***МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ***

***«Подсинская СШ»***

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по доп образованию ПО

БОРЬБЕ «КУРЕШ»

**на 2024-2025 учебный год**

Программу составил: учитель физической культуры

Скачко Е.И.

с. Подсинее

***Пояснительная записка***

Программа рассчитана на 2024-2025 учебный год.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп кружка и рассчитана на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Ребенок на занятиях по борьбе развивает умение владеть своим телом, умение координировать свои движения, а также пластику тела и динамичность.

Работа ведется по группам второго года обучения: (5-9 классы). Занятия проводятся в спортзале.

Спортивная борьба — один из популярнейших среди молодежи видов спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное й прикладное значение, Занятия борьбой в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов и их физической подготовленности; формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и оборонной деятельности; вооружение юных спортсменов специальными знаниями; формирование мировоззрения; нравственное воспитание юных спортсменов; воспитание основных психических качеств; привитие навыков личной и общественной гигиены, подготовку инструкторов-общественников и судей по борьбе, педагогического и врачебного контроля.

В кружки спортивной борьбы принимаются мальчики, желающие систематически заниматься борьбой, прошедшие обязательный медицинский контроль и допущенные к занятиям врачом. Возраст для занятий борьбой 8—15 лет.

Прием в кружок производится в сентябре каждого года. Для проведения занятий создаются группы, количество которых зависит от общего числа занимающихся, их возраста, спортивной подготовленности и наличия материально-технической базы.

Теоретические занятия проводятся самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10—20 мин в начале практического занятия). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями.

В процессе учебно-тренировочных занятий не только разучивают новый материал и закрепляют пройденный ранее, но большое внимание уделяют повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности. Контрольные занятия

проводятся в форме соревнований с целью проверки уровня готовности юных спортсменов, На таких занятиях принимаются зачеты по технике и физической подготовке, проводятся контрольные схватки и квалифи- кационные соревнования на присвоение очередного разряда. Контрольные занятия позволяют оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и недостатки отдельных борцов в уровне психической, физической и технико-тактической подготовленности. Контрольные занятия обычно завершают изучение определенного раздела учебной программы, а также применяются для коррекции состава команды или проверки качества работы тренера.

Проведение занятий борьбой возлагается на опытных тренеров и инструкторов, имеющих специальную подготовку. Во время организации и проведения занятий следует особое внимание обратить на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно- гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

***Основные средства тренировки***

Строевые упражнения. Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкание строя, перемена направления движения, остановка во время движения шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Общеподготовительные координационные и развивающие упражнения. Выполняются в условиях различной опоры (твердой, мягкой, подвижной, воздушной) и в разных плоскостях пространства (фронтальной, продольной, поперечной).

*Ходьба* обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная, на лыжах разными способами.

*Бег* на короткие дистанции из различных стартовых. положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных препятствий, по песку, по воде, вперед, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, е поворотами, с ускорениями.

*Прыжки* в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперед, назад, боком, с вращениями, простые и опорные через козла, коня, на батуте, в воду с тумбы, с трамплина.

*Переползания* на скамейке вперед, назад, на животе вперед, назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

*Упражнения без предметов:* сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь;

круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых,

голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в сторону; повороты головы и туловища. *Комплексы утренней гигиенической гимнастики.*

*Упражнения с предметами:* скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, резиновым амортизатором, гирями, штангой и другими отягощениями.

*Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах:* на гимнастической стенке, канате, перекладине, кольцах, брусьях, шесте, гимнастической скамейке.

*Акробатические упражнения:* кувырки вперед и назад, кувырок назад с выходом в стойку на руках, кувырок-полет в длину, в высоту, через препятствие (манекен, стул и т. п.), кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди; кувырок через левое (правое) плечо; кувырок, скрестив голени; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине; сальто вперед с разбега.

*Метания* теннисного мяча, гранаты, набивного мяча вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди, назад, толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

*Спортивные игры:*баскетбол,футбол,волейбол,регби, гандбол.

*Подвижные игры, и эстафеты* с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

*Имитационные упражнения* с включением элементов приемов и защит без партнера, с манекеном, с партнером, подсечки по набивному и теннисному мячу (неподвижному, падающему, отскакивающему от земли).

