



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 »**

Срок реализации: 1 год

Возраст учащихся: 10-12 лет

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. №1726р;
- 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 оздоровление 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**

<b>Виды работы</b>	<b>Низкий уровень (1 балл)</b>	<b>Средний уровень (2 балла)</b>	<b>Высокий уровень (3 балла)</b>
Итоговая аттестация	Имеет замечания при исполнении; базовых борцовских упражнений	Неуверенно исполняет базовые борцовские упражнения	Грамотное, выразительное выполнение базовых борцовских упражнений

#### **Этапы педагогического контроля**

<b>№ п/п</b>	<b>Срок проведения</b>	<b>Какие знания, умения, навыки контролируются</b>	<b>Форма подведения итогов</b>

1.	май	Выявление умений, знаний и навыков по итогам года	Открытое занятие
----	-----	---	------------------

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### **1. Введение (2 часа.) Теоретическая часть.**

Знакомство с группой, видом спорта вольная борьба, правилами поведения в спортивной школе, на тренировочных занятиях. Ознакомление обучающихся с целями и задачами программы. Инструктаж по технике безопасности во время занятий и соревнований. Ознакомление с местами проведения занятий.

### **2. Теоретическая подготовка (4 час.) Теоретическая часть.**

Ознакомительный уровень подготовки необходим для изучения обучающимися правил гигиены, правил поведения и технике безопасности на тренировочных занятиях. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и привлечь к систематическому посещению занятий по вольной борьбе. Теоретические занятия органически связаны с физической и технической подготовками. Начинающих спортсменов необходимо приучать посещать спортивные соревнования, просматривать фильмы и спортивные репортажи по избранному виду спорта. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять обучающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

#### Темы занятий:

- правила спортивного единоборства;
- понятие техники и тактики в вольной борьбе;
- предупреждение травматизма;
- разновидности спортивного единоборства.

### **3. Общая физическая подготовка (40 час.) Практическая часть.**

Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья,

улучшает физические качества и двигательные возможности обучающихся, расширяет запас движений, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков, укрепление организма. В этих целях в тренировочные занятия включаются упражнения на развитие силы, быстроты, гибкости, ловкости, скоростных качеств, общей выносливости. Занятия по общей физической подготовке с элементами вольной борьбы проводятся в спортивном зале. Общеразвивающие упражнения должны быть направлены на всестороннее физическое развитие обучающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление опорно-двигательного аппарата координации движений и умений сохранять равномерное, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. Физические упражнения усиливают кровообращение в мышцах, которые подвергаются в данный момент нагрузке, способствуют увеличению мышечной силы, помогают восстановить или увеличить объем движения в суставах.

Упражнения без предметов и с предметами. Для рук. Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др.

Упражнения с эспандером и эластичной резиной. Для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз — прогибание с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине — поднятие рук и ног поочередно и одновременно, поднятие и медленное опускание прямых ног, поднятие туловища, не отрывая ног от пола. В различных стойках — наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов). Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с использованием отягощений. Из положения лежа на спине, ноги закреплены, поднятие туловища.

Для ног. Из основной стойки — различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, 20 поднятие на носки. Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении на одной и двух ногах. Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе. Круговые движения плеч. Руки в стороны параллельно полу. Пальцы вытянуты. Совершаются небольшие круги пальцами, вращая руки в плечевых суставах. Постепенно необходимо увеличивать круги, затем

уменьшайте их. Повторяется три раза в одном направлении и три раза в другом, каждый раз опуская руки по бокам в перерыве.

#### **4. Специальная физическая подготовка (СФП). (23 час.) Практическая часть.**

Основными средствами специальной физической подготовки являются упражнения, способствующие развитию силы, ловкости и гибкости, реакции и быстроты действий, специальной выносливости. Упражнения для развития силы мышц рук, ног, туловища и шеи: выполняются на месте, стоя, лежа и в движении индивидуально или с партнёром, без предмета и с различными предметами (гантелями, штангой, набивными мячами, скакалками). К ним также относятся упражнения в прыжках в длину с места тройные, пятерные, десятерные, прыжки в высоту. Упражнения для развития быстроты: подвижные и спортивные игры, эстафеты, акробатические и гимнастические прыжки, легкоатлетические виды: бег на короткие дистанции (старты, ускорения и рывки), прыжки с разбега в длину, высоту и различные метания. Упражнения для развития выносливости: наиболее распространёнными средствами, используемыми для развития выносливости, служат разнообразные движения циклического характера, т.е. ходьба, бег, плавание, велосипедный спорт, спортивные игры. Упражнения для развития ловкости: одновременные разнохарактерные движения конечностями и туловищем; упражнения с мячами, скакалками; спортивные игры и сложные эстафеты; тройной прыжок, метания. Упражнения на гибкость: одновременные и поочерёдные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращения руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями; одновременные и поочерёдные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя - вперёд, назад и в стороны. Поочерёдные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Глубокие выпады вперёд, назад, в стороны. Наклоны вперёд, назад, в стороны и вращения туловища. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад. Упражнения на расслабление: стоя в полунаклоне вперёд, приподнимать и опускать плечи, полностью расслабляя руки, свободно ими покачивая и встряхивая; поднять руки в стороны или вверх, затем свободно их опустить и покачивать расслабленными руками. Размахивание свободно опущенными руками, одновременно поворачивая туловище. Лежа на спине, полностью расслабить мышцы ног, встряхивание их. Стоя на одной ноге, делать свободные маховые движения другой ногой, полностью расслабив ее. Мышцы ног: приседания, становая тяга, прыжки и доработка в тренажёрах (сгибание и разгибание голени и голеностопа); приседания со штангой на груди; подъём со штангой из положения сидя; приседания на тренажёре; приседания с опорой на спину;

