Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Дворец творчества детей и молодежи»

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАУ ДО «ДТДМ»
_____Ю.В.Филиппова
«21» 09 2026 г.

Рабочая программа
на 2026-2027 учебный год
Творческое объединение «Борцы»

По общеобразовательным общеразвивающим программам:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Борьба начальная"
1 группа, баз 1 , 7-8лет
2 группа, баз 2 , 8-9лет
3 группа, баз 3 , 9-10лет
4 *группа, баз 4 , 10-11лет*

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Борьба начальная"
1+ группа, баз 1 , 7-8 лет
2+ группа, баз 2 , 8-9 лет
3+ группа, баз 3 , 9-10 лет
4+ группа, баз 4 , 10-11 лет

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП»
5 группа, баз 1, 10-15лет

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "ОФП+ "
5+ группа, баз 1, 10-15лет

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Геркулес»
6 группа, баз 3, 10-18лет

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Геркулес+»
6+ группа, "Геркулес " баз 3, 10-18лет

Педагог дополнительного образования:
Панько Станислав Владимирович

г. Норильск,2026

Анализ работы т/о «Борцы» за 2025-26г.

Работа коллектива «Борцы» была направлена на решение задач, вытекающих из поставленных целей.

Цели: формирование личностных и профессиональных качеств, развитие творческого мышления, развитие личностных, познавательных, регулятивных и коммуникативных универсальных учебных действий, творческая самореализация и самоопределение детей, подростков и молодежи средствами дополнительного образования

Задачи: Активизация психолого-педагогического сопровождение ребенка в условиях дворца. Создание благоприятной среды в коллективе, сплочение коллектива, привлечение родителей в жизнь коллектива.

Решение этих задач осуществлялось через различные формы деятельности:

-Беседа "Будем знакомы" для малышей и их родителей

- Показательное занятие всех групп коллектива для родителей

-Открытые ковры

- Новогоднее представление для участников коллектива

За 2025 – 2026 учебный год коллектив провел 23 мероприятия «Открытый ковер", которые помогли сплотить коллектив, выявить лучших, показать детям их ошибки и дать проявить волю к победе. В соревнованиях "Открытый ковер" приняло около 100 учащихся НПР, ребята коллектива занимали призовые места ни раз.

Коллектив "Борцы " за период с сентября по май принял участие в 23 соревнованиях, ,20 из которых были регионального уровня и 3 Краевого уровня

В коллективе осуществлялась целенаправленная работа с родителями, что обеспечивало их заинтересованность в достижениях детей, соучастие в жизнедеятельности коллектива. Были проведены беседы, дискуссии, открытые занятия, показательные выступления.

Обучение в коллективе осуществляется по двум образовательным программам "Борьба начальная» и "ОФП"

Распределение групп осуществлялось по возрасту. Всего 9 групп – 70 учащихся на начало года. На конец учебного года 80 чел.

Осуществлялась диагностика результатов обучения и уровня личностного развития учащихся, показатели которой являлись основанием для коррекции выявленных проблем, индивидуализации обучения, определения наиболее эффективных путей развития детей. А также в течении года, ребята тестировались на физическую и психологическую подготовку, где был показан достойный результат.

Использовались различные формы организации проверки образовательного результата: наблюдение за деятельностью каждого воспитанника на занятиях, соревнования с последующим их анализом и обсуждением учащимися коллектива, а также зачёты по пройденным темам, тестирование по итогам обучения за полугодие, сдача нормативов *и* сдача нормативов ГТО.

Организованный и целенаправленный мониторинг образовательного процесса показывает, что дети успешно осваивают данную программу несмотря на то, что она требует значительных усилий в работе над собой (большие физические нагрузки, напряженность работы), что подтверждают показатели качества знаний, умений и навыков учащихся. Также успешным результатом прохождения программы была поездка на соревнования в другие города ,такие как: 1.Соревнования по греко-римской борьбе X межрегиональный турнир «Кубок Единства» (1 место) ; 2.«Участие в XXX открытом городском турнире по греко – римской борьбе памяти Заслуженного тренера России Анатолия Александровича Солопова среди Юношей 2009-2010 г.р. (2место) ; 3. Первенство Красноярского Края по греко-римской борьбе среди юношей 2009-2010г.р."

Ребята достойно представили ДТДМ и НПР в целом, занимают почетные призовые места

Несмотря на эпидемиологическую обстановку в стране мы смогли с помощью различных платформ Zoom, мессенджеров учиться дистанционно и закончить программу.

Так же проводилась воспитательная работа с учащимися дистанционно.

Отмечена положительная динамика показателей уровня воспитанности детей на начало и конец обучения.

Внедрение в образовательный процесс элементов личностно-ориентированных технологий развивающего обучения, здоровье сберегающих технологий, получение мастер-классов, позволяет повышать творческое развитие, самовыражение и самореализацию учащихся, формировать силовые, скоростные, волевые и еще много других качеств, постоянную мотивацию учащихся к занятиям борьбой.

В следующем учебном году планируется набор ребят в младшую и среднюю возрастные группы. В целом коллектив справился с поставленными целями и задачами. Необходимо и в дальнейшем проводить работу над сплочением коллектива, а также работу с родителями. Запланировать мероприятия на следующий учебный год в которых прослеживалась бы преемственность в коллективе. Больше внимания уделять силовой подготовке. Хотелось бы больше проводить мероприятий совместно с родителями. Следующий учебный год уделить серьезное внимание подготовке к выездным соревнованиям.

1.Пояснительная записка.

1.1 Состав спортивного объединения.

(таблица №1)

Количество групп	Уровень обучения	Количество учащихся	Из них по возрасту			
			Д/С	1-4 класс	5-7 класс	8-11 класс
1 группа	Базовый, 1 год об.	10	-	10	-	-
1+ группа	Базовый, 1 год об.	10	-	10	-	-
2 группа	Базовый, 2 год об.	10	-	10	-	-
2+ группа	Базовый , 2 год об.	10	-	10	-	-
3 группа	Базовый, 3 год об.	10	-	10	-	-
3+ группа	Базовый, 3 год об.	10	-	10	-	-
4 группа	Базовый, 4 год об.	10	-	-	10	-
4 + группа	Базовый, 4 год об.	100	--	--	100	--
5 группа	Базовый 1 год об.	10	-	-	10	-
5 группа	Базовый 1 год об.	10	-	-	10	
6 группа	Базовый,3 год об.	10	-	-	5	5
6+ группа	Базовый, 3 год об.	10	-	-	5	5

1.2. Характеристика учащихся спортивного объединения «Борцы».

Возраст детей: 7-16 лет.

Возраст детей: 7-11 лет. Занимающихся по образовательной программе «Борьба начальная»

Группы формируются по разновозрастному признаку, уровню подготовленности учащихся.

Основной целью обучения групп Базового уровня, первого года обучения является создание благоприятной, эмоциональной атмосферы для формирования активной жизненной позиции ребёнка по средствам приобщения его к здоровому образу жизни и самосовершенствования на основе всестороннего изучения греко-римской борьбы.

Задачи:

- популяризация и пропаганда здорового образа жизни, физической культуры и спорта;
- формирование основ ведения единоборств;
- овладение играми с элементами единоборств;
- достижение занимающимися такого уровня здоровья и физической подготовленности, который обеспечивал бы полноценную жизнедеятельность, гармоническое развитие личности;
- развитие самодисциплины.

Возраст детей: 9-16 лет. Занимающихся по образовательной программе «ОФП» Группы формируются по разновозрастному признаку, уровню подготовленности учащихся.

Основной целью обучения групп начального уровня, первого года обучения является создание благоприятной, эмоциональной атмосферы для формирования активной жизненной позиции ребёнка по средствам приобщения его к здоровому образу жизни и самосовершенствования на основе знакомства с физической культурой.

Задачи:

- популяризация и пропаганда здорового образа жизни, физической культуры и спорта;
- совершенствование физических качеств;
- овладение основами тяжелой атлетики;
- достижение занимающимися такого уровня здоровья и физической подготовленности, который обеспечивал бы полноценную жизнедеятельность, гармоническое развитие личности;
- развитие самодисциплины.

1.3. Материальное оснащение.

- спортивный зал;
- борцовский ковёр;
- скакалки;
- набивные мячи;
- гимнастические маты.

1.4. Особенности учебного года.

- посещение соревнований с участием воспитанников ДТДМ;
- участие в мастер классах с участием воспитанников ДТДМ;
- посещение показательных выступлений с участием воспитанников ДТДМ;
- участие в соревнованиях с участием воспитанников ДТДМ;
- участие в показательных выступлениях с участием воспитанников ДТДМ;

1.5. Массовая работа.

Начальный уровень.

Воспитательная работа учебного характера.

Для учащихся по образовательной программе «Борьба начальная» (таблица2)

№	Содержание	Время

1	Турнир по спортивной борьбе памяти Д.Г.Миндиашвили	Сентябрь
2	Турнир по вольной борьбе памяти тренера МС СССР В.Х.Царикаева	Октябрь
3	Турнир по греко-римской борьбе "Юные борцы»	Октябрь
4	Соревнования по греко-римской борьбе памяти А.Г.Кизима	Ноябрь
5	Соревнования по вольной борьбе VIII региональный турнир на призы заслуженного тренера России Горгана А.Г	Декабрь
6	Соревнования по греко-римской борьбе «Новогодний турнир»	Декабрь
7	Турнир основателя греко-римской борьбы в г.Норильск Баскова Н.И	Январь
8	«Фестеваль спортивной борьбы» р-он. Талнах дисциплина греко-римская борьба	Февраль
9	Соревнования по греко-римской борьбе «Дворцовый турнир»	Март
10	Первенство г.Норильска	Апрель
11	Закрытие спортивного сезона по греко-римской борьбе	Апрель

Для учащихся по образовательной программе «ОФП» (таблица 3)

№	Содержание	Время
1	Посещение турнира «Открытие спортивного сезона» по греко-римской борьбе.	сентябрь
2	Посещение традиционного «Дворцового турнира» по греко-римской борьбе.	январь
3	Посещение «Итогового турнира» по греко-римской борьбе.	апрель

Массовая работа воспитательного характера.
(таблица 4)

№	**Содержание**	**Время**
1	Организация экскурсий, посещение музеев, театров, выставок;	сентябрь-май
2	Участие в творческой жизни ДТДМ	сентябрь-май
3	Представление спортивного объединения «БОРЦЫ»	октябрь
4	Посещение новогодней шоу-программа МАОУ ДОД ДТДМ	декабрь
5	Посещение кинотеатров	январь
6	празднование дня защитника Отечества	февраль
7	Выезд на турбазы	март-апрель

1.6. Источники планирования.

1. Образовательные программы спортивного объединения «Борцы».
2. План массовых мероприятий на 2026-2027 уч. Год.

1.7. Работа с родителями.

(таблица 5)

1	Родительское собрание «*встреча с родителями. Обсуждение организационных вопросов*».	октябрь
2	Родительское собрание «*Подведение итогов 2026-2027 уч. года*».	апрель
3	Беседы, консультации, индивидуальные встречи.	в течение года

1.8. Личный творческий план педагога.

1. Совершенствование профессионально-педагогической квалификации:
   - посещение открытых занятий педагогов ДТДМ;

2. Разработка (коррекция) образовательной программы.
- Разработка планов занятий;

3. Участие в работе ДТДМ.

2. Календарный план учебно-воспитательной работы.

Цель: развитие интереса у учащихся к занятиям греко-римской борьбой.

Задачи:
- Выявление и развитие способностей, склонностей и интересов детей;
- Развитие познавательных интересов у детей;
- Формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, воспитание осмысленного отношения к ним, как способу самореализации.

IV. Календарный план

Программа «Борьба начальная»:

Задачи:
- популяризация и пропаганда здорового образа жизни, физической культуры и спорта;
- формирование основ ведения единоборств;
- овладение играми с элементами единоборств;
- достижение занимающимися такого уровня здоровья и физической подготовленности, который обеспечивал бы полноценную жизнедеятельность, гармоническое развитие личности;
- развитие самодисциплины.

