперед (практика)	2	28.03.2022	30.03.202 2	1. Видео- занятие; 2. Просмотр учебных видеофиль мов; 3. Online - консультац ия	Пересылка домашнего задания	Видеоконференци и: Skype, Zoom. Интернет- источники: YouTube, ссылки

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия		Форма трансляции учебного материала	Формы контроля	Ресурсы/ссылки
56.	Броски вперед (практика)	2	29.03.2022	31.03.2022	1. Видео-занятие; 2. Просмотр учебных видеофильмов; 3. Online - консультация	Пересылка домашнего задания	Видеоконференции: Skype, Zoom. Интернет-источники: YouTube, ссылки
57.	Спортивно-развивающие игры	2	04.04.2022	06.04.2022	1. Видео-занятие; 2. Просмотр учебных видеофильмов; 3. Online - консультация	Пересылка домашнего задания	Видеоконференции: Skype, Zoom. Интернет-источники: YouTube, ссылки
58.	Спортивно-развивающие игры (практика)	2	05.04.2022	07.04.2022	1. Видео-занятие; 2. Просмотр учебных видеофильмов; 3. Online - консультация	Пересылка домашнего задания	Видеоконференции: Skype, Zoom. Интернет-источники: YouTube, ссылки
59.	Спортивно-развивающие игры (практика)	2	11.04.2022	13.04.2022	1. Видео-занятие; 2. Просмотр учебных видеофильмов; 3. Online - консультация	Пересылка домашнего задания	Видеоконференции: Skype, Zoom. Интернет-источники: YouTube, ссылки
60.	Спортивно-развивающие игры (практика)	2	12.04.2022	14.04.2022	1. Видео-занятие; 2. Просмотр учебных видеофильмов;	Пересылка домашнего задания	Видеоконференции: Skype, Zoom. Интернет-источники: YouTube, ссылки

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия		Форма трансляции учебного материала	Формы контроля	Ресурсы/ссылки
					3. Online - консультация		
61.	Спортивно-развивающие игры (практика)	2	18.04.2022	20.04.2022	1. Видео-занятие; 2. Просмотр учебных видеофильмов; 3. Online - консультация	Пересылка домашнего задания	Видеоконференции: Skype, Zoom. Интернет-источники: YouTube, ссылки
62.	Спортивно-развивающие игры (практика)	2	19.04.2022	21.04.2022	1. Видео-занятие; 2. Просмотр учебных видеофильмов; 3. Online - консультация	Пересылка домашнего задания	Видеоконференции: Skype, Zoom. Интернет-источники: YouTube, ссылки
63.	Спортивно-развивающие игры (практика)	2	25.04.2022	27.04.2022	1. Видео-занятие; 2. Просмотр учебных видеофильмов; 3. Online - консультация	Пересылка домашнего задания	Видеоконференции: Skype, Zoom. Интернет-источники: YouTube, ссылки
64.	Спортивно-развивающие игры (практика)	2	26.04.2022	28.04.2022	1. Видео-занятие; 2. Просмотр учебных видеофильмов; 3. Online - консультация	Пересылка домашнего задания	Видеоконференции: Skype, Zoom. Интернет-источники: YouTube, ссылки
65.	Спортивно-развивающие	2	02.05.2022	04.05.2022	1. Видео-занятие; 2.	Пересылка домашнего задания	Видеоконференции: Skype, Zoom.