продолжительный присед; приседания на балансировочных дисках; наклоны стоя на одной ноге; наклоны стоя на одной ноге с гантелью; наклоны стоя на полу на одной ноге; прыжки с места двумя ногами; прыжки на одной ноге. Для проработки мышц рук: любые упражнения на сгибание и разгибание рук в локте, а также сгибание и разгибание предплечья в кисти, жим лёжа, так как на трицепс падает значительная нагрузка от веса тела. Сгибание рук со штангой в положении стоя. Сгибание рук с использованием эластичной ленты; сгибание рук с гантелями на бицепс; концентрированное сгибание руки на бицепс; изолированное сгибание рук со штангой; изолированное сгибание рук на тренажёре; разгибание рук на трицепс. Разгибание руки в наклоне, разгибание руки в наклоне на блоке, разгибание рук над головой на трицепс. Плечи: выполняют роль связующего звена между руками и корпусом. Наиболее интересны для тренировки являются мышцы так называемой «Вращающей манжеты плеча». Это четыре мышцы, которые крепятся в разных местах к лопатке и к плечевой кости. Отвечают за поворот плеча, отведение его в стороны и за стабильность плечевого сустава. Для проработки мышц плеча: махи гантелей через стороны, вместо гантелей можно использовать амортизаторы, жим гантелей, штанги, амортизаторов, от груди над головой сидя или стоя. Жим гантелей сидя; жим на тренажёре; жим штанги сидя, тяга штанги к груди; тяга к груди на блоке; подъём гантелей со сменой положения рук; подъём гантелей со сменой положения рук стоя на балансировочных дисках; разведение предплечий и подъём рук с гантелями. Для проработки мышц груди: отжимания на брусьях; жим на тренажёре; жим гантелей лежа на мяче; жим гантели одной рукой лежа; отжимание от пола с набивным мячом; отжимание на мяче; наклонный жим гантелей лежа. Для проработки мышц спины: тяга блока к груди в положении сидя; тяга к груди сидя на тренажёре; подтягивания; подтягивания на тренажёре; тяга блока вниз; подтягивания в наклоне; тяга штанги к животу; подъём одноимённых рук и ног лежа на мяче; обратный подъём ног лежа на мяче. Для проработки мышц брюшного пресса: подъём корпуса из положения лежа на мяче; скручивание лежа; упор лежа боком на предплечье; обратное скручивание; попеременное сгибание ног в вися; подъём ног сидя на мяче; подъём ног сидя на скамье; повороты туловища лежа на мяче. Специальная физическая подготовка - это, прежде всего процесс адаптации к специфическим условиям деятельности, благодаря чему развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными приёмами техники и их закрепления.

**5. Техничко-тактическая подготовка. (ТТП) (25 час.) Теоретическая часть (5 час.)  
Практическая часть (20 час).**

Основная задача формирования технической подготовленности сводится к созданию у обучающихся представления об изучаемом техническом приёме. Овладение основной техникой приёма осуществляется с помощью метода упражнений, путём многократного выполнения отдельных фаз и приёма в целом в упрощённых условиях. Приёмы вводятся постепенно и последовательно от одного к другому, более сложному. Только после того, как обучающиеся достаточно хорошо усвоили один приём, следует переходить к новому. При обучении техническим приёмам важно придерживаться оптимального количества повторений упражнений и соответствующих интервалов отдыха. Нагрузка на тренировочных занятиях должна быть малой.

#### Программный материал для практических занятий:

- Техника ведения борьбы.
- Техника координации движения.
- Техника защиты.
- Техника нападения.
- Психологическая подготовка.

#### **6. Другие виды спорта и подвижные игры (30 час.) Практическая часть.**

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности обучающихся, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнёром, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми. Подвижные игры задействуют всех обучающихся. Во время активности обучающиеся разносторонне развиваются (интеллектуально, морально, физически). «Третий лишний с сопротивлением» игроки располагаются по кругу ковра парами - один за одним лицом к центру. Тот, кто стоит вне круга, захватывает партнёра на уровне пояса, сцепив руки в "замок". Руководитель назначает ведущего и беглеца. По команде ведущий догоняет беглеца, пытаясь захватить его. Тот пытается стать перед любой парой игроков. Участник, который стоит сзади, во время игры имеет право, не сходя с места, отрывать от ковра партнёра и возвращать его в любую сторону, не давая встать перед ним

спортсмену, который убегает. Игрок, стоящий впереди, выпрямляет руки навстречу беглецу, пытаясь, в свою очередь, захватить его и притянуть к себе. Если ему это удаётся, игрок, стоящий сзади, становится третьим-лишним и убегает от ведущего. Бегать можно как по кругу, так и через круг. Игра длится 3-4 мин. Тренер-преподаватель отмечает лучших ведущих и самых ловких игроков и меняет местами участников игры. Повторить 2 - 4 раза. «Блуждающий вратарь» игроков делят на 2 равные команды и располагают в шеренгах на противоположных краях ковра в стойке на коленях. В каждой команде назначают вратаря. Набивной мяч весом 1 кг лежит в центре ковра. По сигналу игроки обеих команд передвигаются к мячу с целью завладеть им. Вратари находятся за своими игроками, передвигаясь произвольно в разные стороны, - блуждая. Игроки команды, которая завладела мячом, пытаются продвинуться ближе к вратарю соперника, передавая мяч друг другу, броском попасть в него. Игроки противоположной команды защищают своего вратаря. Если мяч попал во вратаря, атакующая команда получает очко. Игра длится 5-6 мин. Побеждает команда, забившая больше «голов». Правила: 1. Игрокам запрещено подниматься с колен. 2. Нельзя выходить за ковёр. 3. Мяч, попавший во вратаря, брошенный из-за ковра или с неправильного положения, не засчитывают. 4. Позволяют силовую борьбу за мяч. Вариант. Та же игра, но спортсмены находятся: а) в положении стоя, б) сидя на спине партнёра, который стоит в партере. «Завладей палкой» участников делят на 2 равные команды. Игроки противоположных команд образуют пары по весовым категориям. Став лицом друг к другу, спортсмены берутся руками хватом сверху за гимнастическую палку, удерживая её в горизонтальном положении. Хват на ширине плеч, правые руки каждого игрока снаружи. По сигналу игроки выкручивают палку течение 30 с - 1 мин, заставляя соперника отпустить один из её концов. Тот, кому это удалось, приносит команде очко. Побеждает команда, набравшая больше очков. Повторить 3-4 раза. Варианты: 1. Та же игра, но игроки держат две эстафетные палочки вертикально. Каждый держит палочку правой рукой сверху. 2. Та же игра, но выкручивают мячи или кольца. «Лебедь, рак и щука» толстую верёвку или канат длиной 4-5 м связывают свободными концами и кладут на середине ковра, а по кругу опасной зоны кладут 3-4 набивные мячи на равном расстоянии друг от друга. Обучающихся делят на группы по 3-4 игрока в каждой по весовым категориям. По первому сигналу одна из команд подходит к канату, игроки располагаются напротив мячей, берутся одной рукой за канат и поднимают его с ковра. По второму сигналу каждый игрок начинает тянуть канат в свою сторону, пытаясь подойти к мячу и свободной рукой поднять его с ковра. Участник, который первым поднял мяч, получает

очко. Игра повторяется другой рукой. То же делают другие группы. Повторить 2-3 раза.