*Упражнения с манекеном:* поднимание, переноска на руках, на плече, на голове, на спине, на бедре, на стопе и т.п., повороты, перетаскивания через себя из положения лежа на Спине, перекаты в сторону в захвате туловища с рукой, приседание, наклоны, бег, броски толчком рук вперед, назад (через голову), в сторону;

*Парные упражнения:* кувырки вперед и назад, перевороты назад, приседания, вращения, прыжки, наклоны, ходьба и бег с партнером, сидящим на плечах, в захвате на «мельницу», лежащим на руках впереди, на одной ноге, с захватом ног, сидящим на спине; поднимание партнера из разных исходных положений захватом ног спереди, захватом на «мельницу», обхватом туловища, обхватом туловища сзади, захватом сзади под коленки, под плечи, обратным захватом ног и др., отрывы партнера от ковра в захвате на «крест», переползание с партнером, сидящим на спине, лежащим на

спине поперек и продольно.

Подвижные игры с элементами единоборств. Игры в касание, направленные на формирование умений маневрировать, сохранять различные позы и дистанции. Игры на формирование умений осуществлять блокирующие (взаимоисключающие) захваты и освобождаться от них. Игры на формирование умений осуществлять обоюдные одноименные захваты и освобождаться от них. Игры с блокировкой захватов партнера посредством уходов. Игры на формирование умений теснить, выталкивать партнера и противостоять теснению при взаимных одноименных захватах, при бло- кирующих захватах**.** Игры с отрывом партнера от ковра и противодействие этому при взаимных одноименных захватах. Игры на формирование умений быстро находить и осуществлять дебютные атакующие решения из неудобных исходных положений (лежа на спине, на животе, ногами друг к другу и т. п.).

*Упражнения на расслабление:* из полунаклона туловища вперед— приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны — свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны — встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке — махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху — расслабление мышц рук, туловища и ног, до положения присев согнувшись.

*Исходные положения:* в начале и конце тренировки, соревновательной схватки, формы приветствия в стойке, стоя на коленях.

*Стойки:* левосторонняя, правосторонняя, фронтальная, высокая, средняя, низкая, атакующая, защитная.

*Дистанции:* ближняя, дальняя, средняя, вне захвата.

*Передвижения:* вперед, назад, влево, вправо, шагами, с подставлением ноги.

*Повороты:* налево-вперед, направо-назад, направо-кругом (с поворотом на 180°).

*Подготовка к броскам:* выведением из равновесия назад, влево-назад, влево — в сторону, влево-вперед, вперед, вправо-вперед, вправо — в сторону, вправо-назад.

*Положения борьбы лежа:* стойка на одном колене, на четвереньках; высед, лежа на животе, лежа на спине.

*Перемещений в борьбе лежа:* в стойке на одном колене; выседы вправо,

влево в упоре «лежа» в упоре лежа отжимания волной; повороты на боку вокруг вертикальной оси, лежа на спине вращение ноги (ног) в коленном су- ставе, движения на мосту, лежа на спине перевороты сгибанием ног в тазобедренном суставе.

*Взаиморасположения* борцов при проведении приемов в стойке: атакующий в высокой стойке, атакуемый в высокой, средней, низкой стойках; атакующий в средней стойке, атакуемый в высокой, средней, низкой стойках; атакующий в низкой стойке, атакуемый в высокой, средней, низкой стойках.

*Взаиморасположения* борцов при проведении приемов в партере: атакуемый на животе—атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног, верхом; атакуемый На спине — атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног, верхом; атакуемый на четвереньках — атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног, верхом.

*Цели и задачи программы:*

-Закреплять правильность координировать свои движения.

-Развивать самостоятельность

-Воспитывать интерес к совершенствованию своего физического здоровья.

- приобретение крепкого здоровья

# Основные направления и содержание деятельности:

Направленность общей и специальной физической подготовки.

ОФП - как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена, повышение работоспособности.

Использование общеразвивающих упражнений и упражнений из других видов спорта в различных периодах и этапах подготовки.

Значение средств ОФП в повышении уровня тренированности, в восстановлении организма борца в период непосредственной подготовки к соревнованиям.

СФП борца и её значение для совершенствования координации движений, быстроты реакции, ориентировки в пространстве, в развитии специальных качеств силы, скорости, ловкости и гибкости, выносливости.

Направленность специальных упражнений на развитие качеств отдельных частей тела, групп мышц с учетом индивидуальных особенностей борца. Взаимосвязь средств ОФП и СФП, изменение их соотношения в зависимости от уровня подготовленности различных групп занимающихся, уровня их спортивного мастерства, периодов и этапов подготовки к соревнованиям.