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия		Форма трансляции учебного материала	Формы контроля	Ресурсы/ссылки
	игры (практика)				Просмотр учебных видеофильмов; 3. Online - консультация		Интернет-источники: YouTube, ссылки
66.	Показательные выступления (практика)	2	03.05.2022	05.05.2022	1. Видео-занятие; 2. Просмотр учебных видеофильмов; 3. Online - консультация	Пересылка домашнего задания	Видеоконференции: Skype, Zoom. Интернет-источники: YouTube, ссылки
67.	Участие в соревнованиях, конкурсах и др. мероприятиях разных уровней	2	09.05.2022	11.05.2022	1. Видео-занятие; 2. Просмотр учебных видеофильмов; 3. Online - консультация	Пересылка домашнего задания	Видеоконференции: Skype, Zoom. Интернет-источники: YouTube, ссылки
68.	Участие в соревнованиях, конкурсах и др. мероприятиях разных уровней	2	10.05.2022	12.05.2022	1. Видео-занятие; 2. Просмотр учебных видеофильмов; 3. Online - консультация	Пересылка домашнего задания	Видеоконференции: Skype, Zoom. Интернет-источники: YouTube, ссылки
69.	Участие в соревнованиях, конкурсах и др. мероприятиях разных уровней	2	16.05.2022	18.05.2022	1. Видео-занятие; 2. Просмотр учебных видеофильмов; 3. Online - консультация	Пересылка домашнего задания	Видеоконференции: Skype, Zoom. Интернет-источники: YouTube, ссылки

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия		Форма трансляц ии учебного материал а	Формы контроля	Ресурсы/ссылки
70.	Участие в соревнованиях, конкурсах и др. мероприятиях разных уровней	2	17.05.2022	19.05.2022	1. Видео-занятие; 2. Просмотр учебных видеофильмов; 3. Online - консультация	Пересылка домашнего задания	Видеоконференции: Skype, Zoom. Интернет-источники: YouTube, ссылки
71.	Участие в соревнованиях, конкурсах и др. мероприятиях разных уровней	2	23.05.2022	25.05.2022	1. Видео-занятие; 2. Просмотр учебных видеофильмов; 3. Online - консультация	Пересылка домашнего задания	Видеоконференции: Skype, Zoom. Интернет-источники: YouTube, ссылки
72.	Итоговое занятие	2	24.05.2022	26.05.2022	1. Видео-занятие; 2. Просмотр учебных видеофильмов; 3. Online - консультация	Пересылка домашнего задания	Видеоконференции: Skype, Zoom. Интернет-источники: YouTube, ссылки
Всего часов в год		144	72	72			

Очно-дистанционная форма

Деление на подгруппы

№ п/ п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	Формы проведения занятий			
				Очная	Дистанционная		
					Формы трансляции учебного материала	Формы контроля	Ресурсы/ссылки

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия		Формы проведения занятий			
					Очная	Дистанционная		
						Формы трансляции учебного материала	Формы контроля	Ресурсы/ссылки
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности	2	13.09.2021	15.09.2021	Очная форма проведения занятий			
2.	История развития борьбы	2	14.09.2021	16.09.2021	Очная форма проведения занятий			
3.	Стойки, передвижения и захваты борца. Подготовительные упражнения	2	20.09.2021	22.09.2021	Очная форма проведения занятий			
4.	Стойки, передвижения и захваты борца. Подготовительные упражнения (практика)	2	21.09.2021	23.09.2021		1.Видео-занятие 2.Просмотр учебных видеофильмов 3.Online - консультация	Пересылка домашнего задания	1. Видеоконференции платформы: Skype, Zoom. 2.Интернет-источники (YouTube, ссылки)
5.	Стойки, передвижения и захваты борца. Подготовительные упражнения (практика)	2	27.09.2021	29.09.2021		1.Видео-занятие 2.Просмотр учебных видеофильмов 3.Online - консультация	Пересылка домашнего задания	1. Видеоконференции платформы: Skype, Zoom. 2.Интернет-источники (YouTube, ссылки)
6.	Стойки, передвижения и захваты борца. Подготовительные упражнения	2	28.09.2021	30.09.2021	Очная форма проведения занятий			