32 Побеждает игрок каждой группы, который набрал больше очков. Правила: 1. Нельзя отпускать руку, держащую канат. 2. Если игрок упал, он выбывает из игры. Вариант. Та же игра, но соревнуются победители каждой группы между собой. Эстафеты: «Встречная эстафета с обручем и скакалкой» команды строятся как на встречной эстафеты. У направляющего первой подгруппы - гимнастический обруч, а у направляющего второй подгруппы - скакалка. По сигналу игрок с обручем устремляется вперёд, прыгая через обруч (как через скакалку). Как только игрок с обручем пересечёт линию старта противоположной колонны, стартует игрок со скакалкой, который продвигается вперёд, прыгая через скакалку. Каждый участник после выполнения задания передаёт инвентарь очередному игроку в колонне. Так продолжается до тех пор, пока участники не выполнят задание и не поменяются местами в колоннах. Пробежки запрещены. «Носильщики» 4 игрока (по 2 от каждой команды) становятся на линии старта. Каждый получает по 3 больших мяча. Их надо донести до конечного пункта и вернуться назад. Удержать в руках 3 мяча очень трудно, а упавший мяч поднять без посторонней помощи также не легко. Поэтому передвигаться носильщикам приходится медленно и осторожно (дистанция не должна быть слишком большой). Выигрывает та команда, которая быстрее справится с заданием. «Гонка мячей под ногами» игроки делятся на 2 команды. Первый игрок посылает мяч между расставленными ногами игроков назад. Последний игрок каждой команды наклоняется, ловит мяч и бежит с ним вдоль колонны вперёд, встаёт в начале колонны и опять посылает мяч между расставленными ногами и т.д. Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету. «Три прыжка» участники делятся на две команды. На расстоянии 8-10 м. от линии старта положить скакалку и обруч. После сигнала 1-ый, добежав до скакалки, берет её в руки, делает на месте три прыжка, кладёт и бежит назад. 2-ой берет обруч и делает через него три прыжка и идёт чередование скакалки и обруча. Чья команда быстрее справится, та и победит.

## **7. Физкультурные и спортивные мероприятия (8 час.) Практическая часть.**

Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по вольной борьбе. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований. Установка на схватку. Анализ проведённых схваток. Обсуждение результатов соревновательной деятельности. Участие в соревнованиях в образовательной организации, районе, городе согласно календарному плану.

## **8. Самостоятельная работа (8 час.)**

Самостоятельная работа - организационная форма обучения направлена на выполнение поставленной цели: закрепление, обобщение, формирование и развитие умений, выполняемые по заданию и при руководстве тренерапреподавателя, но и без его непосредственного участия. Цель самостоятельной работы: развития познавательных способностей и активности обучающихся, творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности, способностей к саморазвитию.

## **9. Итоговое занятия (2 часа.) Практическая часть.**

Методика выполнения тестовых упражнений, количество попыток, исходные положения. Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений. Разминка. Сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП, СФП и ТТП. Итоговая аттестация проводится для оценки уровня достижений обучающихся по завершению освоения дополнительной общеразвивающей программы с целью определения изменения уровня развития детей, заключительная проверка знаний, умений, навыков. По результатам сдачи 35 нормативов итоговой аттестации осуществляется выпуск или перевод обучающихся на дополнительную предпрофессиональную программу. Обучающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования, единожды предоставляется возможность продолжить обучение на соответствующем году соответствующего уровня обучения Программы.

Итоговое занятие (1 час.) Заключительная часть. Подведение итогов учебного года, вручение грамот, дипломов по результатам соревновательной деятельности. Объявления итогов итоговой аттестаций. Задание для самостоятельных работ на летний период.

### **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.

### **3. 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.

### 3.1 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.

#### **4. ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Для реализации дополнительной образовательной программы "Вольная борьба" необходимы:

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

#### **Реализация образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий**

Реализация программы предполагается в следующих формах обучения:

- очная и дистанционная;
- комбинированная очно – дистанционная.

При реализации дистанционного обучения педагог использует образовательную платформу ZOOM, сетевые ресурсы: SKYPE, VK.

Очно-дистанционная форма обучения реализуется через деление группы на подгруппы. Проведение занятий чередуется по подгруппам на аудиторное и внеаудиторное.

Перед переходом на дистанционное обучение педагог должен провести мониторинг и получить информацию от родителей (законных представителей) обучающегося о технических возможностях использования конкретного оборудования и технических возможностей в каждой семье, т.к. от этого зависит выбор оптимальных условий для полноценных занятий.

Занятие с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения может включать:

- видео лекция; online-занятия, online-консультация;
- фрагменты и материалы доступных образовательных интернет-ресурсов;
- инструкции по выполнению практических заданий;
- тестовые и контрольные задания;
- и др.

Структура занятия с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения содержит основные компоненты, что и занятие в очной форме.

При проведении занятия с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения, в водной его части следует обозначить правила

работы и взаимодействия, а также необходимо четко давать инструкции выполнения заданий.

Изучение теоретического материала можно организовать:

- самостоятельное проведение занятий в режиме онлайн;
- размещение презентаций и текстовых документов в сети интернет;
- использованием тематических видео лекций.

К каждому теоретическому разделу нужно подготовить вопросы для самоконтроля и закрепления материала.

Педагог может рассмотреть возможность записи занятия на цифровой носитель для формирования и накопления «Банка видео занятий» для дальнейшего использования материалов в образовательном процессе.

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.

Для предупреждения развития переутомления педагогам рекомендуется проведение упражнений для глаз каждые 20-25 минут работы.

Для проведения теоретических занятий необходима:

проекторная или компьютерная техника для просмотра видеоматериалов.