Определение уровня общей и специальной подготовленности борца по результатам выполнения контрольно-нормативных требований.

Каждое занятие должно иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют его содержание, выбор методов средств обучения и воспитания, способов организации учащихся.

На каждом занятие решается комплекс взаимосвязанных развивающих, образовательных оздоровительных и воспитательных задач.

На занятиях основное внимание уделяется закреплению двигательных качеств координационных скоростных способностей и выносливости силы, гибкости и ловкости.

Большое внимание учитель должен уделить воспитанию учащихся таких нравственных и эстетических качеств, как дисциплинированность, доброжелательность, коллективность, умение самовыражаться, а также содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и.т.д.)

Каждый кружок – это звено системы уроков, проводимых учителем в определенный последовательности и направленных на освоение учебного материала конкретных тем, которые в свое очередь, должны быть согласованы между собой. Кроме того, должны быть определены объем учебного материала, степень постепенного повышения нагрузок при развитии двигательных способностей с учетом переносимости их учащимися. Важнейшее требование современного занятия - обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Кружки проводятся в основном в спортзале. Учащиеся занимаются в соответствии с требованиями для проведения занятий в спортзале.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «КУРЭШ»**

**Первый год обучения**

1. Теоретическая подготовка

Теория. Цель, задачи программы корэш. Организация и направление деятельности объединения на первый год обучения. История развития борьбы корэш. Инструктаж по ТБ. Самостраховка и страховка. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях. Психологическая подготовка. Правила соревнований. Форма одежды. Врачебный контроль.

1. Общая физическая подготовка

Теория. Упражнения, направленные на развитие координационных способностей,

гибкости, силовых и волевых возможностей организма.

Практика. Упражнения на развитие силы – отжимание от пола, подтягивания на

15

перекладине, отжимание на брусьях, приседания. Упражнения для развития: быстроты -

бег 20 м, 60 м. Ловкости - челночный бег 3x10 м. Эстафета. Выносливости - кросс 1-3 км. Упражнения на развитие гибкости – махи ногами, выпады, мостик гимнастический.

1. Специальная физическая подготовка

**Теория**. Упражнений на развитие скоростно-силовых способностей, выносливости,

укрепление различных групп мышц без отягощения организма, соответственно виду

спорта.

**Практика**. Упражнения для развития физических качеств: быстроты -

проведение

поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу, выносливости -

проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять

работоспособность (выполнение приемов длительное время - 1-2 минуты), : силы -

выполнение приемов на более тяжелых партнерах, гибкости - проведение поединков с

партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с

максимальной амплитудой, ловкости – элементы акробатики, упражнения с кушаком(имитационные).

1. Изучение и совершенствование техники и тактики корэш

Теория. Принципы техники и тактики корэш. Основные виды упражнений на развитие специальных силовых и волевых возможностей организма. Тактика ведения поединка. Правила соревнований. Моральная и психологическая подготовка к занятиям и поединкам. Психологическая подготовка к тренировочным и соревновательным поединкам по методики А.Н. Белкина и др. Техника безопасности и профилактика

травматизма при занятиях. Врачебный контроль. История развития корэш как национальной борьбы.

Практика. Упражнения для развития специальной силы, специальной гибкости,

специальной координации. Упражнения на изучение технических действий. Основные стойки: фронтальная, боковая, левосторонняя, правосторонняя.

Передвижение в стойках. Выполнение приемов: сбивание в партер, вытаскивание, уходы от него. Бросок через бедро. Ведение поединка «до отрыва» и с броском. Участие в соревнованиях. Анализ поединка,

соревнований.

1. Психологическая подготовка

Практика. Аутотренинг. Психологическая подготовка перед, во время и после соревнований. Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств. Выполнение идеомоторных упражнений под руководством педагога. Выполнение акробатических упражнений (кувырки, колесо,

16

группировка и т.д.) с применением элементов аутотренинга с целью развития смелости у учащегося. Прием самостраховки.

1. Контрольно-передовые испытания

Теория. Зачет по теоретической подготовке (терминология).

Практика. Сдача нормативов (спец. техника на время: повторение изученных приемов со стойки за 30 секунд, « забегание на борцовском мосту»).

Подтягивание на перекладине. Отжимание от пола. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Прыжок в длину с места.