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия		Формы проведения занятий			
					Очная	Дистанционная		
						Формы трансляции учебного материала	Формы контроля	Ресурсы/ссылки
	(практика)							
7.	Стойки, передвижения и захваты борца. Подготовительные упражнения (практика)	2	04.10.2021	06.10.2021	Очная форма проведения занятий			
8.	Стойки, передвижения и захваты борца. Подготовительные упражнения (практика)	2	05.10.2021	07.10.2021		1.Видео-занятие 2.Просмотр учебных видеофильмов 3.Online - консультация	Пересылка домашнего задания	1. Видеоконференции платформы: Skype, Zoom. 2.Интернет-источники (YouTube, ссылки)
9.	Стойки, передвижения и захваты борца. Подготовительные упражнения (практика)	2	11.10.2021	13.10.2021		1.Видео-занятие 2.Просмотр учебных видеофильмов 3.Online - консультация	Пересылка домашнего задания	1. Видеоконференции платформы: Skype, Zoom. 2.Интернет-источники (YouTube, ссылки)
10.	Стойки, передвижения и захваты борца. Подготовительные упражнения (практика)	2	12.10.2021	14.10.2021	Очная форма проведения занятий			
11.	Стойки, передвижения и захваты борца. Подготовительные упражнения	2	18.10.2021	20.10.2021	Очная форма проведения занятий			

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия		Формы проведения занятий			
					Очная	Дистанционная		
						Формы трансляции учебного материала	Формы контроля	Ресурсы/ссылки
	(практика)							
12.	Беседа о морально-волевых качествах борца	2	19.10.2021	21.10.2021		1.Видео-занятие 2.Просмотр учебных видеофильмов 3.Online - консультация	Пересылка домашнего задания	1. Видеоконференции платформы: Skype, Zoom. 2.Интернет-источники (YouTube, ссылки)
13.	Само-страховка и страховка соперника	2	25.10.2021	27.10.2021		1.Видео-занятие 2.Просмотр учебных видеофильмов 3.Online - консультация	Пересылка домашнего задания	1. Видеоконференции платформы: Skype, Zoom. 2.Интернет-источники (YouTube, ссылки)
14.	Само-страховка и страховка соперника (практика)	2	26.10.2021	28.10.2021	Очная форма проведения занятий			
15.	Само-страховка и страховка соперника (практика)	2	01.11.2021	03.11.2021	Очная форма проведения занятий			
16.	Само-страховка и страховка соперника (практика)	2	02.11.2021	04.11.2021		1.Видео-занятие 2.Просмотр учебных видеофильмов 3.Online - консультация	Пересылка домашнего задания	1. Видеоконференции платформы: Skype, Zoom. 2.Интернет-источники (YouTube, ссылки)

№ п/ п	Тема занятия	Кол- во часов	Дата занятия		Формы проведения занятий			
					Очная	Дистанционная		
						Формы трансляции учебного материала	Формы контроля	Ресурсы/ ссылки
17.	Само-страховка и страховка соперника (практика)	2	08.11.2021	10.11.2021		1.Видео-занятие 2.Просмотр учебных видеофильмов 3.Online - консультация	Пересылка домашнег о задания	1. Видеоконф еренции платформы: Skype, Zoom. 2.Интернет- источники (YouTube, ссылки)
18.	Само-страховка и страховка соперника (практика)	2	09.11.2021	11.11.2021	Очная форма проведения занятий			
19.	Само-страховка и страховка соперника (практика)	2	15.11.2021	17.11.2021	Очная форма проведения занятий			
20.	Само-страховка и страховка соперника (практика)	2	16.11.2021	18.11.2021		1.Видео-занятие 2.Просмотр учебных видеофильмов 3.Online - консультация	Пересылка домашнег о задания	1. Видеоконф еренции платформы: Skype, Zoom. 2.Интернет- источники (YouTube, ссылки)
21.	Само-страховка и страховка соперника (практика)	2	22.11.2021	24.11.2021		1.Видео-занятие 2.Просмотр учебных видеофильмов 3.Online - консультация	Пересылка домашнег о задания	1. Видеоконф еренции платформы: Skype, Zoom. 2.Интернет- источники (YouTube, ссылки)
22.	Само-страховка и страховка	2	23.11.2021	25.11.2021	Очная форма			