### **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:

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Формы взаимодействия</b>	<b>Сроки</b>
1.	Передача информации по расписанию и начале занятий	Сообщение	в течение учебного года
2.	Совместное планирование мероприятий с 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

### **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.

### Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	1 год		
		Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	<b>Вводное занятие. Правила техники безопасности</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
2	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>
2.1	Правила спортивного единоборства	1	-	1
2.2	Понятие техники и тактики в вольной борьбе	1	-	1
2.3	Предупреждение травматизма	1	-	1
2.4	Разновидности спортивной борьбы	1	-	1
3	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>38</b>	<b>40</b>
4	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>-</b>	<b>23</b>	<b>23</b>
5	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>5</b>	<b>20</b>	<b>25</b>
5.1	Техника ведения борьбы	1	4	5
5.2	Техника координации движения	1	4	5

5.3	Техника защиты	1	4	5
5.4	Техника нападения	1	4	5
5.5	Психологическая подготовка	1	4	5
6	<b>Другие виды спорт: подвижные игры</b>	-	<b>30</b>	<b>30</b>
7	<b>Физкультурные и спортивные мероприятия</b>	-	<b>8</b>	<b>8</b>
8	<b>Самостоятельная работа</b>	-	<b>10</b>	<b>10</b>
9	<b>Итоговое занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
	Всего:	20	124	144

**Календарно-тематический план к дополнительной общеобразовательной  
 общеразвивающей программе «ВОЛЬНАЯ БОРЬБА»  
 на 2021-2022 учебный год  
 Очная форма**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия		
			план 1 группа	план 2 группа	факт
	Вводное занятие. Правила техники безопасности	2	13.09.2021	15.09.2021	
	Теоретическая подготовка: правила спортивного единоборства; понятие техники и тактики в вольной борьбе	2	14.09.2021	16.09.2021	
	Теоретическая подготовка: предупреждение травматизма; разновидности спортивного единоборства.	2	20.09.2021	22.09.2021	

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия		
			план 1 группа	план 2 группа	факт
	Общая физическая подготовка (теория)	2	21.09.2021	23.09.2021	
	Общая физическая подготовка	2	27.09.2021	29.09.2021	
	Общая физическая подготовка	2	28.09.2021	30.09.2021	
	Общая физическая подготовка	2	04.10.2021	06.10.2021	
	Общая физическая подготовка	2	05.10.2021	07.10.2021	
	Общая физическая подготовка	2	11.10.2021	13.10.2021	
	Общая физическая подготовка	2	12.10.2021	14.10.2021	
	Общая физическая подготовка	2	18.10.2021	20.10.2021	
	Общая физическая подготовка	2	19.10.2021	21.10.2021	
	Общая физическая подготовка	2	25.10.2021	27.10.2021	
	Общая физическая подготовка	2	26.10.2021	28.10.2021	
	Общая физическая подготовка	2	01.11.2021	03.11.2021	
	Общая физическая подготовка	2	02.11.2021	04.11.2021	
	Общая физическая подготовка	2	08.11.2021	10.11.2021	
	Общая физическая подготовка	2	09.11.2021	11.11.2021	
	Общая физическая подготовка	2	15.11.2021	17.11.2021	
	Общая физическая подготовка	2	16.11.2021	18.11.2021	
	Общая физическая подготовка	2	22.11.2021	24.11.2021	
	Общая физическая подготовка	2	23.11.2021	25.11.2021	
	Общая физическая подготовка	2	29.11.2021	01.12.2021	
	Специальная физическая подготовка (СФП)	2	30.11.2021	02.12.2021	
	Специальная физическая подготовка (СФП)	2	06.12.2021	08.12.2021	
	Специальная физическая подготовка (СФП)	2	07.12.2021	09.12.2021	

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия		
			план 1 группа	план 2 группа	факт
	Специальная физическая подготовка (СФП)	2	13.12.2021	15.12.2021	
	Специальная физическая подготовка (СФП)	2	14.12.2021	16.12.2021	
	Специальная физическая подготовка (СФП)	2	20.12.2021	22.12.2021	
	Специальная физическая подготовка (СФП)	2	21.12.2021	23.12.2021	
	Специальная физическая подготовка (СФП)	2	27.12.2021	29.12.2021	
	Специальная физическая подготовка (СФП)	2	28.12.2021	30.12.2021	
	Техника ТБ. Специальная физическая подготовка (СФП)	2	10.01.2022	12.01.2022	
	Специальная физическая подготовка (СФП)	2	11.01.2022	13.01.2022	
	Специальная физическая подготовка (СФП) Технико-тактическая подготовка. (ТТП)	2	17.01.2022	19.01.2022	
	Технико-тактическая подготовка.	2	18.01.2022	20.01.2022	
	Технико-тактическая подготовка.	2	24.01.2022	26.01.2022	
	Технико-тактическая подготовка. Практика	2	25.01.2022	27.01.2022	
	Технико-тактическая подготовка. Практика	2	31.01.2022	02.02.2022	
	Технико-тактическая подготовка. Практика	2	01.02.2022	03.02.2022	
	Технико-тактическая подготовка. Практика	2	07.02.2022	09.02.2022	

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия		
			план 1 группа	план 2 группа	факт
	Технико-тактическая подготовка. Практика	2	08.02.2022	10.02.2022	
	Технико-тактическая подготовка. Практика	2	14.02.2022	16.02.2022	
	Технико-тактическая подготовка. Практика	2	15.02.2022	17.02.2022	
	Технико-тактическая подготовка. Практика	2	21.02.2022	23.02.2022	
	Технико-тактическая подготовка. Практика	2	22.02.2022	24.02.2022	
	Технико-тактическая подготовка. Практика	2	28.02.2022	02.03.2022	
	Другие виды спорта и подвижные игры	2	01.03.2022	03.03.2022	
	Другие виды спорта и подвижные игры	2	07.03.2022	09.03.2022	
	Другие виды спорта и подвижные игры	2	08.03.2022	10.03.2022	
	Другие виды спорта и подвижные игры	2	14.03.2022	16.03.2022	
	Другие виды спорта и подвижные игры	2	15.03.2022	17.03.2022	
	Другие виды спорта и подвижные игры	2	21.03.2022	23.03.2022	
	Другие виды спорта и подвижные игры	2	22.03.2022	24.03.2022	
	Другие виды спорта и подвижные игры	2	28.03.2022	30.03.2022	
	Другие виды спорта и подвижные игры	2	29.03.2022	31.03.2022	
	Другие виды спорта и подвижные игры	2	04.04.2022	06.04.2022	
	Другие виды спорта и подвижные игры	2	05.04.2022	07.04.2022	
	Другие виды спорта и подвижные игры	2	11.04.2022	13.04.2022	
	Другие виды спорта и подвижные игры	2	12.04.2022	14.04.2022	
	Другие виды спорта и подвижные игры	2	18.04.2022	20.04.2022	
	Другие виды спорта и подвижные игры	2	19.04.2022	21.04.2022	