Программа «Борьба начальная» СЗ:

1 группа. Уровень _ Базовый **Год обучения _1_**

№	Дата проведения занятия	Тема занятия	Количество часов		Форма занятия	Форма контроля	Примечания
			Теория	Практика			
Сентябрь							
1	07.09.26	Комплекс №1 Инструктаж по тб		2	очная	очная	-
2	14.09.26	Комплекс №2		2	очная	очная	-
3	21.09.26	Комплекс №3		2	очная	очная	-
4	28.09.26	Комплекс №4		2	очная	очная	-
5	5.10.26	Комплекс №5		2	очная	очная	-
6	12.10.26	Комплекс №6		2	очная	очная	-
7	19.10.26	Комплекс №2		2	очная	очная	-
8	26.10.26	Комплекс №4		2	очная	очная	-
9	2.11.26	Комплекс №5		2	очная	очная	-
10	9.11.26	Комплекс №7		2	очная	очная	-
11	16.11.26	Комплекс №8		2	очная	очная	-
12	23.11.26	Комплекс №9		2	очная	очная	-
13	30.11.26	Комплекс №10		2	очная	очная	-
14	7.12.26	Комплекс №7		2	очная	очная	-
15	14.12.26	Пром.аттестация	1	1	очная	очная	-
16	21.12.26	Комплекс №6		2	очная	очная	-

17	28.12.26	Комплекс №7		2	очная	очная	-
18	11.01.27	Комплекс №8 Инструктаж по тб		2	очная	очная	-
19	18.01.27	Комплекс №9	2	2	очная	очная	-
20	25.01.27	Комплекс №1		2	очная	очная	-
21	1.02.27	Комплекс №2		2	очная	очная	-
22	8.02.27	Комплекс №5		2	очная	очная	-
23	15.02.27	Комплекс №4	2	2	очная	очная	-
24	22.02.27	Комплекс №6		2	очная	очная	-
25	1.03.27	Комплекс №8		2	очная	очная	-
26	15.03.27	Комплекс №2	1	1	очная	очная	-
27	22.03.27	Комплекс №3		2	очная	очная	-
28	29.03.27	Комплекс №4		2	очная	очная	-
29	5.04.27	Комплекс №9		2	очная	очная	-
30	12.04.27	Комплекс №6		2	очная	очная	-
31	19.04.27	Комплекс №7		2	очная	очная	-
32	26.04.27	Итоговая аттестация		2	очная	очная	-
33	3.05.27	Комплекс №5	1	1	очная	очная	-
34	10.05.27	Комплекс №8		2	очная	очная	-
35	17.05.27	Комплекс №3		2	очная	очная	-
36	24.05.27	Комплекс №5		2	очная	очная	-
37	31.05.27	Комплекс №4		2	очная	очная	-
ИТОГО			74				

2 группа. Уровень _Базовый Год обучения _2_

№	Дата проведения занятия	Тема занятия	Количество часов		Форма занятия	Форма контроля	Примечания
			Теория	Практика			
Сентябрь							
1	07.09.26	Комплекс №1 Инструктаж по тб		2	очная	очная	-
2	14.09.26	Комплекс №2		2	очная	очная	-
3	21.09.26	Комплекс №3		2	очная	очная	-
4	28.09.26	Комплекс №4		2	очная	очная	-
5	5.10.26	Комплекс №5		2	очная	очная	-
6	12.10.26	Комплекс №6		2	очная	очная	-
7	19.10.26	Комплекс №2		2	очная	очная	-
8	26.10.26	Комплекс №4		2	очная	очная	-
9	2.11.26	Комплекс №5		2	очная	очная	-
10	9.11.26	Комплекс №7		2	очная	очная	-
11	16.11.26	Комплекс №8		2	очная	очная	-
12	23.11.26	Комплекс №9		2	очная	очная	-
13	30.11.26	Комплекс №10		2	очная	очная	-
14	7.12.26	Комплекс №2		2	очная	очная	-
15	14.12.26	Пром.аттестация	1	1	очная	очная	-
16	21.12.26	Комплекс №6		2	очная	очная	-
17	28.12.26	Комплекс №7		2	очная	очная	-
18	11.01.27	Комплекс №8 Инструктаж по		2	очная	очная	-

		тб					
19	18.01.27	Комплекс №9	2	2	очная	очная	-
20	25.01.27	Комплекс №1		2	очная	очная	-
21	1.02.27	Комплекс №2		2	очная	очная	-
22	8.02.27	Комплекс №5		2	очная	очная	-
23	15.02.27	Комплекс №4	2	2	очная	очная	-
24	22.02.27	Комплекс №6		2	очная	очная	-
25	1.03.27	Комплекс №8		2	очная	очная	-
26	8.03.27	Комплекс №1		2	очная	очная	-
27	15.03.27	Комплекс №2	1	1	очная	очная	-
28	22.03.27	Комплекс №3		2	очная	очная	-
29	29.03.27	Комплекс №4		2	очная	очная	-
30	5.04.27	Комплекс №9		2	очная	очная	-
31	12.04.27	Комплекс №4		2	очная	очная	-
32	19.04.27	Комплекс №9		2	очная	очная	-
33	26.04.27	Итоговая аттестация		2	очная	очная	-
34	3.05.27	Комплекс №5	1	1	очная	очная	-
35	10.05.27	Комплекс №8		2	очная	очная	-
36	17.05.27	Комплекс №3		2	очная	очная	-
37	24.05.27	Комплекс №5		2	очная	очная	-
38	31.05.27	Комплекс №4		2	очная	очная	-
ИТОГО			76				

3 группа. Уровень _ Базовый._ Год обучения _3_

№	Дата проведения занятия	Тема занятия	Количество часов		Форма занятия	Форма контроля	Примечания
			Теория	Практика			
Сентябрь							
1	01.09.2026	Комплекс №1 Инструктаж по тб		2	очная	очная	-
2	8.09.2026	Комплекс №2		2	очная	очная	-
3	15.09.2026	Комплекс №3		2	очная	очная	-
4	22.09.2026	Комплекс №4		2	очная	очная	-
5	29.09.2026	Комплекс №5		2	очная	очная	-
6	6.10.2026	Комплекс №6		2	очная	очная	-
7	13.10.2026	Комплекс №2		2	очная	очная	-
8	20.10.2026	Комплекс №4		2	очная	очная	-
9	27.10.2026	Комплекс №5		2	очная	очная	-
10	3.11.2026	Комплекс №7		2	очная	очная	-
11	10.11.2026	Комплекс №8		2	очная	очная	-
12	17.11.2026	Комплекс №9		2	очная	очная	-
13	24.11.2026	Комплекс №10		2	очная	очная	-
14	1.12.2026	Комплекс №3		2	очная	очная	-
15	8.12.2026	Комплекс №5	1	1	очная	очная	-
16	15.12.2026	Пром. аттестация		2	очная	очная	-
17	22.12.2026	Комплекс №7		2	очная	очная	-
18	29.12.2026	Комплекс №8		2	очная	очная	-
19	12.01.2027	Комплекс №9 Инструктаж по	2	2	очная	очная	-

		тб					
20	19.01.2027	Комплекс №1		2	очная	очная	-
21	26.01.2027	Комплекс №2		2	очная	очная	-
22	2.02.2027	Комплекс №5		2	очная	очная	-
23	9.02.2027	Комплекс №4	2	2	очная	очная	-
24	16.02.2027	Комплекс №6		2	очная	очная	-
25	2.03.2027	Комплекс №1		2	очная	очная	-
26	9.03.2027	Комплекс №2	1	1	очная	очная	-
27	16.03.2027	Комплекс №3		2	очная	очная	-
28	23.03.2027	Комплекс №4		2	очная	очная	-
29	30.03.2027	Комплекс №9		2	очная	очная	-
30	6.04.2027	Комплекс №4		2	очная	очная	-
31	13.04.2027	Комплекс №9		2	очная	очная	-
32	20.04.2027	Итоговая аттестация		2	очная	очная	-
33	27.04.2027	Комплекс №5	1	1	очная	очная	-
34	4.05.2027	Комплекс №8		2	очная	очная	-
35	11.05.2027	Комплекс №3		2	очная	очная	-
36	18.05.2027	Комплекс №5		2	очная	очная	-
37	25.05.2027	Комплекс №4		2	очная	очная	-
ИТОГО			74				

<u>4 группа.</u> Уровень _ Базовый._ Год обучения _3_

№	Дата проведения занятия	Тема занятия	Количество часов		Форма занятия	Форма контроля	Примечания
			Теория	Практика			
Сентябрь							
1	07.09.26	Комплекс №1 Инструктаж по тб		2	очная	очная	-
2	14.09.26	Комплекс №2		2	очная	очная	-
3	21.09.26	Комплекс №3		2	очная	очная	-
4	28.09.26	Комплекс №4		2	очная	очная	-
5	5.10.26	Комплекс №5		2	очная	очная	-
6	12.10.26	Комплекс №6		2	очная	очная	-
7	19.10.26	Комплекс №2		2	очная	очная	-
8	26.10.26	Комплекс №4		2	очная	очная	-
9	2.11.26	Комплекс №5		2	очная	очная	-
10	9.11.26	Комплекс №7		2	очная	очная	-
11	16.11.26	Комплекс №8		2	очная	очная	-
12	23.11.26	Комплекс №9		2	очная	очная	-
13	30.11.26	Комплекс №10		2	очная	очная	-
14	7.12.26	Комплекс №2		2	очная	очная	-
15	14.12.26	Пром. аттестация	1	1	очная	очная	-
16	21.12.26	Комплекс №6		2	очная	очная	-
17	28.12.26	Комплекс №7		2	очная	очная	-
18	11.01.27	Комплекс №8 Инструктаж по тб		2	очная	очная	-
19	18.01.27	Комплекс №9	2	2	очная	очная	-

20	25.01.27	Комплекс №1		2	очная	очная	-
21	1.02.27	Комплекс №2		2	очная	очная	-
22	8.02.27	Комплекс №5		2	очная	очная	-
23	15.02.27	Комплекс №4	2	2	очная	очная	-
24	22.02.27	Комплекс №6		2	очная	очная	-
25	1.03.27	Комплекс №8		2	очная	очная	-
26	15.03.27	Комплекс №2	1	1	очная	очная	-
27	22.03.27	Комплекс №3		2	очная	очная	-
28	29.03.27	Комплекс №4		2	очная	очная	-
29	5.04.27	Комплекс №9		2	очная	очная	-
30	12.04.27	Комплекс №4		2	очная	очная	-
31	19.04.27	Комплекс №9		2	очная	очная	-
32	26.04.27	Итоговая аттестация		2	очная	очная	-
33	3.05.27	Комплекс №5	1	1	очная	очная	-
34	10.05.27	Комплекс №8		2	очная	очная	-
35	17.05.27	Комплекс №3		2	очная	очная	-
36	24.05.27	Комплекс №5		2	очная	очная	-
37	31.05.27	Комплекс №4		2	очная	очная	-
ИТОГО			74				

Комплексы упражнений:

Комплекс №1

№	***Названия разделов, тем***
1	Физическая культура и спорт в РФ.
2	Ходьба, бег.
3	Прыжки.
4	Упражнения для рук и плечевого пояса.
5	Упражнения для туловища.
6	Упражнения для ног.
7	Упражнения для формирования правильной осанки.
8	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.
9	Упражнения с теннисным мячом.
10	Упражнения с набивным мячом (1 кг).
11	Кувырок вперёд.
12	Кувырок назад.
13	Гимнастический мост.
14	Связка: кувырок вперёд, назад.
15	Полёт кувырок.
16	Упражнения в страховке и самостраховке партнеров.
17	Упражнения на борцовском мосту.
18	Простейшие формы борьбы и специальные игровые комплексы.
19	Управления переживаниями: гневом, неуверенностью, страхом.

Комплекс №2

№	***Названия разделов, тем***
1	Олимпийское движение.
2	Ходьба, бег.
3	Прыжки.
4	Упражнения для рук и плечевого пояса.
5	Упражнения для туловища.
6	Упражнения для ног.

7	Упражнения для формирования правильной осанки.
8	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.
9	Упражнения с теннисным мячом.
10	Подвижные игры и эстафеты.
11	Кувырок вперёд.
12	Кувырок назад.
13	Гимнастический мост.
14	Связка: кувырок вперёд, назад.
15	Полёт кувырок.
16	Упражнения в страховке и самостраховке партнеров.
17	Упражнения на борцовском мосту.
18	Простейшие формы борьбы и специальные игровые комплексы.
19	Формирование межличностных отношений, психомоторных качеств.
20	Контрольные испытания по ОФП в начале учебного года.

Комплекс №3

№	***Названия разделов, тем***
1	Спортивная борьба СССР и России.
2	Ходьба, бег.
3	Прыжки.
4	Упражнения для рук и плечевого пояса.
5	Упражнения для туловища.
6	Упражнения для ног.
7	Упражнения для формирования правильной осанки.
8	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.
9	Упражнения с теннисным мячом.
10	Подвижные игры и эстафеты.
11	Кувырок вперёд.
12	Кувырок назад.
13	Гимнастический мост.
14	Связка: кувырок вперёд, назад.
15	Полёт кувырок.
16	Упражнения в страховке и самостраховке партнеров.
17	Упражнения на борцовском мосту.
18	Простейшие формы борьбы и специальные игровые комплексы.
19	Преодоление трудностей во время изучения упражнений.

Комплекс №4

№	***Названия разделов, тем***
1	Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях борьбой.
2	Ходьба, бег.
3	Прыжки.
4	Упражнения для рук и плечевого пояса.
5	Упражнения для туловища.
6	Упражнения для ног.
7	Упражнения для формирования правильной осанки.
8	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.
9	Упражнения с теннисным мячом.
10	Подвижные игры и эстафеты.
11	Кувырок вперёд.
12	Кувырок назад.
13	Гимнастический мост.

14	Связка: кувырок вперёд, назад.
15	Полёт кувырок.
16	Упражнения в страховке и самостраховке партнеров.
17	Упражнения на борцовском мосту.
18	Простейшие формы борьбы и специальные игровые комплексы.
19	Требования регулярно посещать занятия. Четкое выполнение требований преподавателя. Воспитание опрятности. Воспитание коллективизма.

Комплекс №5

№	***Названия разделов, тем***
1	Правила дорожного движения и поведение на улице.
2	Ходьба, бег.
3	Прыжки.
4	Упражнения для рук и плечевого пояса.
5	Упражнения для туловища.
6	Упражнения для ног.
7	Упражнения для формирования правильной осанки.
8	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.
9	Упражнения с теннисным мячом.
10	Подвижные игры и эстафеты.
11	Кувырок вперёд.
12	Кувырок назад.
13	Гимнастический мост.
14	Связка: кувырок вперёд, назад.
15	Полёт кувырок.
16	Упражнения в страховке и самостраховке партнеров.
17	Упражнения на борцовском мосту.
18	Простейшие формы борьбы и специальные игровые комплексы.