№ п/ п	Тема занятия	Кол- во часов	Дата занятия		Формы проведения занятий			
					Очная	Дистанционная		
						Формы трансляции учебного материала	Формы контроля	Ресурсы/ ссылки
	соперника (практика)				проведения занятий			
23.	Само-страховка и страховка соперника (практика)	2	29.11.2021	01.12.2021	Очная форма проведения занятий			
24.	Удержания в партере	2	30.11.2021	02.12.2021		1.Видео-занятие 2.Просмотр учебных видеофильмов 3.Online - консультация	Пересылка домашнег о задания	1. Видеоконф еренции платформы: Skype, Zoom. 2.Интернет- источники (YouTube, ссылки)
25.	Удержания в партере (практика)	2	06.12.2021	08.12.2021		1.Видео-занятие 2.Просмотр учебных видеофильмов 3.Online - консультация	Пересылка домашнег о задания	1. Видеоконф еренции платформы: Skype, Zoom. 2.Интернет- источники (YouTube, ссылки)
26.	Удержания в партере (практика)	2	07.12.2021	09.12.2021	Очная форма проведения занятий			
27.	Удержания в партере (практика)	2	13.12.2021	15.12.2021	Очная форма проведения занятий			
28.	Удержания в партере (практика)	2	14.12.2021	16.12.2021		1.Видео-занятие 2.Просмотр учебных видеофильмов 3.Online - консультация	Пересылка домашнег о задания	1. Видеоконф еренции платформы: Skype,

№ п/ п	Тема занятия	Кол- во часов	Дата занятия		Формы проведения занятий			
					Очная	Дистанционная		
						Формы трансляции учебного материала	Формы контроля	Ресурсы/ ссылки
								Zoom. 2.Интернет-источники (YouTube, ссылки)
29.	Удержания в партере (практика)	2	20.12.2021	22.12.2021		1.Видео-занятие 2.Просмотр учебных видеофильмов 3.Online - консультация	Пересылка домашнего задания	1. Видеоконференции платформы: Skype, Zoom. 2.Интернет-источники (YouTube, ссылки)
30.	Удержания в партере (практика)	2	21.12.2021	23.12.2021	Очная форма проведения занятий			
31.	Техника ТБ. Удержания в партере (практика)	2	10.01.2022	12.01.2022	Очная форма проведения занятий			
32.	Удержания в партере (практика)	2	11.01.2022	13.01.2022		1.Видео-занятие 2.Просмотр учебных видеофильмов 3.Online - консультация	Пересылка домашнего задания	1. Видеоконференции платформы: Skype, Zoom. 2.Интернет-источники (YouTube, ссылки)
33.	Броски назад	2	17.01.2022	19.01.2022		1.Видео-занятие 2.Просмотр учебных видеофильмов 3.Online - консультация	Пересылка домашнего задания	1. Видеоконференции платформы: Skype, Zoom. 2.Интернет-

№ п/ п	Тема занятия	Кол- во часов	Дата занятия		Формы проведения занятий			
					Очная	Дистанционная		
						Формы трансляции учебного материала	Формы контроля	Ресурсы/ ссылки
								источники (YouTube, ссылки)
34.	Броски назад (практика)	2	18.01.2022	20.01.2022	Очная форма проведения занятий			
35.	Броски назад (практика)	2	24.01.2022	26.01.2022	Очная форма проведения занятий			
36.	Броски назад (практика)	2	25.01.2022	27.01.2022	Очная форма проведения занятий			
37.	Броски назад (практика)	2	31.01.2022	02.02.2022	Очная форма проведения занятий			
38.	Броски назад (практика)	2	01.02.2022	03.02.2022	Очная форма проведения занятий			
39.	Броски назад (практика)	2	07.02.2022	09.02.2022	Очная форма проведения занятий			
40.	Броски назад (практика)	2	08.02.2022	10.02.2022	Очная форма проведения занятий			
41.	Броски назад (практика)	2	14.02.2022	16.02.2022	Очная форма проведения занятий			
42.	Броски назад (практика)	2	15.02.2022	17.02.2022	Очная форма проведения занятий			
43.	Броски назад	2	21.02.2022	23.02.2022	Очная			