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия		
			план 1 группа	план 2 группа	факт
	Физкультурные и спортивные мероприятия	2	25.04.2022	27.04.2022	
	Физкультурные и спортивные мероприятия	2	26.04.2022	28.04.2022	
	Физкультурные и спортивные мероприятия	2	02.05.2022	04.05.2022	
	Физкультурные и спортивные мероприятия	2	03.05.2022	05.05.2022	
	Самостоятельная работа	2	09.05.2022	11.05.2022	
	Самостоятельная работа	2	10.05.2022	12.05.2022	
	Самостоятельная работа	2	16.05.2022	18.05.2022	
	Самостоятельная работа	2	17.05.2022	19.05.2022	
	Самостоятельная работа	2	23.05.2022	25.05.2022	
	Итоговое занятие	2	24.05.2022	26.05.2022	
Всего часов в год		144			

### Дистанционная форма обучения

№ п/ п	Тема занятия	Кол- во часо в	Дата занятия		Форма трансляци и учебного материала	Формы контроля	Ресурсы/ссыл ки
	Вводное занятие. Правила техники безопасности	2	13.09.2021	15.09.2021	1. Видео- занятие; 2. Просмотр учебных видеофильм ов; 3. Online - консультаци я	Пересылка домашнего задания	Видеоконфере нции: Skype, Zoom. Интернет- источники: YouTube, ссылки

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата занятия</b>		<b>Форма трансляции и учебного материала</b>	<b>Формы контроля</b>	<b>Ресурсы/ссылки</b>
	Теоретическая подготовка: правила спортивного единоборства; понятие техники и тактики в вольной борьбе	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
	Теоретическая подготовка: предупреждение травматизма; разновидности спортивного единоборства.	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
	Общая физическая подготовка (теория)	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
	Общая физическая подготовка	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

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата занятия</b>		<b>Форма трансляции и учебного материала</b>	<b>Формы контроля</b>	<b>Ресурсы/ссылки</b>
	Общая физическая подготовка	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
	Общая физическая подготовка	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
	Общая физическая подготовка	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
	Общая физическая подготовка	2	11.10.2021	13.10.2021	1. Видео-занятие; 2. Просмотр учебных видеофильмов; 3. Online - консультация	Пересылка домашнего задания	Видеоконференции: Skype, Zoom. Интернет-источники: YouTube, ссылки

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата занятия</b>		<b>Форма трансляции и учебного материала</b>	<b>Формы контроля</b>	<b>Ресурсы/ссылки</b>
	Общая физическая подготовка	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
	Общая физическая подготовка	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
	Общая физическая подготовка	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
	Общая физическая подготовка	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

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата занятия</b>		<b>Форма трансляции и учебного материала</b>	<b>Формы контроля</b>	<b>Ресурсы/ссылки</b>
	Общая физическая подготовка	2	26.10.2021	28.10.2021	1. Видео-занятие; 2. Просмотр учебных видеофильмов; 3. Online - консультация	Пересылка домашнего задания	Видеоконференции: Skype, Zoom. Интернет-источники: YouTube, ссылки
	Общая физическая подготовка	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
	Общая физическая подготовка	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
	Общая физическая подготовка	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

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата занятия</b>		<b>Форма трансляции и учебного материала</b>	<b>Формы контроля</b>	<b>Ресурсы/ссылки</b>
	Общая физическая подготовка	2	09.11.2021	11.11.2021	1. Видео-занятие; 2. Просмотр учебных видеофильмов; 3. Online - консультация	Пересылка домашнего задания	Видеоконференции: Skype, Zoom. Интернет-источники: YouTube, ссылки
	Общая физическая подготовка	2	15.11.2021	17.11.2021	1. Видео-занятие; 2. Просмотр учебных видеофильмов; 3. Online - консультация	Пересылка домашнего задания	Видеоконференции: Skype, Zoom. Интернет-источники: YouTube, ссылки
	Общая физическая подготовка	2	16.11.2021	18.11.2021	1. Видео-занятие; 2. Просмотр учебных видеофильмов; 3. Online - консультация	Пересылка домашнего задания	Видеоконференции: Skype, Zoom. Интернет-источники: YouTube, ссылки
	Общая физическая подготовка	2	22.11.2021	24.11.2021	1. Видео-занятие; 2. Просмотр учебных видеофильмов; 3. Online - консультация	Пересылка домашнего задания	Видеоконференции: Skype, Zoom. Интернет-источники: YouTube, ссылки

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата занятия</b>		<b>Форма трансляции и учебного материала</b>	<b>Формы контроля</b>	<b>Ресурсы/ссылки</b>
	Общая физическая подготовка	2	23.11.2021	25.11.2021	1. Видео-занятие; 2. Просмотр учебных видеофильмов; 3. Online - консультация	Пересылка домашнего задания	Видеоконференции: Skype, Zoom. Интернет-источники: YouTube, ссылки
	Общая физическая подготовка	2	29.11.2021	01.12.2021	1. Видео-занятие; 2. Просмотр учебных видеофильмов; 3. Online - консультация	Пересылка домашнего задания	Видеоконференции: Skype, Zoom. Интернет-источники: YouTube, ссылки
	Специальная физическая подготовка (СФП)	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
	Специальная физическая подготовка (СФП)	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

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата занятия</b>		<b>Форма трансляции и учебного материала</b>	<b>Формы контроля</b>	<b>Ресурсы/ссылки</b>
	Специальная физическая подготовка (СФП)	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
	Специальная физическая подготовка (СФП)	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
	Специальная физическая подготовка (СФП)	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
	Специальная физическая подготовка (СФП)	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

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата занятия</b>		<b>Форма трансляции и учебного материала</b>	<b>Формы контроля</b>	<b>Ресурсы/ссылки</b>
	Специальная физическая подготовка (СФП)	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
	Специальная физическая подготовка (СФП)	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
	Специальная физическая подготовка (СФП)	2	28.12.2021	30.12.2021	1. Видео-занятие; 2. Просмотр учебных видеофильмов; 3. Online - консультация	Пересылка домашнего задания	Видеоконференции: Skype, Zoom. Интернет-источники: YouTube, ссылки
	Техника ТБ. Специальная физическая подготовка (СФП)	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

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата занятия</b>		<b>Форма трансляции и учебного материала</b>	<b>Формы контроля</b>	<b>Ресурсы/ссылки</b>
	Специальная физическая подготовка (СФП)	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
	Специальная физическая подготовка (СФП) Технико-тактическая подготовка. (ТТП)	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
	Технико-тактическая подготовка.	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
	Технико-тактическая подготовка.	2	24.01.2022	26.01.2022	1. Видео-занятие; 2. Просмотр учебных видеофильмов; 3. Online - консультация	Пересылка домашнего задания	Видеоконференции: Skype, Zoom. Интернет-источники: YouTube, ссылки

