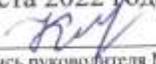
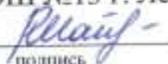


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 13 г. Лениногорска»  
муниципального образования «Лениногорский муниципальный район»  
Республики Татарстан

<p>«Рассмотрено» Протокол № 1 заседания методического объединения учителей начальных классов МБОУ «СОШ №13 г. Лениногорска» от 1 августа 2022 года  подпись руководителя МО / <u>Копанева Е.П.</u> Ф.И.О.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР МБОУ «СОШ №13 г. Лениногорска»  подпись / <u>Шайдуллина Р.Г.</u> Ф.И.О. «3» августа 2022 г.</p>	<p>«Утверждено» Приказом №116 – ОД от 8.08.2022 г. «Об утверждении основной образовательной программы начального общего образования»</p>
--	---	--

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Спортивная борьба» для обучающихся 3 - 4 классов

Период освоения рабочей программы: 2 года;

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная рабочая программа предполагает любой уровень подготовленности, предназначена для спортивно-оздоровительных групп отделения спортивной борьбы, для обучающихся начальных классов 7-10 лет. Программу можно рассматривать как нормативную основу подготовки спортивного резерва для групп начальной подготовки и тренировочных групп ДЮСШ и СОШ.

### **Цели и задачи:**

- привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом, формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивной борьбой;
- укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборства;
- утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

Программа «Спортивная борьба» составлена на основе типовой программы Подливаева Б.А., Миндиашвили Д.Г. «Борьба : примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва». – М.: Советский спорт, 2008.

Предложенная программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания детей и подростков на протяжении обучения в спортивном кружке, формирует у них целостное представление о физической культуре и о данном виде спорта, о возможностях повышения работоспособности и улучшения состояния здоровья, а главное воспитании личности, способной к самостоятельной трудовой и творческой деятельности. Программа обучения позволяет занимающимся овладеть жизненно важными навыками укрепления и сохранения физического здоровья, развить свои физические способности.

При работе над программой были учтены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке обучающихся в спортивно-оздоровительных группах. Формы занятий по спортивной борьбе определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации, направленности, содержанию учебного материала (теоретические, практические). Основной формой являются урочные практические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин. в начале практического урока).

### **Объем часов, продолжительность занятий**

Учебный план является неотъемлемой частью Программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении. Учебный план, составленный с учетом вышеизложенных задач, рассчитан на 35 недель занятий и определяет последовательность освоения содержания Программы объемом часов по каждому разделу программы.

## II. Содержание курса внеурочной деятельности «Спортивная борьба»

п/п	Разделы подготовки	Количество недель	Количество часов	Соотношение объемов (%)
	Теоретическая подготовка		9	5
	Общефизическая подготовка		30	59
	Специальная физическая подготовка		19	33
	Участие в соревнованиях		6	2
	Медицинское обследование		4	1
	<b>Всего</b>	<b>34</b>	<b>68</b>	<b>100</b>

п/п	Виды подготовки
	<b>Теория (8 часов)</b>
	Физическая культура и спорт в РФ - 2 часа
	Краткий обзор развития спортивной борьбы - 2 часа (90 мин.)
	Техника безопасности на занятиях спортивной борьбой - 2 часа (90 мин.)
	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание борца - 1 час (45 мин.)
	Врачебный контроль. Предупреждение травм, оказание первой помощи - 1 час (45 мин.)
	<b>Практика (60 час)</b>
	Общефизическая подготовка - 25 часов.

	Специальная физическая подготовка – 29 часов.
	Участие в соревнованиях – 6 час.
	Контрольные нормативы (тестирование)
	<b>Всего часов 68</b>

### III. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Спортивная борьба»

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения Модуля. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов

и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты:

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания во время игры в футбол;

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми

в разных игровых ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы

из спорных ситуаций во время игры в футбол;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости

и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты освоения модуля характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в игровой деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания Модуля, в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательной деятельности (умение учиться), так и в повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления с использованием борьбы;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с правилами и условиями игры в футбол; определять наиболее эффективные способы достижения игрового результата;

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной игровой деятельности;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- владение двигательными действиями и физическими упражнениями борьбы и активное их использование в самостоятельно организованной физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения Модуля и проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о развитии борьбы, олимпийского движения;
- овладение умениями самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

#### IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»

№	Тема занятия	Кол-во часов	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Виды единоборств. Правила поведения уч-ся во время занятий Гигиена борца. Оказание первой медицинской помощи. Влияние занятий единоборствами на организм. Обеспечение техники безопасности на уроках по единоборству. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет.	1	Теоретическое занятие.	<a href="https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html">https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html</a>
2	Гимнастика вольные упражнения	1	Теоретическое занятие.	<a href="https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html">https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html</a>
3	Различные кувырки, прыжки, подъем разгибом. Упражнения на снарядах перекладина	1	Теоретическое и практическое занятие.	<a href="https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html">https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html</a>
4	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.	1	Теоретическое занятие	<a href="https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html">https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html</a>
5	Падения на бок, падения вперед на руки. Игры в касании	1	Теоретическое и практическое занятие.	<a href="https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html">https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html</a>
6	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	1	Теоретическое и практическое занятие.	<a href="https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html">https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html</a>
7	Работа на тренажерах, с гантелями, с гирями, со штангой	1	Практическое занятие.	<a href="https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html">https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html</a>
8	В партере переворот накатом захватом туловища с	1	Практическое занятие.	<a href="https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html">https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html</a>

	рукой и без руки. Защита, контрприем.			<a href="https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html">uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html</a>
9	В стойке перевод рывком за руку, нырком. Защита, контрприем	1	Практическое занятие.	<a href="https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html">https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html</a>
10	Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.	1	Практическое занятие.	<a href="https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html">https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html</a>
11	Акробатические упражнения	1	Практическое занятие.	<a href="https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html">https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html</a>
12	Кондиционные упражнения	1	Практическое занятие.	<a href="https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html">https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html</a>
13	Игры в атакующие захваты	1	Практическое занятие.	<a href="https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html">https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html</a>
14	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.	1	Практическое занятие.	<a href="https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html">https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html</a>
15	Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.	1	Практическое занятие.	<a href="https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html">https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html</a>
16	В партере переворот накатом захватом туловища с рукой и без руки. Защита, контрприем.	1	Практическое занятие.	<a href="https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html">https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html</a>
17	В стойке перевод рывком за руку, нырком. Защита, контрприем Удержание на мосту для укрепления	1	Практическое занятие.	<a href="https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html">https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html</a>

	мышц шеи.			<a href="https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html">besplatnye-videouroki.html</a>
18	Игры в блокирующие захваты упражнения на борцовском мосту.	1	Практическое занятие.	<a href="https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html">https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html</a>
19	В партере переворот рычагом захватом шеи и руки из под плеча. Защита, контрприем	1	Практическое занятие.	<a href="https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html">https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html</a>
20	В стойке перевод в партер вращением. Защита, контрприем	1	Практическое занятие.	<a href="https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html">https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html</a>
21	Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.	1	Практическое занятие.	<a href="https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html">https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html</a>
22	Челночный бег, эстафетный бег, бег с ускорением.	1	Практическое занятие.	<a href="https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html">https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html</a>
23	В партере переворот рычагом захватом шеи и руки из под плеча. Защита, контрприем	1	Практическое занятие.	<a href="https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html">https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html</a>
24	В стойке перевод в партер вращением. Защита, контрприем	1	Практическое занятие.	<a href="https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html">https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html</a>
25	Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.	1	Практическое занятие.	<a href="https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html">https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html</a>
26	Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.	1	Практическое занятие.	<a href="https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html">https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html</a>

27	В партере переворот накатом захватом туловища с рукой и без руки. Защита, контрприем.	1	Практическое занятие.	<a href="https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html">https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html</a>
28	В стойке перевод рывком за руку, нырком. Защита, контрприем Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.	1	Практическое занятие.	<a href="https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html">https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html</a>
29	Игры в блокирующие захваты упражнения на борцовском мосту.	1	Практическое занятие.	<a href="https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html">https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html</a>
30	В партере переворот рычагом захватом шеи и руки из под плеча. Защита, контрприем	1	Практическое занятие.	<a href="https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html">https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html</a>
31	В стойке перевод в партер вращением. Защита, контрприем	1	Практическое занятие.	<a href="https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html">https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html</a>
32	Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.	1	Практическое занятие.	<a href="https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html">https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html</a>
33	Челночный бег , эстафетный бег, бег с ускорением.	1	Практическое занятие.	<a href="https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html">https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html</a>
34	В партере переворот рычагом захватом шеи и руки из под плеча. Защита, контрприем	1	Практическое занятие.	<a href="https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html">https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html</a>
35	В стойке перевод в партер вращением. Защита, контрприем	1	Теоретическое занятие.	<a href="https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html">https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html</a>