№ п/ п	Тема занятия	Кол- во часов	Дата занятия		Формы проведения занятий			
					Очная	Дистанционная		
						Формы трансляции учебного материала	Формы контроля	Ресурсы/ ссылки
	(практика)				форма проведения занятий			
44.	Броски вперед	2	22.02.2022	24.02.2022	Очная форма проведения занятий			
45.	Броски вперед (практика)	2	28.02.2022	02.03.2022	Очная форма проведения занятий			
46.	Броски вперед (практика)	2	01.03.2022	03.03.2022	Очная форма проведения занятий			
47.	Броски вперед (практика)	2	07.03.2022	09.03.2022	Очная форма проведения занятий			
48.	Броски вперед (практика)	2	08.03.2022	10.03.2022	Очная форма проведения занятий			
49.	Броски вперед (практика)	2	14.03.2022	16.03.2022	Очная форма проведения занятий			
50.	Броски вперед (практика)	2	15.03.2022	17.03.2022		1.Видео-занятие 2.Просмотр учебных видеофильмов 3.Online - консультация	Пересылка домашнег о задания	1. Видеоконф еренции платформы: Skype, Zoom. 2.Интернет- источники (YouTube, ссылки)
51.	Броски вперед (практика)	2	21.03.2022	23.03.2022		1.Видео-занятие 2.Просмотр учебных	Пересылка домашнег о задания	1. Видеоконф еренции

№ п/ п	Тема занятия	Кол- во часов	Дата занятия		Формы проведения занятий			
					Очная	Дистанционная		
						Формы трансляции учебного материала	Формы контроля	Ресурсы/ ссылки
						видеофильмов 3.Online - консультация		платформы: Skype, Zoom. 2.Интернет- источники (YouTube, ссылки)
52.	Броски вперед (практика)	2	22.03.2022	24.03.2022	Очная форма проведения занятий			
53.	Броски вперед (практика)	2	28.03.2022	30.03.2022	Очная форма проведения занятий			
54.	Броски вперед (практика)	2	29.03.2022	31.03.2022		1.Видео-занятие 2.Просмотр учебных видеофильмов 3.Online - консультация	Пересылка домашнег о задания	1. Видеоконф еренции платформы: Skype, Zoom. 2.Интернет- источники (YouTube, ссылки)
55.	Спортивно- развивающие игры	2	04.04.2022	06.04.2022		1.Видео-занятие 2.Просмотр учебных видеофильмов 3.Online - консультация	Пересылка домашнег о задания	1. Видеоконф еренции платформы: Skype, Zoom. 2.Интернет- источники (YouTube, ссылки)
56.	Спортивно- развивающие игры (практика)	2	05.04.2022	07.04.2022	Очная форма проведения занятий			
57.	Спортивно-	2	11.04.2022	13.04.2022	Очная			