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата занятия</b>		<b>Форма трансляции и учебного материала</b>	<b>Формы контроля</b>	<b>Ресурсы/ссылки</b>
	Технико-тактическая подготовка. 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
	Технико-тактическая подготовка. 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
	Технико-тактическая подготовка. 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
	Технико-тактическая подготовка. 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

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата занятия</b>		<b>Форма трансляции и учебного материала</b>	<b>Формы контроля</b>	<b>Ресурсы/ссылки</b>
	Технико-тактическая подготовка. 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
	Технико-тактическая подготовка. 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
	Технико-тактическая подготовка. 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
	Технико-тактическая подготовка. 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

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата занятия</b>		<b>Форма трансляции и учебного материала</b>	<b>Формы контроля</b>	<b>Ресурсы/ссылки</b>
	Технико-тактическая подготовка. Практика	2	22.02.2022	24.02.2022	1. Видео-занятие; 2. Просмотр учебных видеофильмов; 3. Online - консультация	Пересылка домашнего задания	Видеоконференции: Skype, Zoom. Интернет-источники: YouTube, ссылки
	Технико-тактическая подготовка. 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
	Другие виды спорта и подвижные игры	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
	Другие виды спорта и подвижные игры	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

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата занятия</b>		<b>Форма трансляции и учебного материала</b>	<b>Формы контроля</b>	<b>Ресурсы/ссылки</b>
	Другие виды спорта и подвижные игры	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
	Другие виды спорта и подвижные игры	2	14.03.2022	16.03.2022	1. Видео-занятие; 2. Просмотр учебных видеофильмов; 3. Online - консультация	Пересылка домашнего задания	Видеоконференции: Skype, Zoom. Интернет-источники: YouTube, ссылки
	Другие виды спорта и подвижные игры	2	15.03.2022	17.03.2022	1. Видео-занятие; 2. Просмотр учебных видеофильмов; 3. Online - консультация	Пересылка домашнего задания	Видеоконференции: Skype, Zoom. Интернет-источники: YouTube, ссылки
	Другие виды спорта и подвижные игры	2	21.03.2022	23.03.2022	1. Видео-занятие; 2. Просмотр учебных видеофильмов; 3. Online - консультация	Пересылка домашнего задания	Видеоконференции: Skype, Zoom. Интернет-источники: YouTube, ссылки

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата занятия</b>		<b>Форма трансляции и учебного материала</b>	<b>Формы контроля</b>	<b>Ресурсы/ссылки</b>
	Другие виды спорта и подвижные игры	2	22.03.2022	24.03.2022	1. Видео-занятие; 2. Просмотр учебных видеофильмов; 3. Online - консультация	Пересылка домашнего задания	Видеоконференции: Skype, Zoom. Интернет-источники: YouTube, ссылки
	Другие виды спорта и подвижные игры	2	28.03.2022	30.03.2022	1. Видео-занятие; 2. Просмотр учебных видеофильмов; 3. Online - консультация	Пересылка домашнего задания	Видеоконференции: Skype, Zoom. Интернет-источники: YouTube, ссылки
	Другие виды спорта и подвижные игры	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
	Другие виды спорта и подвижные 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

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата занятия</b>		<b>Форма трансляции и учебного материала</b>	<b>Формы контроля</b>	<b>Ресурсы/ссылки</b>
	Другие виды спорта и подвижные игры	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
	Другие виды спорта и подвижные игры	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
	Другие виды спорта и подвижные игры	2	12.04.2022	14.04.2022	1. Видео-занятие; 2. Просмотр учебных видеофильмов; 3. Online - консультация	Пересылка домашнего задания	Видеоконференции: Skype, Zoom. Интернет-источники: YouTube, ссылки
	Другие виды спорта и подвижные игры	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

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата занятия</b>		<b>Форма трансляции и учебного материала</b>	<b>Формы контроля</b>	<b>Ресурсы/ссылки</b>
	Другие виды спорта и подвижные игры	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
	Физкультурные и спортивные мероприятия	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
	Физкультурные и спортивные мероприятия	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
	Физкультурные и спортивные мероприятия	2	02.05.2022	04.05.2022	1. Видео-занятие; 2. Просмотр учебных видеофильмов; 3. Online - консультация	Пересылка домашнего задания	Видеоконференции: Skype, Zoom. Интернет-источники: YouTube, ссылки

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата занятия</b>		<b>Форма трансляции и учебного материала</b>	<b>Формы контроля</b>	<b>Ресурсы/ссылки</b>
	Физкультурные и спортивные мероприятия	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
	Самостоятельная работа	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
	Самостоятельная работа	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
	Самостоятельная работа	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 трансляции и учебного материала	Формы контроля	Ресурсы/ссылки
	Самостоятельная работа	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
	Самостоятельная работа	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
	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

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	Формы проведения занятий	
					Дистанционная

					<b>Очная</b>	<b>Формы трансляции учебного материала</b>	<b>Формы контроля</b>	<b>Ресурсы/ссылки</b>
	Вводное занятие. Правила техники безопасности	2	13.09.2021	15.09.2021	Очная форма проведения занятий			
	Теоретическая подготовка: правила спортивного единоборства; понятие техники и тактики в вольной борьбе	2	14.09.2021	16.09.2021	Очная форма проведения занятий			
	Теоретическая подготовка: предупреждение травматизма; разновидности спортивного единоборства.	2	20.09.2021	22.09.2021	Очная форма проведения занятий			
	Общая физическая подготовка (теория)	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)

№ п/ п	Тема занятия	Кол- во часо в	Дата занятия		Формы проведения занятий			
					Очная	Дистанционная		
						Формы трансляции учебного материала	Формы контрол я	Ресурсы/ ссылки
	Общая физическая подготовка	2	27.09.202 1	29.09.2021		1.Видео- занятие 2.Просмотр учебных видеофильмов 3.Online - консультация	Пересыл ка домашне го задания	1. Видеокон ференции платформ ы: Skype, Zoom.  2.Интерне т- источники (YouTube, ссылки)
	Общая физическая подготовка	2	28.09.202 1	30.09.2021	Очная форма проведения занятий			
	Общая физическая подготовка	2	04.10.202 1	06.10.2021	Очная форма проведения занятий			
	Общая физическая подготовка	2	05.10.202 1	07.10.2021		1.Видео- занятие 2.Просмотр учебных видеофильмов 3.Online - консультация	Пересыл ка домашне го задания	1. Видеокон ференции платформ ы: Skype, Zoom.  2.Интерне т- источники (YouTube, ссылки)