Комплекс №6

№	***Названия разделов, тем***
1	Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.
2	Ходьба, бег.
3	Прыжки.
4	Упражнения для рук и плечевого пояса.
5	Упражнения для туловища.
6	Упражнения для ног.
7	Упражнения для формирования правильной осанки.
8	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.
9	Упражнения с теннисным мячом.
10	Подвижные игры и эстафеты.
11	Кувырок вперёд.
12	Кувырок назад.
13	Гимнастический мост.
14	Связка: кувырок вперёд, назад.
15	Полёт кувырок.
16	Упражнения в страховке и самостраховке партнеров.
17	Упражнения на борцовском мосту.
18	Простейшие формы борьбы и специальные игровые комплексы.
19	Перевод рывком.
20	Переводы нырком.

Комплекс №7

№	***Названия разделов, тем***
1	Ходьба, бег.
2	Прыжки.
3	Упражнения для рук и плечевого пояса.
4	Упражнения для туловища.
5	Упражнения для ног.
6	Упражнения для формирования правильной осанки.
7	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.
8	Упражнения с теннисным мячом.
9	Подвижные игры и эстафеты.
10	Кувырок вперёд.
11	Кувырок назад.
12	Гимнастический мост.
13	Связка: кувырок вперёд, назад.
14	Полёт кувырок.
15	Упражнения в страховке и самостраховке партнеров.
16	Упражнения на борцовском мосту.
17	Простейшие формы борьбы и специальные игровые комплексы.
18	Перевороты скручиванием.
19	Перевороты забеганием.

Комплекс №8

№	***Названия разделов, тем***
1	Ходьба, бег.
2	Прыжки.
3	Упражнения для рук и плечевого пояса.
4	Упражнения для туловища.
5	Упражнения для ног.
6	Упражнения с набивным мячом (1 кг).
7	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.
8	Упражнения с теннисным мячом.
9	Подвижные игры и эстафеты.
10	Кувырок вперёд.
11	Кувырок назад.
12	Гимнастический мост.
13	Связка: кувырок вперёд, назад.
14	Полёт кувырок.
15	Упражнения в страховке и самостраховке партнеров.
16	Упражнения на борцовском мосту.
17	Простейшие формы борьбы и специальные игровые комплексы.
18	Переворот накатом
19	Перевороты забеганием.
20	Выталкивание, сбивание, маневрирование выведение соперника из равновесия.

Комплекс №9

№	***Названия разделов, тем***
1	Ходьба, бег.
2	Прыжки.
3	Упражнения для рук и плечевого пояса.
4	Упражнения для туловища.

5	Упражнения для ног.
6	Упражнения с набивным мячом (1 кг).
7	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.
8	Упражнения с теннисным мячом.
9	Подвижные игры и эстафеты.
10	Кувырок вперёд.
11	Кувырок назад.
12	Гимнастический мост.
13	Связка: кувырок вперёд, назад.
14	Полёт кувырок.
15	Упражнения в страховке и самостраховке партнеров.
16	Упражнения на борцовском мосту.
17	Простейшие формы борьбы и специальные игровые комплексы.
18	Переворот накатом
19	Перевороты забеганием.
20	Умелое использование технических, физических и волевых возможностей с учетом особенностей противника и конкретно сложившейся ситуации с целью достижения победы в схватке и в соревнованиях в целом. Обучение тактических предпосылок и простейших способов тактической подготовки параллельно с изучением техники приемов.

Комплекс №10

№	***Названия разделов, тем***
1	Ходьба, бег.
2	Прыжки.
3	Упражнения для рук и плечевого пояса.
4	Упражнения для туловища.
5	Упражнения для ног.
6	Упражнения с набивным мячом (1 кг).
7	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.
8	Упражнения с теннисным мячом.
9	Подвижные игры и эстафеты.
10	Кувырок вперёд.
11	Кувырок назад.
12	Гимнастический мост.
13	Связка: кувырок вперёд, назад.
14	Полёт кувырок.
15	Упражнения в страховке и самостраховке партнеров.
16	Упражнения на борцовском мосту.
17	Контрольные испытания по ОФП в конце учебного года.
18	Переворот накатом
19	Перевороты забеганием.
20	Умение применять изученную технику в условиях тренировочных схваток. Воспитание качеств и развитие навыков, необходимых для проведения схваток по правилам. Участие в одном соревновании по упрощенным правилам, не более 2 схваток, с 2 периодами по 1 минуте. Нельзя форсировать спортивный результат.

<u>Программа «Борьба начальная+»:</u>

Задачи:

- популяризация и пропаганда здорового образа жизни, физической культуры и спорта;
- формирование основ ведения единоборств;

- овладение играми с элементами единоборств;
- достижение занимающимися такого уровня здоровья и физической подготовленности, который обеспечивал бы полноценную жизнедеятельность, гармоническое развитие личности;
- развитие самодисциплины.

<u>1+ группа.</u> Уровень _ Базовый _ Год обучения _1_

№	Дата проведения занятия	Тема занятия	Количество часов		Форма занятия	Форма контроля	Примечания
			Теория	Практика			
Сентябрь							
1	2.09.2026	Комплекс №1 Инструктаж по тб		2	очная	очная	-
2	4.09.2026	Комплекс №2		2	очная	очная	-
3	9.09.2026	Комплекс №3		2	очная	очная	-
4	11.09.2026	Комплекс №4		2	очная	очная	-
5	16.09.2026	Комплекс №5		2	очная	очная	-
6	18.09.2026	Комплекс №6		2	очная	очная	-
7	23.09.2026	Комплекс №2		2	очная	очная	-
8	25.09.2026	Комплекс №4		2	очная	очная	-
9	30.09.2026	Комплекс №5		2	очная	очная	-
10	2.10.2026	Комплекс №7		2	очная	очная	-
11	7.10.2026	Комплекс №8		2	очная	очная	-
12	9.10.2026	Комплекс №9		2	очная	очная	-
13	14.10.2026	Комплекс №10		2	очная	очная	-
14	16.10.2026	Комплекс №1		2	очная	очная	-
15	21.10.2026	Комплекс №5	1	1	очная	очная	-
16	23.10.2026	Комплекс №6		2	очная	очная	-
17	28.10.2026	Комплекс №7		2	очная	очная	-
18	30.10.2026	Комплекс №8		2	очная	очная	-
19	6.11.2026	Комплекс №1		2	очная	очная	-
20	11.11.2026	Комплекс №2		2	очная	очная	-
21	13.11.2026	Комплекс №5		2	очная	очная	-
22	18.11.2026	Комплекс №4	2	2	очная	очная	-
23	20.11.2026	Комплекс №6		2	очная	очная	-
24	25.11.2026	Комплекс №8		2	очная	очная	-
25	27.11.2026	Комплекс №1		2	очная	очная	-
26	2.12.2026	Комплекс №2	1	1	очная	очная	-
27	4.12.2026	Комплекс №7		2	очная	очная	-
28	9.12.2026	Комплекс №4		2	очная	очная	-
29	11.12.2026	Комплекс №9		2	очная	очная	-
30	16.12.2026	Пром. аттестация		2	очная	очная	-
31	18.12.2026	Комплекс №9		2	очная	очная	-
32	23.12.2026	Комплекс №7		2	очная	очная	-
33	25.12.2026	Комплекс №5	1	1	очная	очная	-
34	30.12.2026	Комплекс №8		2	очная	очная	-
35	13.01.2027	Комплекс №3 Инструктаж по тб		2	очная	очная	-

36	15.01.2027	Комплекс №5		2	очная	очная	-
37	20.01.2027	Комплекс №4		2	очная	очная	-
38	22.01.2027	Комплекс №7		2	очная	очная	-
39	27.01.2027	Комплекс №8		2	очная	очная	-
40	29.01.2027	Комплекс №9		2	очная	очная	-
41	3.02.2027	Комплекс №10		2	очная	очная	-
42	5.02.2027	Комплекс №4	1	1	очная	очная	-
43	10.02.2027	Комплекс №5		2	очная	очная	-
44	12.02.2027	Комплекс №7		2	очная	очная	-
45	17.02.2027	Комплекс №3		2	очная	очная	-
46	19.02.2027	Комплекс №2		2	очная	очная	-
47	24.02.2027	Комплекс №3		2	очная	очная	-
48	26.02.2027	Комплекс №5	1	1	очная	очная	-
49	3.03.2027	Комплекс №7		2	очная	очная	-
50	5.03.2027	Комплекс №8		2	очная	очная	-
51	10.03.2027	Комплекс №9		2	очная	очная	-
52	12.03.2027	Комплекс №7		2	очная	очная	-
53	17.03.2027	Комплекс №6		2	очная	очная	-
54	19.03.2027	Комплекс №5		2	очная	очная	-
55	24.03.2027	Комплекс №4		2	очная	очная	-
56	26.03.2027	Комплекс №2		2	очная	очная	-
57	31.03.2027	Комплекс №1	1	1	очная	очная	-
58	2.04.2027	Комплекс №5		2	очная	очная	-
59	7.04.2027	Комплекс №9		2	очная	очная	-
60	9.04.2027	Комплекс №7		2	очная	очная	-
61	14.04.2027	Комплекс №5		2	очная	очная	-
62	16.04.2027	Комплекс №3		2	очная	очная	-
63	21.04.2027	Итоговая аттестация		2	очная	очная	-
64	23.04.2027	Комплекс №5	1	1	очная	очная	-
65	28.04.2027	Комплекс №6		2	очная	очная	-
66	30.04.2027	Комплекс №8		2	очная	очная	-
67	5.05.2027	Комплекс №2		2	очная	очная	-
68	7.05.2027	Комплекс №1		2	очная	очная	-
69	12.05.2027	Комплекс №5	1	1	очная	очная	-
70	14.05.2027	Комплекс №9		2	очная	очная	-
71	19.05.2027	Комплекс №5		2	очная	очная	-
72	21.05.2027	Комплекс №3		2	очная	очная	-
73	26.05.2027	Комплекс №4		2	очная	очная	-
74	28.05.2027	Комплекс №6		2	очная	очная	-
ИТОГО			148				

2+ группа. Уровень _ Базовый _ Год обучения _2_

№	Дата проведения занятия	Тема занятия	Количество часов		Форма занятия	Форма контроля	Примечания
			Теория	Практика			
Сентябрь							
1	2.09.2026	Комплекс №1 Инструктаж по тб		2	очная	очная	-
2	4.09.2026	Комплекс №2		2	очная	очная	-

3	9.09.2026	Комплекс №3		2	очная	очная	-
4	11.09.2026	Комплекс №4		2	очная	очная	-
5	16.09.2026	Комплекс №5		2	очная	очная	-
6	18.09.2026	Комплекс №6		2	очная	очная	-
7	23.09.2026	Комплекс №2		2	очная	очная	-
8	25.09.2026	Комплекс №4		2	очная	очная	-
9	30.09.2026	Комплекс №5		2	очная	очная	-
10	2.10.2026	Комплекс №7		2	очная	очная	-
11	7.10.2026	Комплекс №8		2	очная	очная	-
12	9.10.2026	Комплекс №9		2	очная	очная	-
13	14.10.2026	Комплекс №10		2	очная	очная	-
14	16.10.2026	Комплекс №1		2	очная	очная	-
15	21.10.2026	Комплекс №5	1	1	очная	очная	-
16	23.10.2026	Комплекс №6		2	очная	очная	-
17	28.10.2026	Комплекс №7		2	очная	очная	-
18	30.10.2026	Комплекс №8		2	очная	очная	-
19	6.11.2026	Комплекс №1		2	очная	очная	-
20	11.11.2026	Комплекс №2		2	очная	очная	-
21	13.11.2026	Комплекс №5		2	очная	очная	-
22	18.11.2026	Комплекс №4	2	2	очная	очная	-
23	20.11.2026	Комплекс №6		2	очная	очная	-
24	25.11.2026	Комплекс №8		2	очная	очная	-
25	27.11.2026	Комплекс №1		2	очная	очная	-
26	2.12.2026	Комплекс №2	1	1	очная	очная	-
27	4.12.2026	Комплекс №5		2	очная	очная	-
28	9.12.2026	Комплекс №4		2	очная	очная	-
29	11.12.2026	Комплекс №9		2	очная	очная	-
30	16.12.2026	Пром. аттестация		2	очная	очная	-
31	18.12.2026	Комплекс №9		2	очная	очная	-
32	23.12.2026	Комплекс №7		2	очная	очная	-
33	25.12.2026	Комплекс №5	1	1	очная	очная	-
34	30.12.2026	Комплекс №8		2	очная	очная	-
35	13.01.2027	Комплекс №3 Инструктаж по тб		2	очная	очная	-
36	15.01.2027	Комплекс №5		2	очная	очная	-
37	20.01.2027	Комплекс №4		2	очная	очная	-
38	22.01.2027	Комплекс №7		2	очная	очная	-
39	27.01.2027	Комплекс №8		2	очная	очная	-
40	29.01.2027	Комплекс №9		2	очная	очная	-
41	3.02.2027	Комплекс №10		2	очная	очная	-
42	5.02.2027	Комплекс №4	1	1	очная	очная	-
43	10.02.2027	Комплекс №5		2	очная	очная	-
44	12.02.2027	Комплекс №7		2	очная	очная	-
45	17.02.2027	Комплекс №3		2	очная	очная	-
46	19.02.2027	Комплекс №2		2	очная	очная	-
47	24.02.2027	Комплекс №3		2	очная	очная	-
48	26.02.2027	Комплекс №5	1	1	очная	очная	-
49	3.03.2027	Комплекс №7		2	очная	очная	-
50	5.03.2027	Комплекс №8		2	очная	очная	-
51	10.03.2027	Комплекс №9		2	очная	очная	-