1. Врачебный контроль (практика)

Медицинский осмотр. Оценка функциональных возможностей организма.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Второй год обучения**

1. Теоретическая подготовка

Теория Организация деятельности и направления объединения «Корэш» второго года обучения. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях. Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Правила поведения в спортивном зале. Планирование учебно-тренировочного процесса. Первая помощь при травме. Врачебный контроль, самоконтроль. Организация и формы работы по врачебному контролю.

Правила выступлений, соревнований. Обучение техники и тактики борьбы. Психологическая подготовка. Значение идеомоторных упражнений. Краткие сведения о

строении и функциях организма. Костная система. Мышечная система.

1. Общая физическая подготовка

Теория Задачи аттестации и ее значение в подготовке спортсмена. Строевые упражнения. Основные средства и методы физической подготовки. Значение рациональной техники для достижения высокого результата

Практика Упражнения для развития силы - подтягивания на перекладине, лазанье по канату, отжимание на брусьях; гибкости - упражнения в парах, выпады в стороны и вперед, махи ногами, упражнения на гимнастической стенке, шпагаты, мост гимнастический; быстроты - бег 30 м, 100 м, прыжок в длину с места ; ловкости -

челночный бег 3x10 м, эстафета; выносливости - бег 400 м, кросс - 2-3

1. Специальная физическая подготовка

Теория Укрепление различных групп мышц без отягощения организма и с отягощением (партнер, резина и т.д.) Основные виды упражнений на

развитие скоростно-силовых способностей и выносливости и координации, соответственно виду спорта (корэш).

Практика Лазание по канату, вставание на мост из положения присед с кушаком,

тяги и подвороты с резиновым жгутом, выполнение приемов на более тяжелых партнерах- упражнения для развития специальных физической силы. Проведение поединков с

быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу - развитие специальной скорости.

Проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять

работоспособность (выполнение приемов на длительное время - 1-2 минуты)

* развитие

специальной выносливости , Проведение поединков с партнерами, обладающими

повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой

* развитие специальной гибкости. Выполнение вновь изученных приемов в условиях

поединка и имитационные упражнения с кушаком – развитие специальной ловкости.

1. Изучение и совершенствование техники и тактики корэш

Теория. Обучение и совершенствование техники корэш (индивидуальные особенности спортсменов и техники, подготовленность спортсменов и техника). Приемы совершенствования спортивной техники борьбы. Тактика ведения поединка (целесообразность использования сил и возможностей для решения поставленной задачи,

способность принятия самостоятельных тактических решений). Изучение возможностей партнера и условий соревнований. Психологическая подготовка к поединкам на соревнованиях (самоконтроль, идеомоторные упражнения, дыхательные упражнения, самомассаж по методике Джо Якобсона «Прогрессирующая релаксация», И.П. Ратова

«Аутотренинг на контрастное расслабление и напряжение» и А.Н. Белкина

«Представление двигательных действий»). Специальные приемы психологической подготовки к поединкам на соревнованиях с более сильными противниками (установление реальных задач, влияние тремора предстартового состояния на результат поединка, самоконтроль).

Практика. Упражнения для развития специальной гибкости, специальной координации движения, специальной выносливости. Борьба (с увеличением времени встреч). Упражнения на развитие специальных силовых способностей. Подвороты с резиновым жгутом. Регби. «Тяги» в парах на время. Расслабляющие упражнения. Упражнения на совершенствование технических действий. Изучение приемов в стойке: бросок прогибом, бросок через бедро после отрыва партнера от ковра. Выполнение приемов: сбивание в партер , вытаскивание, уходы от них и контр атакующие приемы. Ведение

поединка. Участие в соревнованиях. Участие в соревнованиях различного уровня: внутриучрежденческие, городские. Анализ поединка, соревнований.

1. Психологическая подготовка

Практика. Аутотренинг . Психологическая подготовка перед, во время и после соревнований. Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств. Выполнение идеомоторных упражнений под руководством педагога. Выполнение акробатических упражнений (кувырки, колесо, группировка и т.д.) с применением элементов аутотренинга с целью развития смелости у обучающегося. Приемы самостраховки и страховки.

1. Контрольно-передовые испытания

Теория. Зачет по теоретической подготовке (терминология).