36	Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.	1	Теоретическое занятие.	<a href="https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html">https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html</a>
37	Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.	1	Теоретическое и практическое занятие.	<a href="https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html">https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html</a>
38	В партере переворот накатоном захватом туловища с рукой и без руки. Защита, контрприем.	1	Теоретическое занятие	besplatnye-videouroki.html
39	В стойке перевод рывком за руку, нырком. Защита, контрприем Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.	1	Теоретическое и практическое занятие.	<a href="https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html">https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html</a>
40	Игры в блокирующие захваты упражнения на борцовском мосту.	1	Теоретическое и практическое занятие.	<a href="https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html">https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html</a>
41	В партере переворот рычагом захватом шеи и руки из-под плеча. Защита, контрприем	1	Практическое занятие.	<a href="https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html">https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html</a>
42	В стойке перевод в партер вращением. Защита, контрприем	1	Практическое занятие.	<a href="https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html">https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html</a>
43	Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.	1	Практическое занятие.	<a href="https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html">https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html</a>
44	Челночный бег, эстафетный бег, бег с ускорением.	1	Практическое занятие.	<a href="https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html">https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html</a>
45	В партере переворот рычагом захватом шеи и руки из-под плеча. Защита, контрприем	1	Практическое занятие.	<a href="https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html">https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html</a>

				<a href="https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html">besplatnye-videouroki.html</a>
46	В стойке перевод в партер вращением. Защита, контрприем	1	Практическое занятие.	<a href="https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html">https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html</a>
47	Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.	1	Практическое занятие.	<a href="https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html">https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html</a>
48	В партере переворот захватом рук с боку. Защита контрприем переворот скручиванием за себя захватом разноименной руки под плечо.	1	Практическое занятие.	<a href="https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html">https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html</a>
49	В стойке перевод рывком захватом плеча и шеи сверху. Защита, контрприем перевод вертушкой, перевод рывком за туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	1	Практическое занятие.	<a href="https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html">https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html</a>
50	Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений	1	Практическое занятие.	<a href="https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html">https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html</a>
51	В партере переворот захватом рук с боку. Защита контрприем переворот скручиванием за себя захватом разноименной руки под плечо.	1	Практическое занятие.	<a href="https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html">https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html</a>
52	В стойке перевод рывком захватом плеча и шеи сверху. Защита, контрприем перевод вертушкой, перевод рывком за туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	1	Практическое занятие.	<a href="https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html">https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html</a>
53	Игры в теснении	1	Практическое занятие.	<a href="https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html">https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html</a>
54	В партере переворот забеганием захватом шеи из-под плеча. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки под плечо.	1	Практическое занятие.	<a href="https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html">https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html</a>

55	В стойке броски через плечи (мельница) захватом руки двумя руками. Защита, контрприем перевод рывком захватом плеча и шеи. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	1	Практическое занятие.	<a href="https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html">https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html</a>
56	Гимнастика вольные упражнения	1	Практическое занятие.	<a href="https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html">https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html</a>
57	Различные кувырки, прыжки, подъем разгибом. Упражнения на снарядах перекладина	1	Практическое занятие.	<a href="https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html">https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html</a>
58	В партере переворот забеганием захватом шеи из-под плеча. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки под плечо.	1	Практическое занятие.	<a href="https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html">https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html</a>
59	В стойке броски через плечи (мельница) захватом руки двумя руками. Защита, контрприем перевод рывком захватом плеча и шеи. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	1	Практическое занятие.	<a href="https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html">https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html</a>
60	Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.	1	Практическое занятие.	<a href="https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html">https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html</a>
61	В партере переворот забеганием захватом шеи из-под плеч. Защита, контрприем переворот за себя выседом захватом руки под плечо.	1	Практическое занятие.	<a href="https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html">https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html</a>
62	В стойке мельница захватом руки и туловища. Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	1	Практическое занятие.	<a href="https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html">https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html</a>
63	Работа на тренажерах, с гантелями, с гирями, со штангой	1	Практическое занятие.	<a href="https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html">https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html</a>
64	В партере переворот забеганием захватом шеи из	1	Практическое занятие.	<a href="https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html">https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html</a>

	под плеч. Защита, контрприем переворот за себя выседом захватом руки под плечо.			<a href="https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html">uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html</a>
65	В стойке мельница захватом руки и туловища. Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	1	Практическое занятие.	<a href="https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html">https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html</a>
66	Игры в перетягивание, в отталкивание, с отрывом соперника от ковра	1	Практическое занятие.	<a href="https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html">https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html</a>
67	В партере переворот забеганием с ключом и предплечьем на шеи. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки через плечо. В стойке бросок подворотом через спину с захватом руки и шеи. Защита, контрприем перевод рывком за руку и туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	1	Практическое занятие.	<a href="https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html">https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html</a>
68	Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений	1	Практическое занятие.	<a href="https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html">https://vse-kursy.com/read/580-uroki-greko-rimskoi-borby-besplatnye-videouroki.html</a>