52	12.03.2027	Комплекс №7		2	очная	очная	-
53	17.03.2027	Комплекс №6		2	очная	очная	-
54	19.03.2027	Комплекс №5		2	очная	очная	-
55	24.03.2027	Комплекс №4		2	очная	очная	-
56	26.03.2027	Комплекс №2		2	очная	очная	-
57	31.03.2027	Комплекс №1	1	1	очная	очная	-
58	2.04.2027	Комплекс №5		2	очная	очная	-
59	7.04.2027	Комплекс №9		2	очная	очная	-
60	9.04.2027	Комплекс №7		2	очная	очная	-
61	14.04.2027	Комплекс №7		2	очная	очная	-
62	16.04.2027	Комплекс №3		2	очная	очная	-
63	21.04.2027	Итоговая аттестация		2	очная	очная	-
64	23.04.2027	Комплекс №5	1	1	очная	очная	-
65	28.04.2027	Комплекс №6		2	очная	очная	-
66	30.04.2027	Комплекс №8		2	очная	очная	-
67	5.05.2027	Комплекс №2		2	очная	очная	-
68	7.05.2027	Комплекс №1		2	очная	очная	-
69	12.05.2027	Комплекс №5	1	1	очная	очная	-
70	14.05.2027	Комплекс №9		2	очная	очная	-
71	19.05.2027	Комплекс №5		2	очная	очная	-
72	21.05.2027	Комплекс №3		2	очная	очная	-
73	26.05.2027	Комплекс №4		2	очная	очная	-
74	28.05.2027	Комплекс №6		2	очная	очная	-
ИТОГО			148				

3+ группа. Уровень _ Базовый _ Год обучения _3_

№	Дата проведения занятия	Тема занятия	Количество часов		Форма занятия	Форма контроля	Примечания
			Теория	Практика			
Сентябрь							
1	3.09.2026	Комплекс №1 Инструктаж по тб		2	очная	очная	-
2	5.09.2026.	Комплекс №2		2	очная	очная	-
3	9.09.2026	Комплекс №3		2	очная	очная	-
4	11.09.2026	Комплекс №4		2	очная	очная	-
5	16.09.2026	Комплекс №5		2	очная	очная	-
6	18.09.2026	Комплекс №6		2	очная	очная	-
7	23.09.2026	Комплекс №2		2	очная	очная	-
8	25.09.2026	Комплекс №4		2	очная	очная	-
9	30.09.2026	Комплекс №5		2	очная	очная	-
10	1.10.2026	Комплекс №7		2	очная	очная	-
11	3.10.2026	Комплекс №8		2	очная	очная	-
12	8.10.2026	Комплекс №9		2	очная	очная	-
13	10.10.2026	Комплекс №10		2	очная	очная	-
14	15.10.2026	Комплекс №1		2	очная	очная	-
15	17.10.2026	Комплекс №5	1	1	очная	очная	-
16	22.10.2026	Комплекс №6		2	очная	очная	-
17	24.10.2026	Комплекс №7		2	очная	очная	-
18	29.10.2026	Комплекс №8		2	очная	очная	-
19	31.10.2026	Комплекс №9	2	2	очная	очная	-

20	5.11.2026	Комплекс №1		2	очная	очная	-
21	7.11.2026	Комплекс №2		2	очная	очная	-
22	12.11.2026	Комплекс №5		2	очная	очная	-
23	14.11.2026	Комплекс №4	2	2	очная	очная	-
24	19.11.2026	Комплекс №6		2	очная	очная	-
25	21.11.2026	Комплекс №8		2	очная	очная	-
26	26.11.2026	Комплекс №1		2	очная	очная	-
27	28.11.2026	Комплекс №2	1	1	очная	очная	-
28	3.12.2026	Комплекс №10		2	очная	очная	-
29	5.12.2026	Комплекс №4		2	очная	очная	-
30	10.12.2026	Комплекс №9		2	очная	очная	-
31	12.12.2026	Комплекс №10		2	очная	очная	-
32	17.12.2026	Пром. аттестация		2	очная	очная	-
33	19.12.2026	Комплекс №7		2	очная	очная	-
34	24.12.2026	Комплекс №5	1	1	очная	очная	-
35	26.12.2026	Комплекс №8		2	очная	очная	-
36	9.01.2027	Комплекс №5 Инструктаж по тб		2	очная	очная	-
37	14.01.2027	Комплекс №4		2	очная	очная	-
38	16.01.2027	Комплекс №7		2	очная	очная	-
39	21.01.2027	Комплекс №8		2	очная	очная	-
40	23.01.2027	Комплекс №9		2	очная	очная	-
41	28.01.2027	Комплекс №10		2	очная	очная	-
42	30.01.2027	Комплекс №4	1	1	очная	очная	-
43	4.02.2027	Комплекс №5		2	очная	очная	-
44	6.02.2027	Комплекс №7		2	очная	очная	-
45	11.02.2027	Комплекс №3		2	очная	очная	-
46	13.02.2027	Комплекс №2		2	очная	очная	-
47	18.02.2027	Комплекс №3		2	очная	очная	-
48	20.02.2027	Комплекс №5	1	1	очная	очная	-
49	25.02.2027	Комплекс №7		2	очная	очная	-
50	27.02.2027	Комплекс №8		2	очная	очная	-
51	4.03.2027	Комплекс №9		2	очная	очная	-
52	6.03.2027	Комплекс №7		2	очная	очная	-
53	11.03.2027	Комплекс №6		2	очная	очная	-
54	13.03.2027	Комплекс №5		2	очная	очная	-
55	18.03.2027	Комплекс №4		2	очная	очная	-
56	20.03.2027	Комплекс №2		2	очная	очная	-
57	25.03.2027	Комплекс №1	1	1	очная	очная	-
58	27.03.2027	Комплекс №5		2	очная	очная	-
59	8.04.2027	Комплекс №9		2	очная	очная	-
60	10.04.2027	Комплекс №7		2	очная	очная	-
61	15.04.2027	Комплекс №10		2	очная	очная	-
62	17.04.2027	Комплекс №3		2	очная	очная	-
63	22.04.2027	Итоговая аттестация		2	очная	очная	-
64	24.04.2027	Комплекс №5	1	1	очная	очная	-
65	29.04.2027	Комплекс №6		2	очная	очная	-
66	6.05.2027	Комплекс №2		2	очная	очная	-
67	8.05.2027	Комплекс №1		2	очная	очная	-

68	13.05.2027	Комплекс №5	1	1	очная	очная	-
69	15.05.2027	Комплекс №9		2	очная	очная	-
70	20.05.2027	Комплекс №5		2	очная	очная	-
71	22.05.2027	Комплекс №3		2	очная	очная	-
72	27.05.2027	Комплекс №4		2	очная	очная	-
73	29.05.2027	Комплекс №6		2	очная	очная	-
ИТОГО			146				

4 группа. Уровень _ Базовый _ Год обучения _3_

№	Дата проведения занятия	Тема занятия	Количество часов		Форма занятия	Форма контроля	Примечания
			Теория	Практика			
Сентябрь							
1	2.09.2026	Комплекс №1 Инструктаж по тб		2	очная	очная	-
2	4.09.2026	Комплекс №2		2	очная	очная	-
3	9.09.2026	Комплекс №3		2	очная	очная	-
4	11.09.2026	Комплекс №4		2	очная	очная	-
5	16.09.2026	Комплекс №5		2	очная	очная	-
6	18.09.2026	Комплекс №6		2	очная	очная	-
7	23.09.2026	Комплекс №2		2	очная	очная	-
8	25.09.2026	Комплекс №4		2	очная	очная	-
9	30.09.2026	Комплекс №5		2	очная	очная	-
10	2.10.2026	Комплекс №7		2	очная	очная	-
11	7.10.2026	Комплекс №8		2	очная	очная	-
12	9.10.2026	Комплекс №9		2	очная	очная	-
13	14.10.2026	Комплекс №10		2	очная	очная	-
14	16.10.2026	Комплекс №1		2	очная	очная	-
15	21.10.2026	Комплекс №5	1	1	очная	очная	-
16	23.10.2026	Комплекс №6		2	очная	очная	-
17	28.10.2026	Комплекс №7		2	очная	очная	-
18	30.10.2026	Комплекс №8		2	очная	очная	-
19	6.11.2026	Комплекс №1		2	очная	очная	-
20	11.11.2026	Комплекс №2		2	очная	очная	-
21	13.11.2026	Комплекс №5		2	очная	очная	-
22	18.11.2026	Комплекс №4	2	2	очная	очная	-
23	20.11.2026	Комплекс №6		2	очная	очная	-
24	25.11.2026	Комплекс №8		2	очная	очная	-
25	27.11.2026	Комплекс №1		2	очная	очная	-
26	2.12.2026	Комплекс №2	1	1	очная	очная	-
27	4.12.2026	Комплекс №8		2	очная	очная	-
28	9.12.2026	Комплекс №4		2	очная	очная	-
29	11.12.2026	Комплекс №9		2	очная	очная	-
30	16.12.2026	Пром. аттестация		2	очная	очная	-
31	18.12.2026	Комплекс №9		2	очная	очная	-
32	23.12.2026	Комплекс №7		2	очная	очная	-
33	25.12.2026	Комплекс №5	1	1	очная	очная	-
34	30.12.2026	Комплекс №8		2	очная	очная	-
35	13.01.2027	Комплекс №3 Инструктаж по		2	очная	очная	-

		тб					
36	15.01.2027	Комплекс №5		2	очная	очная	-
37	20.01.2027	Комплекс №4		2	очная	очная	-
38	22.01.2027	Комплекс №7		2	очная	очная	-
39	27.01.2027	Комплекс №8		2	очная	очная	-
40	29.01.2027	Комплекс №9		2	очная	очная	-
41	3.02.2027	Комплекс №10		2	очная	очная	-
42	5.02.2027	Комплекс №4	1	1	очная	очная	-
43	10.02.2027	Комплекс №5		2	очная	очная	-
44	12.02.2027	Комплекс №7		2	очная	очная	-
45	17.02.2027	Комплекс №3		2	очная	очная	-
46	19.02.2027	Комплекс №2		2	очная	очная	-
47	24.02.2027	Комплекс №3		2	очная	очная	-
48	26.02.2027	Комплекс №5	1	1	очная	очная	-
49	3.03.2027	Комплекс №7		2	очная	очная	-
50	5.03.2027	Комплекс №8		2	очная	очная	-
51	10.03.2027	Комплекс №9		2	очная	очная	-
52	12.03.2027	Комплекс №7		2	очная	очная	-
53	17.03.2027	Комплекс №6		2	очная	очная	-
54	19.03.2027	Комплекс №5		2	очная	очная	-
55	24.03.2027	Комплекс №4		2	очная	очная	-
56	26.03.2027	Комплекс №2		2	очная	очная	-
57	31.03.2027	Комплекс №1	1	1	очная	очная	-
58	2.04.2027	Комплекс №5		2	очная	очная	-
59	7.04.2027	Комплекс №9		2	очная	очная	-
60	9.04.2027	Комплекс №7		2	очная	очная	-
61	14.04.2027	Комплекс №10		2	очная	очная	-
62	16.04.2027	Комплекс №3		2	очная	очная	-
63	21.04.2027	Итоговая аттестация		2	очная	очная	-
64	23.04.2027	Комплекс №5	1	1	очная	очная	-
65	28.04.2027	Комплекс №6		2	очная	очная	-
66	30.04.2027	Комплекс №8		2	очная	очная	-
67	5.05.2027	Комплекс №2		2	очная	очная	-
68	7.05.2027	Комплекс №1		2	очная	очная	-
69	12.05.2027	Комплекс №5	1	1	очная	очная	-
70	14.05.2027	Комплекс №9		2	очная	очная	-
71	19.05.2027	Комплекс №5		2	очная	очная	-
72	21.05.2027	Комплекс №3		2	очная	очная	-
73	26.05.2027	Комплекс №4		2	очная	очная	-
74	28.05.2027	Комплекс №6		2	очная	очная	-
ИТОГО			148				

Комплексы упражнений:

Комплекс №1

№	***Названия разделов, тем***
1	Физическая культура и спорт в РФ.
2	Ходьба, бег.
3	Прыжки.
4	Упражнения для рук и плечевого пояса.
5	Упражнения для туловища.

6	Упражнения для ног.
7	Упражнения для формирования правильной осанки.
8	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.
9	Упражнения с теннисным мячом.
10	Упражнения с набивным мячом (1 кг).
11	Кувырок вперёд.
12	Кувырок назад.
13	Гимнастический мост.
14	Связка: кувырок вперёд, назад.
15	Полёт кувырок.
16	Упражнения в страховке и самостраховке партнеров.
17	Упражнения на борцовском мосту.
18	Простейшие формы борьбы и специальные игровые комплексы.
19	Управления переживаниями: гневом, неуверенностью, страхом.

Комплекс №2

№	***Названия разделов, тем***
1	Олимпийское движение.
2	Ходьба, бег.
3	Прыжки.
4	Упражнения для рук и плечевого пояса.
5	Упражнения для туловища.
6	Упражнения для ног.
7	Упражнения для формирования правильной осанки.
8	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.
9	Упражнения с теннисным мячом.
10	Подвижные игры и эстафеты.
11	Кувырок вперёд.
12	Кувырок назад.
13	Гимнастический мост.
14	Связка: кувырок вперёд, назад.
15	Полёт кувырок.
16	Упражнения в страховке и самостраховке партнеров.
17	Упражнения на борцовском мосту.
18	Простейшие формы борьбы и специальные игровые комплексы.
19	Формирование межличностных отношений, психомоторных качеств.
20	Контрольные испытания по ОФП в начале учебного года.

Комплекс №3

№	***Названия разделов, тем***
1	Спортивная борьба СССР и России.
2	Ходьба, бег.
3	Прыжки.
4	Упражнения для рук и плечевого пояса.
5	Упражнения для туловища.
6	Упражнения для ног.
7	Упражнения для формирования правильной осанки.
8	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.
9	Упражнения с теннисным мячом.
10	Подвижные игры и эстафеты.
11	Кувырок вперёд.