Практика. Сдача нормативов (спец. техника на время:30 повторений изученных приемов со стойки за 60 секунд,выполнение упражнений на специальную гибкость: « забегание на борцовском мосту», вставание на мост гимнастический из положения приседа с кушаком ). Подтягивание на перекладине. Отжимание от пола. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Прыжок в длину с места.

4. Врачебный контроль (практика)

Медицинский осмотр. Оценка функциональных возможностей организма.

# Прогнозируемые результаты:

После работы кружка у детей должны формулироваться стремления к совершенствованию своего физического здоровья и идеала.

Закрепление основ борьбы. Закрепление двигательных элементов.

# Формы обучения:

Используются традиционные и нетрадиционные формы обучения, активно используются игровые методики, просмотр литературы.

# Занятия осуществляются по нескольким формам:

1. Теоретические занятия (анализ литературных источников).
2. Практические общие занятия
3. Индивидуальные занятия.

# Общие занятия строятся по определенной структуре:

1. Вводная часть (подготовка детей к основной части, ОФП )
2. Основная часть (изучение и закрепление технических элементов)
3. Заключительная часть (выполнение технических элементов)

# Требования к знаниям и умениям обучающихся:

1. ОФП
2. Закрепление приемами борьбы
3. Разработка приемов с маникеном

# Краткие сведения о коллективе:

Набор детей: свободный Состав групп: постоянный

Форма занятий: индивидуальная, групповая Количество детей: 12 человек

Возраст детей: от 10 до 15 Количество часов в год: 70

Место проведения занятий: спортивный зал МБОУ “Подсинская СШ”

**IV. Календарно – тематическое планирование 1 года**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п.п.** | | **ДАТА** | | **ТЕМА** |
| **план** | **факт** |
| **Борьба курес (70 часов) ( Внеурочная деятельность)** | | | | |
| **1-2** | **06.09** | |  | **Инструктаж т.б по борьбе курес, основы стойки борца** |
| **3-4** | **13.09** | |  | **Работа в партере** |
| **5-6** | **20.09** | |  | **Работа в партере, зажим** |
| **7-8** | **27.09** | |  | **Проход в корпус** |
| **9-10** | **04.10** | |  | **Проход назад** |
| **11-12** | **11.10** | |  | **Боковой проход в корпус** |
| **13-14** | **18.10** | |  | **Прямой проход в корпус** |
| **15-16** | **25.10** | |  | **Работа в партер, учебно тренировочные схватки** |
| **17-18** | **08.11** | |  | **Перевод руки соперника** |
| **19-20** | **15.11** | |  | **Прием - нырок** |
| **21-22** | **22.11** | |  | **Проход в одну ногу, офп** |
| **23-24** | **29.11** | |  | **Проход в две ноги, сфп** |
| **25-26** | **06.12** | |  | **Прямой проход в две ноги** |
| **27-28** | **13.12** | |  | **Работа в парах только на ногах** |
| **29-30** | **20.12** | |  | **Работа в парах на корпусе** |
| **31-32** | **27.12** | |  | **Проходы в ноги с сопротивлением** |
| **33-34** | **10.01** | |  | **Работа в парах захват головы** |
| **35-36** | **17.01** | |  | **Разновидности забегания назад** |
| **37-38** | **24.01** | |  | **Разновидности забегания назад** |
| **39-40** | **31.01** | |  | **Прием бедро** |
| **41-42** | **07.02** | |  | **Борьба по отрезкам с различных положений** |
| **43-44** | **14.02** | |  | **Борьба по отрезкам с различных положений** |
| **45-46** | **21.02** | |  | **Боковая подсечка** |
| **47-48** | **28.02** | |  | **Внутренняя подсечка** |
| **49-50** | **07.03** | |  | **Бросок бедро через руку, через корпус** |
| **51-52** | **14.03** | |  | **Бросок мельница** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **53-54** | **21.03** |  | **Бросок кочерга** |
| **55-56** | **04.04** |  | **Различные броски на скорость, сфп** |
| **57-58** | **11.04** |  | **Защита от проходов в ноги** |
| **59-60** | **18.04** |  | **Защита от бросков** |
| **61-62** | **25.04** |  | **Учебно тренировочные схватки** |
| **63-64** | **02.05** |  | **Работа в стойке со сменой партнера** |
| **65-66** | **16.05** |  | **Борьба по отрезкам с различных положений** |
| **67-68** | **23.05** |  | **Бросок мельница** |
| **69-70** | **30.05** |  | **Бросок кочерга** |