№ п/ п	Тема занятия	Кол- во часо в	Дата занятия		Формы проведения занятий			
					Очная	Дистанционная		
						Формы трансляции учебного материала	Формы контрол я	Ресурсы/ ссылки
	Общая физическая подготовка	2	11.10.202 1	13.10.2021		1.Видео- занятие 2.Просмотр учебных видеофильмов 3.Online - консультация	Пересыл ка домашне го задания	1. Видеокон ференции платформ ы: Skype, Zoom.  2.Интерне т- источники (YouTube, ссылки)
	Общая физическая подготовка	2	12.10.202 1	14.10.2021	Очная форма проведения занятий			
	Общая физическая подготовка	2	18.10.202 1	20.10.2021	Очная форма проведения занятий			
	Общая физическая подготовка	2	19.10.202 1	21.10.2021		1.Видео- занятие 2.Просмотр учебных видеофильмов 3.Online - консультация	Пересыл ка домашне го задания	1. Видеокон ференции платформ ы: Skype, Zoom.  2.Интерне т- источники (YouTube, ссылки)

№ п/ п	Тема занятия	Кол- во часо в	Дата занятия		Формы проведения занятий			
					Очная	Дистанционная		
						Формы трансляции учебного материала	Формы контрол я	Ресурсы/ ссылки
	Общая физическая подготовка	2	25.10.2021 1	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)
	Общая физическая подготовка	2	26.10.2021 1	28.10.2021	Очная форма проведения занятий			
	Общая физическая подготовка	2	01.11.2021 1	03.11.2021	Очная форма проведения занятий			
	Общая физическая подготовка	2	02.11.2021 1	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 часо в	Дата занятия		Формы проведения занятий			
					Очная	Дистанционная		
						Формы трансляции учебного материала	Формы контрол я	Ресурсы/ ссылки
	Общая физическая подготовка	2	08.11.202 1	10.11.2021		1.Видео- занятие 2.Просмотр учебных видеофильмов 3.Online - консультация	Пересыл ка домашне го задания	1. Видеокон ференции платформ ы: Skype, Zoom.  2.Интерне т- источники (YouTube, ссылки)
	Общая физическая подготовка	2	09.11.202 1	11.11.2021	Очная форма проведения занятий			
	Общая физическая подготовка	2	15.11.202 1	17.11.2021	Очная форма проведения занятий			
	Общая физическая подготовка	2	16.11.202 1	18.11.2021		1.Видео- занятие 2.Просмотр учебных видеофильмов 3.Online - консультация	Пересыл ка домашне го задания	1. Видеокон ференции платформ ы: Skype, Zoom.  2.Интерне т- источники (YouTube, ссылки)

№ п/ п	Тема занятия	Кол- во часо в	Дата занятия		Формы проведения занятий			
					Очная	Дистанционная		
						Формы трансляции учебного материала	Формы контрол я	Ресурсы/ ссылки
	Общая физическая подготовка	2	22.11.2021 1	24.11.2021		1.Видео-занятие 2.Просмотр учебных видеофильмов 3.Online - консультация	Пересылка домашнего задания	1. Видеоконференции платформы: Skype, Zoom.  2.Интернет-источники (YouTube, ссылки)
	Общая физическая подготовка	2	23.11.2021 1	25.11.2021	Очная форма проведения занятий			
	Общая физическая подготовка	2	29.11.2021 1	01.12.2021	Очная форма проведения занятий			
	Специальная физическая подготовка (СФП)	2	30.11.2021 1	02.12.2021		1.Видео-занятие 2.Просмотр учебных видеофильмов 3.Online - консультация	Пересылка домашнего задания	1. Видеоконференции платформы: Skype, Zoom.  2.Интернет-источники (YouTube, ссылки)

№ п/ п	Тема занятия	Кол- во часо в	Дата занятия		Формы проведения занятий			
					Очная	Дистанционная		
						Формы трансляции учебного материала	Формы контрол я	Ресурсы/ ссылки
	Специальная физическая подготовка (СФП)	2	06.12.2021 1	08.12.2021		1.Видео-занятие 2.Просмотр учебных видеофильмов 3.Online - консультация	Пересылка домашнего задания	1. Видеоконференции платформы: Skype, Zoom.  2.Интернет-источники (YouTube, ссылки)
	Специальная физическая подготовка (СФП)	2	07.12.2021 1	09.12.2021	Очная форма проведения занятий			
	Специальная физическая подготовка (СФП)	2	13.12.2021 1	15.12.2021	Очная форма проведения занятий			
	Специальная физическая подготовка (СФП)	2	14.12.2021 1	16.12.2021		1.Видео-занятие 2.Просмотр учебных видеофильмов 3.Online - консультация	Пересылка домашнего задания	1. Видеоконференции платформы: Skype, Zoom.  2.Интернет-источники (YouTube, ссылки)

№ п/ п	Тема занятия	Кол- во часо в	Дата занятия		Формы проведения занятий			
					Очная	Дистанционная		
						Формы трансляции учебного материала	Формы контрол я	Ресурсы/ ссылки
	Специальная физическая подготовка (СФП)	2	20.12.2021 1	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)
	Специальная физическая подготовка (СФП)	2	21.12.2021 1	23.12.2021	Очная форма проведения занятий			
	Специальная физическая подготовка (СФП)	2	27.12.2021 1	29.12.2021	Очная форма проведения занятий			
	Специальная физическая подготовка (СФП)	2	28.12.2021 1	30.12.2021	Очная форма проведения занятий			
	Техника ТБ. Специальная физическая подготовка (СФП)	2	10.01.2022 2	12.01.2022	Очная форма проведения занятий			

№ п/ п	Тема занятия	Кол- во часо в	Дата занятия		Формы проведения занятий			
					Очная	Дистанционная		
						Формы трансляции учебного материала	Формы контрол я	Ресурсы/ ссылки
	Специальная физическая подготовка (СФП)	2	11.01.2022 2	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)
	Специальная физическая подготовка (СФП) Технико-тактическая подготовка. (ТПП)	2	17.01.2022 2	19.01.2022		1.Видео-занятие 2.Просмотр учебных видеофильмов 3.Online - консультация	Пересылка домашнего задания	1. Видеоконференции платформы: Skype, Zoom.  2.Интернет-источники (YouTube, ссылки)
	Технико-тактическая подготовка.	2	18.01.2022 2	20.01.2022	Очная форма проведения занятий			
	Технико-тактическая подготовка.	2	24.01.2022 2	26.01.2022	Очная форма проведения занятий			
	Технико-тактическая подготовка. Практика	2	25.01.2022 2	27.01.2022	Очная форма проведения занятий			