12	Кувырок назад.
13	Гимнастический мост.
14	Связка: кувырок вперёд, назад.
15	Полёт кувырок.
16	Упражнения в страховке и самостраховке партнеров.
17	Упражнения на борцовском мосту.
18	Простейшие формы борьбы и специальные игровые комплексы.
19	Преодоление трудностей во время изучения упражнений.

Комплекс №4

№	***Названия разделов, тем***
1	Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях борьбой.
2	Ходьба, бег.
3	Прыжки.
4	Упражнения для рук и плечевого пояса.
5	Упражнения для туловища.
6	Упражнения для ног.
7	Упражнения для формирования правильной осанки.
8	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.
9	Упражнения с теннисным мячом.
10	Подвижные игры и эстафеты.
11	Кувырок вперёд.
12	Кувырок назад.
13	Гимнастический мост.
14	Связка: кувырок вперёд, назад.
15	Полёт кувырок.
16	Упражнения в страховке и самостраховке партнеров.
17	Упражнения на борцовском мосту.
18	Простейшие формы борьбы и специальные игровые комплексы.
19	Требования регулярно посещать занятия. Четкое выполнение требований преподавателя. Воспитание опрятности. Воспитание коллективизма.

Комплекс №5

№	***Названия разделов, тем***
1	Правила дорожного движения и поведение на улице.
2	Ходьба, бег.
3	Прыжки.
4	Упражнения для рук и плечевого пояса.
5	Упражнения для туловища.
6	Упражнения для ног.
7	Упражнения для формирования правильной осанки.
8	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.
9	Упражнения с теннисным мячом.
10	Подвижные игры и эстафеты.
11	Кувырок вперёд.
12	Кувырок назад.
13	Гимнастический мост.
14	Связка: кувырок вперёд, назад.
15	Полёт кувырок.
16	Упражнения в страховке и самостраховке партнеров.
17	Упражнения на борцовском мосту.
18	Простейшие формы борьбы и специальные игровые комплексы.

Комплекс №6

№	*Названия разделов, тем*
1	Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.
2	Ходьба, бег.
3	Прыжки.
4	Упражнения для рук и плечевого пояса.
5	Упражнения для туловища.
6	Упражнения для ног.
7	Упражнения для формирования правильной осанки.
8	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.
9	Упражнения с теннисным мячом.
10	Подвижные игры и эстафеты.
11	Кувырок вперёд.
12	Кувырок назад.
13	Гимнастический мост.
14	Связка: кувырок вперёд, назад.
15	Полёт кувырок.
16	Упражнения в страховке и самостраховке партнеров.
17	Упражнения на борцовском мосту.
18	Простейшие формы борьбы и специальные игровые комплексы.
19	Перевод рывком.
20	Переводы нырком.

Комплекс №7

№	*Названия разделов, тем*
1	Ходьба, бег.
2	Прыжки.
3	Упражнения для рук и плечевого пояса.
4	Упражнения для туловища.
5	Упражнения для ног.
6	Упражнения для формирования правильной осанки.
7	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.
8	Упражнения с теннисным мячом.
9	Подвижные игры и эстафеты.
10	Кувырок вперёд.
11	Кувырок назад.
12	Гимнастический мост.
13	Связка: кувырок вперёд, назад.
14	Полёт кувырок.
15	Упражнения в страховке и самостраховке партнеров.
16	Упражнения на борцовском мосту.
17	Простейшие формы борьбы и специальные игровые комплексы.
18	Перевороты скручиванием.
19	Перевороты забеганием.

Комплекс №8

№	*Названия разделов, тем*
1	Ходьба, бег.
2	Прыжки.
3	Упражнения для рук и плечевого пояса.

4	Упражнения для туловища.
5	Упражнения для ног.
6	Упражнения с набивным мячом (1 кг).
7	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.
8	Упражнения с теннисным мячом.
9	Подвижные игры и эстафеты.
10	Кувырок вперёд.
11	Кувырок назад.
12	Гимнастический мост.
13	Связка: кувырок вперёд, назад.
14	Полёт кувырок.
15	Упражнения в страховке и самостраховке партнеров.
16	Упражнения на борцовском мосту.
17	Простейшие формы борьбы и специальные игровые комплексы.
18	Переворот накатом
19	Перевороты забеганием.
20	Выталкивание, сбивание, маневрирование выведение соперника из равновесия.

Комплекс №9

№	***Названия разделов, тем***
1	Ходьба, бег.
2	Прыжки.
3	Упражнения для рук и плечевого пояса.
4	Упражнения для туловища.
5	Упражнения для ног.
6	Упражнения с набивным мячом (1 кг).
7	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.
8	Упражнения с теннисным мячом.
9	Подвижные игры и эстафеты.
10	Кувырок вперёд.
11	Кувырок назад.
12	Гимнастический мост.
13	Связка: кувырок вперёд, назад.
14	Полёт кувырок.
15	Упражнения в страховке и самостраховке партнеров.
16	Упражнения на борцовском мосту.
17	Простейшие формы борьбы и специальные игровые комплексы.
18	Переворот накатом
19	Перевороты забеганием.
20	Умелое использование технических, физических и волевых возможностей с учетом особенностей противника и конкретно сложившейся ситуации с целью достижения победы в схватке и в соревнованиях в целом. Обучение тактических предпосылок и простейших способов тактической подготовки параллельно с изучением техники приемов.

Комплекс №10

№	***Названия разделов, тем***
1	Ходьба, бег.
2	Прыжки.
3	Упражнения для рук и плечевого пояса.
4	Упражнения для туловища.
5	Упражнения для ног.

6	Упражнения с набивным мячом (1 кг).
7	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.
8	Упражнения с теннисным мячом.
9	Подвижные игры и эстафеты.
10	Кувырок вперёд.
11	Кувырок назад.
12	Гимнастический мост.
13	Связка: кувырок вперёд, назад.
14	Полёт кувырок.
15	Упражнения в страховке и самостраховке партнеров.
16	Упражнения на борцовском мосту.
17	Контрольные испытания по ОФП в конце учебного года.
18	Переворот накатом
19	Перевороты забеганием.
20	Умение применять изученную технику в условиях тренировочных схваток. Воспитание качеств и развитие навыков, необходимых для проведения схваток по правилам. Участие в одном соревновании по упрощенным правилам, не более 2 схваток, с 2 периодами по 1 минуте. Нельзя форсировать спортивный результат.

5 группа. Уровень __ Базовый ___ Год обучения _1_

№	Дата проведения занятия	Тема занятия	Количество часов		Форма занятия	Форма контроля	Примечания
			Теория	Практика			
Сентябрь							
1	07.09.26	Комплекс №1 Инструктаж по тб	1	1	очная	очная	-
2	14.09.26	Комплекс №2	1	1	очная	очная	-
3	21.09.26	Комплекс №3	1	1	очная	очная	-
4	28.09.26	Комплекс №4	1	1	очная	очная	-
5	5.10.26	Комплекс №5	1	1	очная	очная	-
6	12.10.26	Комплекс №6	1	1	очная	очная	-
7	19.10.26	Комплекс №2	1	1	очная	очная	-
8	26.10.26	Комплекс №4	1	1	очная	очная	-
9	2.11.26	Комплекс №5	1	1	очная	очная	-
10	9.11.26	Комплекс №7	1	1	очная	очная	-
11	16.11.26	Комплекс №8	1	1	очная	очная	-
12	23.11.26	Комплекс №9	1	1	очная	очная	-
13	30.11.26	Комплекс №10	1	1	очная	очная	-
14	7.12.26	Комплекс №1	1	1	очная	очная	-
15	14.12.26	Пром. аттестация	1	1	очная	очная	-
16	21.12.26	Комплекс №6	1	1	очная	очная	-
17	28.12.26	Комплекс №7	1	1	очная	очная	-
18	11.01.27	Комплекс №8 Инструктаж по тб	1	1	очная	очная	-
19	18.01.27	Комплекс №9	1	1	очная	очная	-
20	25.01.27	Комплекс №1	1	1	очная	очная	-
21	1.02.27	Комплекс №2	1	1	очная	очная	-
22	8.02.27	Комплекс №5	1	1	очная	очная	-

23	15.02.27	Комплекс №4	1	1	очная	очная	-
24	22.02.27	Комплекс №6	1	1	очная	очная	-
25	1.03.27	Комплекс №8	1	1	очная	очная	-
26	15.03.27	Комплекс №2	1	1	очная	очная	-
27	22.03.27	Комплекс №4	1	1	очная	очная	-
28	29.03.27	Комплекс №9	1	1	очная	очная	-
29	5.04.27	Комплекс №8	1	1	очная	очная	-
30	12.04.27	Комплекс №10	1	1	очная	очная	-
31	19.04.27	Комплекс №9	1	1	очная	очная	-
32	26.04.27	Итоговая аттестация	1	1	очная	очная	-
33	3.05.27	Комплекс №5	1	1	очная	очная	-
34	10.05.27	Комплекс №8	1	1	очная	очная	-
35	17.05.27	Комплекс №3	1	1	очная	очная	-
36	24.05.27	Комплекс №5	1	1	очная	очная	-
37	31.05.27	Комплекс №4	1	1	очная	очная	-
ИТОГО			74				

Комплекс упражнений:

Комплекс №1

№	***Названия разделов, тем***
1	Физическая культура и спорт в РФ.
2	Ходьба, бег.
3	Прыжки.
4	Упражнения для рук и плечевого пояса.
5	Упражнения для туловища.
6	Упражнения для ног.
7	Упражнения для формирования правильной осанки.
8	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.
9	Подвижные игры и эстафеты.
10	Кувырок вперёд.
11	Кувырок назад.
12	Связка: кувырок вперёд, назад.
13	Гимнастический мост
14	Стойка на лопатках.
15	Опорный прыжок через партнёра.
16	Контрольные испытания по ОФП в начале учебного года.

Комплекс №2

№	***Названия разделов, тем***
1	Олимпийское движение.
2	Ходьба, бег.
3	Прыжки.
4	Упражнения для рук и плечевого пояса.
5	Упражнения для туловища.
6	Упражнения для ног.
7	Упражнения для формирования правильной осанки.
8	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.
9	Подвижные игры и эстафеты.
10	Кувырок вперёд.
11	Кувырок назад.
12	Связка: кувырок вперёд, назад.
13	Гимнастический мост

14	Стойка на лопатках.
15	Опорный прыжок через партнёра.

Комплекс №3

№	***Названия разделов, тем***
1	Спортивная борьба СССР и России
2	Ходьба, бег.
3	Прыжки.
4	Упражнения для рук и плечевого пояса.
5	Упражнения для туловища.
6	Упражнения для ног.
7	Упражнения для формирования правильной осанки.
8	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.
9	Подвижные игры и эстафеты.
10	Кувырок вперёд.
11	Кувырок назад.
12	Связка: кувырок вперёд, назад.
13	Гимнастический мост
14	Стойка на лопатках.
15	Опорный прыжок через партнёра.

Комплекс №4

№	***Названия разделов, тем***
1	Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях борьбой.
2	Ходьба, бег.
3	Прыжки.
4	Упражнения для рук и плечевого пояса.
5	Упражнения для туловища.
6	Упражнения для ног.
7	Упражнения для формирования правильной осанки.
8	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.
9	Подвижные игры и эстафеты.
10	Кувырок вперёд.
11	Кувырок назад.
12	Связка: кувырок вперёд, назад.
13	Гимнастический мост
14	Стойка на лопатках.
15	Опорный прыжок через партнёра.

Комплекс №5

№	***Названия разделов, тем***
1	Правила дорожного движения и поведение на улице.
2	Ходьба, бег.
3	Прыжки.
4	Упражнения для рук и плечевого пояса.
5	Упражнения для туловища.
6	Упражнения для ног.
7	Упражнения для формирования правильной осанки.
8	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.
9	Подвижные игры и эстафеты.
10	Кувырок вперёд.
11	Кувырок назад.
12	Связка: кувырок вперёд, назад.
13	Гимнастический мост
14	Стойка на лопатках.

15	Опорный прыжок через партнёра.

Комплекс №6

№	***Названия разделов, тем***
1	Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.
2	Ходьба, бег.
3	Прыжки.
4	Упражнения для рук и плечевого пояса.
5	Упражнения для туловища.
6	Упражнения для ног.
7	Упражнения для формирования правильной осанки.
8	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.
9	Подвижные игры и эстафеты.
10	Кувырок вперёд.
11	Кувырок назад.
12	Связка: кувырок вперёд, назад.
13	Гимнастический мост
14	Стойка на лопатках.
15	Опорный прыжок через партнёра.

Комплекс №7

№	***Названия разделов, тем***
1	Ходьба, бег.
2	Прыжки.
3	Упражнения для рук и плечевого пояса.
4	Упражнения для туловища.
5	Упражнения для ног.
6	Упражнения для формирования правильной осанки.
7	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.
8	Упражнения с теннисным мячом.
9	Подвижные игры и эстафеты.
10	Кувырок вперёд.
11	Кувырок назад.
12	Гимнастический мост.
13	Связка: кувырок вперёд, назад.
14	Полёт кувырок.
15	Упражнения в страховке и самостраховке партнеров.
16	Упражнения на борцовском мосту.