№ п/ п	Тема занятия	Кол- во часов	Дата занятия		Формы проведения занятий			
					Очная	Дистанционная		
						Формы трансляции учебного материала	Формы контроля	Ресурсы/ ссылки
	развивающие игры (практика)				форма проведения занятий			
58.	Спортивно- развивающие игры (практика)	2	12.04.2022	14.04.2022	Очная форма проведения занятий			
59.	Спортивно- развивающие игры (практика)	2	18.04.2022	20.04.2022	Очная форма проведения занятий			
60.	Спортивно- развивающие игры (практика)	2	19.04.2022	21.04.2022	Очная форма проведения занятий			
61.	Спортивно- развивающие игры (практика)	2	25.04.2022	27.04.2022	Очная форма проведения занятий			
62.	Спортивно- развивающие игры (практика)	2	26.04.2022	28.04.2022		1.Видео-занятие 2.Просмотр учебных видеофильмов 3.Online - консультация	Пересылка домашнег о задания	1. Видеоконф еренции платформы: Skype, Zoom. 2.Интернет- источники (YouTube, ссылки)
63.	Спортивно- развивающие игры (практика)	2	02.05.2022	04.05.2022		1.Видео-занятие 2.Просмотр учебных видеофильмов 3.Online - консультация	Пересылка домашнег о задания	1. Видеоконф еренции платформы: Skype, Zoom. 2.Интернет- источники (YouTube, ссылки)

№ п/ п	Тема занятия	Кол- во часов	Дата занятия		Формы проведения занятий			
					Очная	Дистанционная		
						Формы трансляции учебного материала	Формы контроля	Ресурсы/ ссылки
64.	Показательные выступления (практика)	2	03.05.2022	05.05.2022	Очная форма проведения занятий			
65.	Подготовка к соревнованиям, конкурсам и др. мероприятий разных уровней	2	09.05.2022	11.05.2022	Очная форма проведения занятий			
66.	Подготовка к соревнованиям, конкурсам и др. мероприятий разных уровней	2	10.05.2022	12.05.2022		1.Видео-занятие 2.Просмотр учебных видеофильмов 3.Online - консультация	Пересылка домашнего задания	1. Видеоконференции платформы: Skype, Zoom. 2.Интернет-источники (YouTube, ссылки)
67.	Подготовка к соревнованиям, конкурсам и др. мероприятий разных уровней	2	16.05.2022	18.05.2022		1.Видео-занятие 2.Просмотр учебных видеофильмов 3.Online - консультация	Пересылка домашнего задания	1. Видеоконференции платформы: Skype, Zoom. 2.Интернет-источники (YouTube, ссылки)
68.	Подготовка к соревнованиям, конкурсам и др. мероприятий разных уровней	2	17.05.2022	19.05.2022	Очная форма проведения занятий			
69.	Подготовка к соревнованиям, конкурсам и др. мероприятий разных уровней	2	23.05.2022	25.05.2022	Очная форма проведения занятий			

№ п/ п	Тема занятия	Кол- во часов	Дата занятия		Формы проведения занятий			
					Очная	Дистанционная		
						Формы трансляции учебного материала	Формы контроля	Ресурсы/ ссылки
70.	Итоговое занятие	2	24.05.2022	26.05.2022	Очная форма проведения занятий			
Всего часов в год		144	72	72				

Список литературы

1. Борьба : Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков.- Москва. Физкультура и спорт, 1985.
2. Борьба самбо. Правила соревнований. – Москва. Физкультура и спорт, 1981.
3. Крупник Е.Я. "БОЕВЫЕ СЛЮНЫ" или игровой способ изучения приемов самозащиты. Москва, 1997.
4. Рудман Д. Л. . (Азбука спорта). - Москва. Физкультура и спорт, 1979.
5. Рудман Д. Л. . Техника борьбы лежа. Защита. – Москва. Физкультура и спорт, 1983.
6. Рудман Д. Л. . Техника борьбы лежа. Нападение. – Москва. Физкультура и спорт, 1982.
7. Харлампиев А. А. . – Москва. ФАИР-ПРЕСС, 2004.
8. Чумаков Е. М. Сто уроков борьбы . – Москва. Физкультура и спорт, 1977.
9. Чумаков Е. М. Тактика борца – Москва. Физкультура и спорт, 1976.
10. Чумаков Е. М. Физическая подготовка борца. – Москва. РГАФК, 1996.