№ п/ п	Тема занятия	Кол- во часо в	Дата занятия		Формы проведения занятий			
					Очная	Дистанционная		
						Формы трансляции учебного материала	Формы контрол я	Ресурсы/ ссылки
	Технико- тактическая подготовка. Практика	2	31.01.202 2	02.02.2022	Очная форма проведения занятий			
	Технико- тактическая подготовка. Практика	2	01.02.202 2	03.02.2022	Очная форма проведения занятий			
	Технико- тактическая подготовка. Практика	2	07.02.202 2	09.02.2022	Очная форма проведения занятий			
	Технико- тактическая подготовка. Практика	2	08.02.202 2	10.02.2022	Очная форма проведения занятий			
	Технико- тактическая подготовка. Практика	2	14.02.202 2	16.02.2022	Очная форма проведения занятий			
	Технико- тактическая подготовка. Практика	2	15.02.202 2	17.02.2022	Очная форма проведения занятий			
	Технико- тактическая подготовка. Практика	2	21.02.202 2	23.02.2022	Очная форма проведения занятий			

№ п/ п	Тема занятия	Кол- во часо в	Дата занятия		Формы проведения занятий			
					Очная	Дистанционная		
						Формы трансляции учебного материала	Формы контрол я	Ресурсы/ ссылки
	Технико- тактическая подготовка. Практика	2	22.02.202 2	24.02.2022	Очная форма проведения занятий			
	Технико- тактическая подготовка. Практика	2	28.02.202 2	02.03.2022	Очная форма проведения занятий			
	Другие виды спорта и подвижные игры	2	01.03.202 2	03.03.2022	Очная форма проведения занятий			
	Другие виды спорта и подвижные игры	2	07.03.202 2	09.03.2022	Очная форма проведения занятий			
	Другие виды спорта и подвижные игры	2	08.03.202 2	10.03.2022	Очная форма проведения занятий			
	Другие виды спорта и подвижные игры	2	14.03.202 2	16.03.2022	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
	Другие виды спорта и подвижные игры	2	15.03.2022 2	17.03.2022		1.Видео-занятие 2.Просмотр учебных видеофильмов 3.Online - консультация	Пересылка домашнего задания	1. Видеоконференции платформы: Skype, Zoom.  2.Интернет-источники (YouTube, ссылки)
	Другие виды спорта и подвижные игры	2	21.03.2022 2	23.03.2022		1.Видео-занятие 2.Просмотр учебных видеофильмов 3.Online - консультация	Пересылка домашнего задания	1. Видеоконференции платформы: Skype, Zoom.  2.Интернет-источники (YouTube, ссылки)
	Другие виды спорта и подвижные игры	2	22.03.2022 2	24.03.2022	Очная форма проведения занятий			
	Другие виды спорта и подвижные игры	2	28.03.2022 2	30.03.2022	Очная форма проведения занятий			

№ п/ п	Тема занятия	Кол- во часо в	Дата занятия		Формы проведения занятий			
					Очная	Дистанционная		
						Формы трансляции учебного материала	Формы контрол я	Ресурсы/ ссылки
	Другие виды спорта и подвижные игры	2	29.03.2022 2	31.03.2022		1.Видео-занятие 2.Просмотр учебных видеофильмов 3.Online - консультация	Пересылка домашнего задания	1. Видеоконференции платформы: Skype, Zoom.  2.Интернет-источники (YouTube, ссылки)
	Другие виды спорта и подвижные игры	2	04.04.2022 2	06.04.2022		1.Видео-занятие 2.Просмотр учебных видеофильмов 3.Online - консультация	Пересылка домашнего задания	1. Видеоконференции платформы: Skype, Zoom.  2.Интернет-источники (YouTube, ссылки)
	Другие виды спорта и подвижные игры	2	05.04.2022 2	07.04.2022	Очная форма проведения занятий			
	Другие виды спорта и подвижные игры	2	11.04.2022 2	13.04.2022	Очная форма проведения занятий			
	Другие виды спорта и подвижные игры	2	12.04.2022 2	14.04.2022	Очная форма проведения занятий			

№ п/ п	Тема занятия	Кол- во часо в	Дата занятия		Формы проведения занятий			
					Очная	Дистанционная		
						Формы трансляции учебного материала	Формы контрол я	Ресурсы/ ссылки
	Другие виды спорта и подвижные игры	2	18.04.2022 2	20.04.2022	Очная форма проведения занятий			
	Другие виды спорта и подвижные игры	2	19.04.2022 2	21.04.2022	Очная форма проведения занятий			
	Физкультурные и спортивные мероприятия	2	25.04.2022 2	27.04.2022	Очная форма проведения занятий			
	Физкультурные и спортивные мероприятия	2	26.04.2022 2	28.04.2022		1.Видео-занятие 2.Просмотр учебных видеофильмов 3.Online - консультация	Пересылка домашнего задания	1. Видеоконференции платформы: Skype, Zoom.  2.Интернет-источники (YouTube, ссылки)
	Физкультурные и спортивные мероприятия	2	02.05.2022 2	04.05.2022		1.Видео-занятие 2.Просмотр учебных видеофильмов 3.Online - консультация	Пересылка домашнего задания	1. Видеоконференции платформы: Skype, Zoom.  2.Интернет-источники (YouTube, ссылки)

№ п/ п	Тема занятия	Кол- во часо в	Дата занятия		Формы проведения занятий			
					Очная	Дистанционная		
						Формы трансляции учебного материала	Формы контрол я	Ресурсы/ ссылки
	Физкультурные и спортивные мероприятия	2	03.05.2022	05.05.2022	Очная форма проведения занятий			
	Самостоятельная работа	2	09.05.2022	11.05.2022	Очная форма проведения занятий			
	Самостоятельная работа	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)
	Самостоятельная работа	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)
	Самостоятельная работа	2	17.05.2022	19.05.2022	Очная форма проведения занятий			

№ п/ п	Тема занятия	Кол- во часо в	Дата занятия		Формы проведения занятий			
					Очная	Дистанционная		
						Формы трансляции учебного материала	Формы контрол я	Ресурсы/ ссылки
	Самостоятель ная работа	2	23.05.202 2	25.05.2022	Очная форма проведения занятий			
	Итоговое занятие	2	24.05.202 2	26.05.2022	Очная форма проведения занятий			
Всего часов в год		144	72	72				

#### Список литературы для педагога

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 СЛОНЫ" 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.