Комплекс №8

№	***Названия разделов, тем***
1	Ходьба, бег.
2	Прыжки.
3	Упражнения для рук и плечевого пояса.
4	Упражнения для туловища.
5	Упражнения для ног.
6	Упражнения с набивным мячом (1 кг).
7	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.
8	Упражнения с теннисным мячом.
9	Подвижные игры и эстафеты.
10	Забегания на гимнастическом масту

11	Протяжка гири до груди
12	Махи гири на каждую руку
13	Тяга гири от груди в верх
14	Приседания с гирей
15	Наклоны корпуса с гирей
16	Скручивание корпуса с гирей
17	Прыжки из полного сида
18	Подтягивания

Комплекс №9

№	***Названия разделов, тем***
1	Ходьба, бег.
2	Прыжки.
3	Упражнения для рук и плечевого пояса.
4	Упражнения для туловища.
5	Упражнения для ног.
6	Упражнения с набивным мячом (1 кг).
7	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.
8	Упражнения с теннисным мячом.
9	Подвижные игры и эстафеты.
10	Кувырок вперёд.
11	Кувырок назад.
12	Гимнастический мост.
13	Связка: кувырок вперёд, назад.
14	Полёт кувырок.
15	Упражнения в страховке и самостраховке партнеров.
16	Упражнения на борцовском мосту.
17	Прыжки на скакалке
18	Работа с резиной
19	Работа с партнером

Комплекс №10

№	***Названия разделов, тем***
1	Ходьба, бег.
2	Прыжки.
3	Упражнения для рук и плечевого пояса.
4	Упражнения для туловища.
5	Упражнения для ног.
6	Упражнения с набивным мячом (1 кг).
7	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.
8	Упражнения с теннисным мячом.
9	Подвижные игры и эстафеты.
10	Кувырок вперёд.
11	Кувырок назад.
12	Гимнастический мост.
13	Связка: кувырок вперёд, назад.
14	Полёт кувырок.
15	Подъем гантели на бицепс
16	Подъем гантелей перед грудью

5+ группа. Уровень __ Базовый ____ Год обучения _1_

№	Дата проведения занятия	Тема занятия	Количество часов		Форма занятия	Форма контроля	Примечания
			Теория	Практика			
Сентябрь							
1	2.09.2026	Комплекс №1 Инструктаж по тб	1	1	очная	очная	-
2	4.09.2026	Комплекс №2	1	1	очная	очная	-
3	9.09.2026	Комплекс №3	1	1	очная	очная	-
4	11.09.2026	Комплекс №4	1	1	очная	очная	-
5	16.09.2026	Комплекс №5	1	1	очная	очная	-
6	18.09.2026	Комплекс №6	1	1	очная	очная	-
7	23.09.2026	Комплекс №2	1	1	очная	очная	-
8	25.09.2026	Комплекс №4	1	1	очная	очная	-
9	30.09.2026	Комплекс №5	1	1	очная	очная	-
10	2.10.2026	Комплекс №7	1	1	очная	очная	-
11	7.10.2026	Комплекс №8	1	1	очная	очная	-
12	9.10.2026	Комплекс №9	1	1	очная	очная	-
13	14.10.2026	Комплекс №10	1	1	очная	очная	-
14	16.10.2026	Комплекс №1	1	1	очная	очная	-
15	21.10.2026	Комплекс №5	1	1	очная	очная	-
16	23.10.2026	Комплекс №6	1	1	очная	очная	-
17	28.10.2026	Комплекс №7	1	1	очная	очная	-
18	30.10.2026	Комплекс №8	1	1	очная	очная	-
19	6.11.2026	Комплекс №1	1	1	очная	очная	-
20	11.11.2026	Комплекс №2	1	1	очная	очная	-
21	13.11.2026	Комплекс №5	1	1	очная	очная	-
22	18.11.2026	Комплекс №4	1	1	очная	очная	-
23	20.11.2026	Комплекс №6	1	1	очная	очная	-
24	25.11.2026	Комплекс №8	1	1	очная	очная	-
25	27.11.2026	Комплекс №1	1	1	очная	очная	-
26	2.12.2026	Комплекс №2	1	1	очная	очная	-
27	4.12.2026	Комплекс №4	1	1	очная	очная	-
28	9.12.2026	Комплекс №9	1	1	очная	очная	-
29	11.12.2026	Комплекс №8	1	1	очная	очная	-
30	16.12.2026	Пром. аттестация	1	1	очная	очная	-
31	18.12.2026	Комплекс №9	1	1	очная	очная	-
32	23.12.2026	Комплекс №7	1	1	очная	очная	-
33	25.12.2026	Комплекс №5	1	1	очная	очная	-
34	30.12.2026	Комплекс №8	1	1	очная	очная	-
35	13.01.2027	Комплекс №3 Инструктаж по тб	1	1	очная	очная	-
36	15.01.2027	Комплекс №5	1	1	очная	очная	-
37	20.01.2027	Комплекс №4	1	1	очная	очная	-
38	22.01.2027	Комплекс №7	1	1	очная	очная	-
39	27.01.2027	Комплекс №8	1	1	очная	очная	-
40	29.01.2027	Комплекс №9	1	1	очная	очная	-
41	3.02.2027	Комплекс №10	1	1	очная	очная	-
42	5.02.2027	Комплекс №4	1	1	очная	очная	-
43	10.02.2027	Комплекс №10		2	очная	очная	-

44	12.02.2027	Комплекс №7	1	1	очная	очная	-
45	17.02.2027	Комплекс №3	1	1	очная	очная	-
46	19.02.2027	Комплекс №2	1	1	очная	очная	-
47	24.02.2027	Комплекс №3	1	1	очная	очная	-
48	26.02.2027	Комплекс №5	1	1	очная	очная	-
49	3.03.2027	Комплекс №7	1	1	очная	очная	-
50	5.03.2027	Комплекс №8	1	1	очная	очная	-
51	10.03.2027	Комплекс №7	1	1	очная	очная	-
52	12.03.2027	Комплекс №6	1	1	очная	очная	-
53	17.03.2027	Комплекс №5	1	1	очная	очная	-
54	19.03.2027	Комплекс №4	1	1	очная	очная	-
55	24.03.2027	Комплекс №2	1	1	очная	очная	-
56	26.03.2027	Комплекс №1	1	1	очная	очная	-
57	31.03.2027	Комплекс №5	1	1	очная	очная	-
58	2.04.2027	Комплекс №9	1	1	очная	очная	-
59	7.04.2027	Комплекс №7	1	1	очная	очная	-
60	9.04.2027	Комплекс №5	1	1	очная	очная	-
61	14.04.2027	Комплекс №3	1	1	очная	очная	-
62	16.04.2027	Комплекс №4	1	1	очная	очная	-
63	21.04.2027	Итоговая аттестация	1	1	очная	очная	-
64	23.04.2027	Комплекс №6	1	1	очная	очная	-
65	28.04.2027	Комплекс №8	1	1	очная	очная	-
66	30.04.2027	Комплекс №2	1	1	очная	очная	-
67	5.05.2027	Комплекс №1	1	1	очная	очная	-
68	7.05.2027	Комплекс №5	1	1	очная	очная	-
69	12.05.2027	Комплекс №7	1	1	очная	очная	-
70	14.05.2027	Комплекс №5	1	1	очная	очная	-
71	19.05.2027	Комплекс №3	1	1	очная	очная	-
72	21.05.2027	Комплекс №4	1	1	очная	очная	-
73	26.05.2027	Комплекс №6	1	1	очная	очная	-
74	28.05.2027	Комплекс №8	1	1	очная	очная	-
ИТОГО			148				

Комплекс упражнений:

Комплекс №1

№	***Названия разделов, тем***
1	Физическая культура и спорт в РФ.
2	Ходьба, бег.
3	Прыжки.
4	Упражнения для рук и плечевого пояса.
5	Упражнения для туловища.
6	Упражнения для ног.
7	Упражнения для формирования правильной осанки.
8	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.
9	Подвижные игры и эстафеты.
10	Кувырок вперёд.
11	Кувырок назад.
12	Связка: кувырок вперёд, назад.
13	Гимнастический мост
14	Стойка на лопатках.
15	Опорный прыжок через партнёра.

16	Контрольные испытания по ОФП в начале учебного года.

Комплекс №2

№	***Названия разделов, тем***
1	Олимпийское движение.
2	Ходьба, бег.
3	Прыжки.
4	Упражнения для рук и плечевого пояса.
5	Упражнения для туловища.
6	Упражнения для ног.
7	Упражнения для формирования правильной осанки.
8	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.
9	Подвижные игры и эстафеты.
10	Кувырок вперёд.
11	Кувырок назад.
12	Связка: кувырок вперёд, назад.
13	Гимнастический мост
14	Стойка на лопатках.
15	Опорный прыжок через партнёра.

Комплекс №3

№	***Названия разделов, тем***
1	Спортивная борьба СССР и России
2	Ходьба, бег.
3	Прыжки.
4	Упражнения для рук и плечевого пояса.
5	Упражнения для туловища.
6	Упражнения для ног.
7	Упражнения для формирования правильной осанки.
8	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.
9	Подвижные игры и эстафеты.
10	Кувырок вперёд.
11	Кувырок назад.
12	Связка: кувырок вперёд, назад.
13	Гимнастический мост
14	Стойка на лопатках.
15	Опорный прыжок через партнёра.

Комплекс №4

№	***Названия разделов, тем***
1	Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях борьбой.
2	Ходьба, бег.
3	Прыжки.
4	Упражнения для рук и плечевого пояса.
5	Упражнения для туловища.
6	Упражнения для ног.
7	Упражнения для формирования правильной осанки.
8	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.
9	Подвижные игры и эстафеты.
10	Кувырок вперёд.
11	Кувырок назад.
12	Связка: кувырок вперёд, назад.
13	Гимнастический мост
14	Стойка на лопатках.
15	Опорный прыжок через партнёра.

Комплекс №5

№	*Названия разделов, тем*
1	Правила дорожного движения и поведение на улице.
2	Ходьба, бег.
3	Прыжки.
4	Упражнения для рук и плечевого пояса.
5	Упражнения для туловища.
6	Упражнения для ног.
7	Упражнения для формирования правильной осанки.
8	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.
9	Подвижные игры и эстафеты.
10	Кувырок вперёд.
11	Кувырок назад.
12	Связка: кувырок вперёд, назад.
13	Гимнастический мост
14	Стойка на лопатках.
15	Опорный прыжок через партнёра.

Комплекс №6

№	*Названия разделов, тем*
1	Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.
2	Ходьба, бег.
3	Прыжки.
4	Упражнения для рук и плечевого пояса.
5	Упражнения для туловища.
6	Упражнения для ног.
7	Упражнения для формирования правильной осанки.
8	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.
9	Подвижные игры и эстафеты.
10	Кувырок вперёд.
11	Кувырок назад.
12	Связка: кувырок вперёд, назад.
13	Гимнастический мост
14	Стойка на лопатках.
15	Опорный прыжок через партнёра.

Комплекс №7

№	*Названия разделов, тем*
1	Ходьба, бег.
2	Прыжки.
3	Упражнения для рук и плечевого пояса.
4	Упражнения для туловища.
5	Упражнения для ног.
6	Упражнения для формирования правильной осанки.
7	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.
8	Упражнения с теннисным мячом.
9	Подвижные игры и эстафеты.
10	Кувырок вперёд.
11	Кувырок назад.
12	Гимнастический мост.
13	Связка: кувырок вперёд, назад.
14	Полёт кувырок.

15	Упражнения в страховке и самостраховке партнеров.
16	Упражнения на борцовском мосту.

Комплекс №8

№	***Названия разделов, тем***
1	Ходьба, бег.
2	Прыжки.
3	Упражнения для рук и плечевого пояса.
4	Упражнения для туловища.
5	Упражнения для ног.
6	Упражнения с набивным мячом (1 кг).
7	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.
8	Упражнения с теннисным мячом.
9	Подвижные игры и эстафеты.
10	Забегания на гимнастическом масту
11	Протяжка гири до груди
12	Махи гири на каждую руку
13	Тяга гири от груди в верх
14	Приседания с гирей
15	Наклоны корпуса с гирей
16	Скручивание корпуса с гирей
17	Прыжки из полного сида
18	Подтягивания

Комплекс №9

№	***Названия разделов, тем***
1	Ходьба, бег.
2	Прыжки.
3	Упражнения для рук и плечевого пояса.
4	Упражнения для туловища.
5	Упражнения для ног.
6	Упражнения с набивным мячом (1 кг).
7	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.
8	Упражнения с теннисным мячом.
9	Подвижные игры и эстафеты.
10	Кувырок вперёд.
11	Кувырок назад.
12	Гимнастический мост.
13	Связка: кувырок вперёд, назад.
14	Полёт кувырок.
15	Упражнения в страховке и самостраховке партнеров.
16	Упражнения на борцовском мосту.
17	Прыжки на скакалке
18	Работа с резиной
19	Работа с партнером

Комплекс №10

№	***Названия разделов, тем***
1	Ходьба, бег.
2	Прыжки.
3	Упражнения для рук и плечевого пояса.
4	Упражнения для туловища.

5	Упражнения для ног.
6	Упражнения с набивным мячом (1 кг).
7	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.
8	Упражнения с теннисным мячом.
9	Подвижные игры и эстафеты.
10	Кувырок вперёд.
11	Кувырок назад.
12	Гимнастический мост.
13	Связка: кувырок вперёд, назад.
14	Полёт кувырок.
15	Подъем гантели на бицепс
16	Подъем гантелей перед грудью

<u>6 группа.</u> Уровень __ Базовый.___ Год обучения _3_

Задачи:

- популяризация и пропаганда здорового образа жизни, физической культуры и спорта;
- Развитие индивидуальных особенностей ведения единоборств;
- овладение техническими и тактическими элементами единоборств;
- достижение занимающимися такого уровня здоровья и физической подготовленности, который обеспечивал бы полноценную жизнедеятельность, гармоническое развитие личности;
- развитие самодисциплины.

№	Дата проведения занятия	Тема занятия	Количество часов		Форма занятия	Форма контроля	Примечания
			Теория	Практика			
Сентябрь							
1	01.09.2026	Комплекс №1 Инструктаж по тб	1	1	очная	очная	-
2	8.09.2026	Комплекс №2	1	1	очная	очная	-
3	15.09.2026	Комплекс №3	1	1	очная	очная	-
4	22.09.2026	Комплекс №4	1	1	очная	очная	-
5	29.09.2026	Комплекс №5	1	1	очная	очная	-
6	6.10.2026	Комплекс №6	1	1	очная	очная	-
7	13.10.2026	Комплекс №2	1	1	очная	очная	-
8	20.10.2026	Комплекс №4	1	1	очная	очная	-
9	27.10.2026	Комплекс №5	1	1	очная	очная	-
10	3.11.2026	Комплекс №8	1	1	очная	очная	-
11	10.11.2026	Комплекс №9	1	1	очная	очная	-
12	17.11.2026	Комплекс №10	1	1	очная	очная	-
13	24.11.2026	Комплекс №1	1	1	очная	очная	-
14	1.12.2026	Комплекс №5	1	1	очная	очная	-
15	8.12.2026	Комплекс №10	1	1	очная	очная	-
16	15.12.2026	Пром.аттестация	1	1	очная	очная	-
17	22.12.2026	Комплекс №8	1	1	очная	очная	-
18	29.12.2026	Комплекс №9	1	1	очная	очная	-
19	12.01.2026	Комплекс №1 Инструктаж по тб	1	1	очная	очная	-

20	19.01.2026	Комплекс №2	1	1	очная	очная	-
21	26.01.2027	Комплекс №5	1	1	очная	очная	-
22	2.02.2027	Комплекс №4	1	1	очная	очная	-
23	9.02.2027	Комплекс №6	1	1	очная	очная	-
24	16.02.2027	Комплекс №8	1	1	очная	очная	-
25	2.03.2027	Комплекс №2	1	1	очная	очная	-
26	9.03.2027	Комплекс №3	1	1	очная	очная	-
27	16.03.2027	Комплекс №4	1	1	очная	очная	-
28	23.03.2027	Комплекс №9	1	1	очная	очная	-
29	30.03.2027	Комплекс №10	1	1	очная	очная	-
30	6.04.2027	Комплекс №9	1	1	очная	очная	-
31	13.04.2027	Комплекс №10	1	1	очная	очная	-
32	20.04.2027	Итоговая аттестация	1	1	очная	очная	-
33	27.04.2027	Комплекс №8	1	1	очная	очная	-
34	4.05.2027	Комплекс №8	1	1	очная	очная	-
35	11.05.2027	Комплекс №1	1	1	очная	очная	-
36	18.05.2027	Комплекс №2	1	1	очная	очная	-
37	25.05.2027	Комплекс №3	1	1	очная	очная	-
ИТОГО			**74**				

Комплексы упражнений:

Комплекс №1

№	***Названия разделов, тем***
1	Физическая культура и спорт в РФ.
2	Ходьба, бег.
3	Прыжки.
4	Упражнения для рук и плечевого пояса.
5	Упражнения для туловища.
6	Упражнения для ног.
7	Упражнения для формирования правильной осанки.
8	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.
9	Упражнения с теннисным мячом.
10	Упражнения с набивным мячом (1 кг).
11	Кувырок вперёд.
12	Кувырок назад.
13	Гимнастический мост.
14	Связка бросков
15	Полёт кувырок.
16	Упражнения в страховке и самостраховке партнеров.
17	Упражнения на борцовском мосту.
18	Сложные формы борьбы и специальные игровые комплексы.
19	Управления переживаниями: гневом, неуверенностью, страхом.

Комплекс №2

№	***Названия разделов, тем***
1	Олимпийское движение.
2	Ходьба, бег.
3	Прыжки.
4	Упражнения для рук и плечевого пояса.
5	Упражнения для туловища.
6	Упражнения для ног.

7	Упражнения для формирования правильной осанки.
8	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.
9	Упражнения с теннисным мячом.
10	Подвижные игры и эстафеты.
11	Кувырок вперёд.
12	Кувырок назад.
13	Гимнастический мост.
14	Связка: кувырок вперёд, назад.
15	Преобладающи захват
16	Упражнения в страховке и самостраховке партнеров.
17	Упражнения на борцовском мосту.
18	Простейшие формы борьбы и специальные игровые комплексы.
19	Формирование межличностных отношений, психомоторных качеств.
20	Контрольные испытания по ОФП в начале учебного года.

Комплекс №3

№	***Названия разделов, тем***
1	Спортивная борьба СССР и России.
2	Ходьба, бег.
3	Прыжки.
4	Упражнения для рук и плечевого пояса.
5	Упражнения для туловища.
6	Упражнения для ног.
7	Упражнения для формирования правильной осанки.
8	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.
9	Упражнения с теннисным мячом.
10	Подвижные игры и эстафеты.
11	Кувырок вперёд.
12	Кувырок назад.
13	Гимнастический мост.
14	Связка: кувырок вперёд, назад.
15	Полёт кувырок.
16	Упражнения в страховке и самостраховке партнеров.
17	Упражнения на борцовском мосту.
18	Простейшие формы борьбы и специальные игровые комплексы.
19	Преодоление трудностей во время изучения упражнений.

Комплекс №4

№	***Названия разделов, тем***
1	Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях борьбой.
2	Ходьба, бег.
3	Прыжки.
4	Упражнения для рук и плечевого пояса.
5	Упражнения для туловища.
6	Упражнения для ног.
7	Упражнения для формирования правильной осанки.
8	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.
9	Упражнения с теннисным мячом.
10	Подвижные игры и эстафеты.
11	Кувырок вперёд.
12	Кувырок назад.
13	Гимнастический мост.
14	Связка: кувырок вперёд, назад.
15	Полёт кувырок.

16	Упражнения в страховке и самостраховке партнеров.
17	Упражнения на борцовском мосту.
18	Простейшие формы борьбы и специальные игровые комплексы.
19	Требования регулярно посещать занятия. Четкое выполнение требований преподавателя. Воспитание опрятности. Воспитание коллективизма.

Комплекс №5

№	***Названия разделов, тем***
1	Правила дорожного движения и поведение на улице.
2	Ходьба, бег.
3	Прыжки.
4	Упражнения для рук и плечевого пояса.
5	Упражнения для туловища.
6	Упражнения для ног.
7	Упражнения для формирования правильной осанки.
8	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.
9	Упражнения с теннисным мячом.
10	Подвижные игры и эстафеты.
11	Кувырок вперёд.
12	Кувырок назад.
13	Гимнастический мост.
14	Связка: кувырок вперёд, назад.
15	Полёт кувырок.
16	Упражнения в страховке и самостраховке партнеров.
17	Упражнения на борцовском мосту.
18	Простейшие формы борьбы и специальные игровые комплексы.

Комплекс №6

№	***Названия разделов, тем***
1	Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.
2	Ходьба, бег.
3	Прыжки.
4	Упражнения для рук и плечевого пояса.
5	Упражнения для туловища.
6	Упражнения для ног.
7	Упражнения для формирования правильной осанки.
8	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.
9	Упражнения с теннисным мячом.
10	Подвижные игры и эстафеты.
11	Кувырок вперёд.
12	Кувырок назад.
13	Гимнастический мост.
14	Связка: кувырок вперёд, назад.
15	Полёт кувырок.
16	Упражнения в страховке и самостраховке партнеров.
17	Упражнения на борцовском мосту.
18	Простейшие формы борьбы и специальные игровые комплексы.
19	Перевод рывком.
20	Переводы нырком.

Комплекс №7

№	***Названия разделов, тем***
1	Ходьба, бег.
2	Прыжки.
3	Упражнения для рук и плечевого пояса.

4	Упражнения для туловища.
5	Упражнения для ног.
6	Упражнения для формирования правильной осанки.
7	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.
8	Упражнения с теннисным мячом.
9	Подвижные игры и эстафеты.
10	Кувырок вперёд.
11	Кувырок назад.
12	Гимнастический мост.
13	Связка: кувырок вперёд, назад.
14	Полёт кувырок.
15	Упражнения в страховке и самостраховке партнеров.
16	Упражнения на борцовском мосту.
17	Простейшие формы борьбы и специальные игровые комплексы.
18	Перевороты скручиванием.
19	Перевороты забеганием.

Комплекс №8

№	***Названия разделов, тем***
1	Ходьба, бег.
2	Прыжки.
3	Упражнения для рук и плечевого пояса.
4	Упражнения для туловища.
5	Упражнения для ног.
6	Упражнения с набивным мячом (1 кг).
7	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.
8	Упражнения с теннисным мячом.
9	Подвижные игры и эстафеты.
10	Кувырок вперёд.
11	Кувырок назад.
12	Гимнастический мост.
13	Связка: кувырок вперёд, назад.
14	Полёт кувырок.
15	Упражнения в страховке и самостраховке партнеров.
16	Упражнения на борцовском мосту.
17	Простейшие формы борьбы и специальные игровые комплексы.
18	Переворот накатом
19	Перевороты забеганием.
20	Выталкивание, сбивание, маневрирование выведение соперника из равновесия.

Комплекс №9

№	***Названия разделов, тем***
1	Ходьба, бег.
2	Прыжки.
3	Упражнения для рук и плечевого пояса.
4	Упражнения для туловища.
5	Упражнения для ног.
6	Упражнения с набивным мячом (1 кг).
7	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.
8	Упражнения с теннисным мячом.
9	Подвижные игры и эстафеты.
10	Кувырок вперёд.
11	Кувырок назад.
12	Гимнастический мост.

13	Связка: кувырок вперёд, назад.
14	Полёт кувырок.
15	Упражнения в страховке и самостраховке партнеров.
16	Упражнения на борцовском мосту.
17	Простейшие формы борьбы и специальные игровые комплексы.
18	Переворот накатом
19	Перевороты забеганием.
20	Умелое использование технических, физических и волевых возможностей с учетом особенностей противника и конкретно сложившейся ситуации с целью достижения победы в схватке и в соревнованиях в целом. Обучение тактических предпосылок и простейших способов тактической подготовки параллельно с изучением техники приемов.

Комплекс №10

№	***Названия разделов, тем***
1	Ходьба, бег.
2	Прыжки.
3	Упражнения для рук и плечевого пояса.
4	Упражнения для туловища.
5	Упражнения для ног.
6	Упражнения с набивным мячом (1 кг).
7	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.
8	Упражнения с теннисным мячом.
9	Подвижные игры и эстафеты.
10	Кувырок вперёд.
11	Кувырок назад.
12	Гимнастический мост.
13	Связка: кувырок вперёд, назад.
14	Полёт кувырок.
15	Упражнения в страховке и самостраховке партнеров.
16	Упражнения на борцовском мосту.
17	Контрольные испытания по ОФП в конце учебного года.
18	Переворот накатом
19	Перевороты забеганием.
20	Умение применять изученную технику в условиях тренировочных схваток. Воспитание качеств и развитие навыков, необходимых для проведения схваток по правилам. Участие в одном соревновании по упрощенным правилам, не более 2 схваток, с 2 периодами по 1 минуте. Нельзя форсировать спортивный результат.

6+ группа. Уровень __ Базовый._____ Год обучения _3_

№	Дата проведения занятия	Тема занятия	Количество часов		Форма занятия	Форма контроля	Примечания
			Теория	Практика			
Сентябрь							
1	3.09.2026	Комплекс №1 Инструктаж по тб	1	1	очная	очная	-
2	5.09.2026.	Комплекс №2		2	очная	очная	-
3	9.09.2026	Комплекс №3		2	очная	очная	-
4	11.09.2026	Комплекс №4		2	очная	очная	-
5	16.09.2026	Комплекс №5		2	очная	очная	-
6	18.09.2026	Комплекс №6		2	очная	очная	-

7	23.09.2026	Комплекс №2	1	1	очная	очная	-
8	25.09.2026	Комплекс №4		2	очная	очная	-
9	30.09.2026	Комплекс №5		2	очная	очная	-
10	1.10.2026	Комплекс №7		2	очная	очная	-
11	3.10.2026	Комплекс №8		2	очная	очная	-
12	8.10.2026	Комплекс №9		2	очная	очная	-
13	10.10.2026	Комплекс №10		2	очная	очная	-
14	15.10.2026	Комплекс №1		2	очная	очная	-
15	17.10.2026	Комплекс №5	1	1	очная	очная	-
16	22.10.2026	Комплекс №6		2	очная	очная	-
17	24.10.2026	Комплекс №7		2	очная	очная	-
18	29.10.2026	Комплекс №8		2	очная	очная	-
19	31.10.2026	Комплекс №9	1	1	очная	очная	-
20	5.11.2026	Комплекс №1		2	очная	очная	-
21	7.11.2026	Комплекс №2		2	очная	очная	-
22	12.11.2026	Комплекс №5		2	очная	очная	-
23	14.11.2026	Комплекс №4	1	1	очная	очная	-
24	19.11.2026	Комплекс №6		2	очная	очная	-
25	21.11.2026	Комплекс №8		2	очная	очная	-
26	26.11.2026	Комплекс №1		2	очная	очная	-
27	28.11.2026	Комплекс №2	1	1	очная	очная	-
28	3.12.2026	Комплекс №3		2	очная	очная	-
29	5.12.2026	Комплекс №1		2	очная	очная	-
30	10.12.2026	Комплекс №9		2	очная	очная	-
31	12.12.2026	Комплекс №10		2	очная	очная	-
32	17.12.2026	Пром. аттестация		2	очная	очная	-
33	19.12.2026	Комплекс №7		2	очная	очная	-
34	24.12.2026	Комплекс №5	1	1	очная	очная	-
35	26.12.2026	Комплекс №8		2	очная	очная	-
36	9.01.2027	Комплекс №5 Инструктаж по тб		2	очная	очная	-
37	14.01.2027	Комплекс №4		2	очная	очная	-
38	16.01.2027	Комплекс №7		2	очная	очная	-
39	21.01.2027	Комплекс №8		2	очная	очная	-
40	23.01.2027	Комплекс №9		2	очная	очная	-
41	28.01.2027	Комплекс №10		2	очная	очная	-
42	30.01.2027	Комплекс №4		2	очная	очная	-
43	4.02.2027	Комплекс №6	1	1	очная	очная	-
44	6.02.2027	Комплекс №7		2	очная	очная	-
45	11.02.2027	Комплекс №3		2	очная	очная	-
46	13.02.2027	Комплекс №2		2	очная	очная	-
47	18.02.2027	Комплекс №3		2	очная	очная	-
48	20.02.2027	Комплекс №5		2	очная	очная	-
49	25.02.2027	Комплекс №7		2	очная	очная	-
50	27.02.2027	Комплекс №8		2	очная	очная	-
51	4.03.2027	Комплекс №9		2	очная	очная	-
53	6.03.2027	Комплекс №7		2	очная	очная	-
54	11.03.2027	Комплекс №6		2	очная	очная	-
55	13.03.2027	Комплекс №5		2	очная	очная	-
56	18.03.2027	Комплекс №4	1	1	очная	очная	-

57	20.03.2027	Комплекс №2		2	очная	очная	-
58	25.03.2027	Комплекс №1		2	очная	очная	-
59	27.03.2027	Комплекс №5		2	очная	очная	-
60	8.04.2027	Комплекс №9		2	очная	очная	-
61	10.04.2027	Комплекс №7		2	очная	очная	-
62	15.04.2027	Комплекс №5		2	очная	очная	-
63	17.04.2027	Комплекс №3	1	1	очная	очная	-
64	22.04.2027	Итоговая Аттестация		2	очная	очная	-
65	24.04.2027	Комплекс №5		2	очная	очная	-
66	29.04.2027	Комплекс №6		2	очная	очная	-
67	6.05.2027	Комплекс №2		2	очная	очная	-
68	8.05.2027	Комплекс №1		2	очная	очная	-
69	13.05.2027	Комплекс №9		2	очная	очная	-
70	15.05.2027	Комплекс №7		2	очная	очная	-
71	20.05.2027	Комплекс №5		2	очная	очная	-
72	22.05.2027	Комплекс №3		2	очная	очная	-
73	27.05.2027	Комплекс №4	1	1	очная	очная	-
74	29.05.2027	Комплекс №7		2	очная	очная	-
	Итого		148				

Комплексы упражнений:

Комплекс №1

№	***Названия разделов, тем***
1	Физическая культура и спорт в РФ.
2	Ходьба, бег.
3	Прыжки.
4	Упражнения для рук и плечевого пояса.
5	Упражнения для туловища.
6	Упражнения для ног.
7	Упражнения для формирования правильной осанки.
8	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.
9	Упражнения с теннисным мячом.
10	Упражнения с набивным мячом (1 кг).
11	Кувырок вперёд.
12	Кувырок назад.
13	Гимнастический мост.
14	Связка бросков
15	Полёт кувырок.
16	Упражнения в страховке и самостраховке партнеров.
17	Упражнения на борцовском мосту.
18	Сложные формы борьбы и специальные игровые комплексы.
19	Управления переживаниями: гневом, неуверенностью, страхом.

Комплекс №2

№	***Названия разделов, тем***
1	Олимпийское движение.
2	Ходьба, бег.
3	Прыжки.
4	Упражнения для рук и плечевого пояса.
5	Упражнения для туловища.
6	Упражнения для ног.

7	Упражнения для формирования правильной осанки.
8	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.
9	Упражнения с теннисным мячом.
10	Подвижные игры и эстафеты.
11	Кувырок вперёд.
12	Кувырок назад.
13	Гимнастический мост.
14	Связка: кувырок вперёд, назад.
15	Преобладающи захват
16	Упражнения в страховке и самостраховке партнеров.
17	Упражнения на борцовском мосту.
18	Простейшие формы борьбы и специальные игровые комплексы.
19	Формирование межличностных отношений, психомоторных качеств.
20	Контрольные испытания по ОФП в начале учебного года.

Комплекс №3

№	***Названия разделов, тем***
1	Спортивная борьба СССР и России.
2	Ходьба, бег.
3	Прыжки.
4	Упражнения для рук и плечевого пояса.
5	Упражнения для туловища.
6	Упражнения для ног.
7	Упражнения для формирования правильной осанки.
8	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.
9	Упражнения с теннисным мячом.
10	Подвижные игры и эстафеты.
11	Кувырок вперёд.
12	Кувырок назад.
13	Гимнастический мост.
14	Связка: кувырок вперёд, назад.
15	Полёт кувырок.
16	Упражнения в страховке и самостраховке партнеров.
17	Упражнения на борцовском мосту.
18	Простейшие формы борьбы и специальные игровые комплексы.
19	Преодоление трудностей во время изучения упражнений.

Комплекс №4

№	***Названия разделов, тем***
1	Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях борьбой.
2	Ходьба, бег.
3	Прыжки.
4	Упражнения для рук и плечевого пояса.
5	Упражнения для туловища.
6	Упражнения для ног.
7	Упражнения для формирования правильной осанки.
8	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.
9	Упражнения с теннисным мячом.
10	Подвижные игры и эстафеты.
11	Кувырок вперёд.
12	Кувырок назад.
13	Гимнастический мост.
14	Связка: кувырок вперёд, назад.
15	Полёт кувырок.

16	Упражнения в страховке и самостраховке партнеров.
17	Упражнения на борцовском мосту.
18	Простейшие формы борьбы и специальные игровые комплексы.
19	Требования регулярно посещать занятия. Четкое выполнение требований преподавателя. Воспитание опрятности. Воспитание коллективизма.

Комплекс №5

№	***Названия разделов, тем***
1	Правила дорожного движения и поведение на улице.
2	Ходьба, бег.
3	Прыжки.
4	Упражнения для рук и плечевого пояса.
5	Упражнения для туловища.
6	Упражнения для ног.
7	Упражнения для формирования правильной осанки.
8	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.
9	Упражнения с теннисным мячом.
10	Подвижные игры и эстафеты.
11	Кувырок вперёд.
12	Кувырок назад.
13	Гимнастический мост.
14	Связка: кувырок вперёд, назад.
15	Полёт кувырок.
16	Упражнения в страховке и самостраховке партнеров.
17	Упражнения на борцовском мосту.
18	Простейшие формы борьбы и специальные игровые комплексы.

Комплекс №6

№	***Названия разделов, тем***
1	Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.
2	Ходьба, бег.
3	Прыжки.
4	Упражнения для рук и плечевого пояса.
5	Упражнения для туловища.
6	Упражнения для ног.
7	Упражнения для формирования правильной осанки.
8	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.
9	Упражнения с теннисным мячом.
10	Подвижные игры и эстафеты.
11	Кувырок вперёд.
12	Кувырок назад.
13	Гимнастический мост.
14	Связка: кувырок вперёд, назад.
15	Полёт кувырок.
16	Упражнения в страховке и самостраховке партнеров.
17	Упражнения на борцовском мосту.
18	Простейшие формы борьбы и специальные игровые комплексы.
19	Перевод рывком.
20	Переводы нырком.

Комплекс №7

№	***Названия разделов, тем***
1	Ходьба, бег.
2	Прыжки.
3	Упражнения для рук и плечевого пояса.

4	Упражнения для туловища.
5	Упражнения для ног.
6	Упражнения для формирования правильной осанки.
7	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.
8	Упражнения с теннисным мячом.
9	Подвижные игры и эстафеты.
10	Кувырок вперёд.
11	Кувырок назад.
12	Гимнастический мост.
13	Связка: кувырок вперёд, назад.
14	Полёт кувырок.
15	Упражнения в страховке и самостраховке партнеров.
16	Упражнения на борцовском мосту.
17	Простейшие формы борьбы и специальные игровые комплексы.
18	Перевороты скручиванием.
19	Перевороты забеганием.

Комплекс №8

№	***Названия разделов, тем***
1	Ходьба, бег.
2	Прыжки.
3	Упражнения для рук и плечевого пояса.
4	Упражнения для туловища.
5	Упражнения для ног.
6	Упражнения с набивным мячом (1 кг).
7	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.
8	Упражнения с теннисным мячом.
9	Подвижные игры и эстафеты.
10	Кувырок вперёд.
11	Кувырок назад.
12	Гимнастический мост.
13	Связка: кувырок вперёд, назад.
14	Полёт кувырок.
15	Упражнения в страховке и самостраховке партнеров.
16	Упражнения на борцовском мосту.
17	Простейшие формы борьбы и специальные игровые комплексы.
18	Переворот накатом
19	Перевороты забеганием.
20	Выталкивание, сбивание, маневрирование выведение соперника из равновесия.

Комплекс №9

№	***Названия разделов, тем***
1	Ходьба, бег.
2	Прыжки.
3	Упражнения для рук и плечевого пояса.
4	Упражнения для туловища.
5	Упражнения для ног.
6	Упражнения с набивным мячом (1 кг).
7	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.
8	Упражнения с теннисным мячом.
9	Подвижные игры и эстафеты.
10	Кувырок вперёд.
11	Кувырок назад.
12	Гимнастический мост.

13	Связка: кувырок вперёд, назад.
14	Полёт кувырок.
15	Упражнения в страховке и самостраховке партнеров.
16	Упражнения на борцовском мосту.
17	Простейшие формы борьбы и специальные игровые комплексы.
18	Переворот накатом
19	Перевороты забеганием.
20	Умелое использование технических, физических и волевых возможностей с учетом особенностей противника и конкретно сложившейся ситуации с целью достижения победы в схватке и в соревнованиях в целом. Обучение тактических предпосылок и простейших способов тактической подготовки параллельно с изучением техники приемов.

Комплекс №10

№	***Названия разделов, тем***
1	Ходьба, бег.
2	Прыжки.
3	Упражнения для рук и плечевого пояса.
4	Упражнения для туловища.
5	Упражнения для ног.
6	Упражнения с набивным мячом (1 кг).
7	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.
8	Упражнения с теннисным мячом.
9	Подвижные игры и эстафеты.
10	Кувырок вперёд.
11	Кувырок назад.
12	Гимнастический мост.
13	Связка: кувырок вперёд, назад.
14	Полёт кувырок.
15	Упражнения в страховке и самостраховке партнеров.
16	Упражнения на борцовском мосту.
17	Контрольные испытания по ОФП в конце учебного года.
18	Переворот накатом
19	Перевороты забеганием.
20	Умение применять изученную технику в условиях тренировочных схваток. Воспитание качеств и развитие навыков, необходимых для проведения схваток по правилам. Участие в одном соревновании по упрощенным правилам, не более 2 схваток, с 2 периодами по 1 минуте. Нельзя форсировать спортивный результат.

План ИОМ

Цель: Усовершенствование техники борьбы, развить гибкость для выполнения сложных приемов ,развитие природных данных.

Задачи:

-разучить новые приемы борьбы;

-отработать технику исполнения бросков-накатов;

-увеличить силовые и выносливые показатели

Месяц	Раздел программы	Тема занятия	Содержание		Кол-во часов	Методы (формы) работы	Ожидаемый результат и формы контроля
			Теория	Практика			
сентябрь	Гимнастика	Развитие гибкости спины. Изучения со стойки на гимнастический мост в захвате . Совершенствование забегания на гимнастическом мосту . Перевороты с упора на мост на гимнастическом мосту.	2	6	8часов	Практические занятия	Правильная техника выполнения гимнастических элементов. Правильное выполнения со стойки на мост.
октябрь	Накат	Техника захвата за пояс. Техника захвата за грудь. Работа над выполнением приема наката. Умение правильно защищаться от наката.	2	6	8часов	Практические занятия	Приобрести умение правильно забирать захват для выполнения приема . Умение выполнять правильно накат и защиту от него.
ноябрь	Бросок «Бедро»	Изучения броска «Бедро». Изучения захватов для выполнения приема. Формирование умения выполнения броска с разных позицый.	2	8	10 часов	Практические занятия	Приобретения умения выполнения броска «Бедро»
декабрь	Движение на ковре	Изучение движений на ковре в разносторонних стойках.	4	4	8 часов	Практические занятия	Умение двигаться под на ковре в правосторонней и левосторонней стойке.
январь	Правила борьбы	Изучение правил борьбы в соответствии с нормами .	4	-	4часа	теория	Прохождения экзамена на знаний правил
февраль	Бросок «Вертушка»	Изучения броска «Вертушка». Изучения захватов для выполнения приема. Формирование умения выполнения броска с разных позиций.	2	6	8часов	Самостоятельная работа(поиск образа)	Приобретения умения выполнения броска «Вертушка»
март	Преобладающий	Правильное расположение рук для получения активности	4	4	8часов	Беседа. показ	Приобрести умение правильно забирать захват (двумя руками с низу, двумя руками с боку)
апрель	Борьба в кресте	Захват «Крест» Правильное выполнения броска с захвата . Правильное выполнения броска с креста «Зависом»	2	6	8часов	практика	Правильный захват; Броски в данном захвате.
май	Восстановление	Расслабляющие процедуры; Спортивный массаж; Заминка после тренировочного процесса	2	6	8часов	практика	Научится восстанавливаться после тренировочного процесса