|  |  |
| --- | --- |
|  | **МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 150»**  660077, г. Красноярск, ул. Алексеева, 95  тел.8(391)276-05-56, E-mail: shkola150@yandex.ru |

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Методическим советом  Протокол № от 1.09.2021 г. | УТВЕРЖДАЮ:  Директор школы  \_\_\_\_Л.В. Коматкова  Приказ №  от 1 сентября 2021 г. |

**Программа дополнительного образования**

**«Спортивная борьба»**

наименование учебного предмета (курса)

7-10 лет

(возраст обучающихся)

2021-2022 учебный год

(срок реализации программы)

Максимов Игорь Витальевич

(Ф.И.О. учителя, составившего программу)

***Красноярск, 2021***

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по виду спорта спортивная борьба (дисциплина –вольная борьба) разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Данная рабочая программа представляет собой два подраздела, направленных на разные возрастные группы детей и основывающиеся на разных учебных пособиях.

Для работы с младшей группой мною используется: «Типовая программа для спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта «Спортивная борьба» (дисциплина «Вольная борьба»). Возраст – 7 лет и старше / Б.А. Подливаев, Е.В. Бирюлина, Л.А. Карамчакова, В.К. Райков, О.А. Фатеева. – М.: 2017. – 68 с.ISBN 978-5-905395-55-0 , УДК 796.81(073). Согласно этой программе на кружковую работу отводится от 3 до 9 учебных часов в 1-4 классах.

**Место программы в образовательном процессе**

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по вольной борьбе различного масштаба.

По своему воздействию единоборства в том числе вольная борьба являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально и в парах, создают неограниченные возможности для развития координационных способностей, гибкости, силы и ловкости.

**Цели и задачи**

Занятия вольной борьбой направлены на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Занятия по адаптивной вольной борьбе направлены на всестороннее физическое развитие и развитие смекалки и силы воли.

Цель программы - углублённое изучение правил вольной борьбы, техники и тактики ведения единоборства.

Основными задачами программы являются:

* укрепление здоровья;
* содействие правильному физическому развитию;
* приобретение необходимых теоретических знаний;
* овладение основными приемами техники и тактики ведения единоборства;
* воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
* привитие ученикам организаторских навыков;
* повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по вольной борьбе;
* подготовка учащихся к соревнованиям по вольной борьбе;
* отбор лучших учащихся для ДЮСШ.

**Содержание программы**

Материал программы дается в трех разделах: теоретическая подготовка, общая и специальная физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка.

В разделе «Теоретическая подготовка» представлен материал по истории развития спортивной и вольной борьбы, правила соревнований по вольной борьбе.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техническая и тактическая подготовка» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам вида борьбы.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила вида борьбы и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

**Методы и формы обучения**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 2 часа, а по общефизической по 0,5 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

* метод упражнений;
* игровой;
* соревновательный;
* круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;

- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

**Учебно-тематический план.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Уч. год** | **Класс** | **Часов в уч. году** | **Часов в неделю** | **Периодичность в неделю** | | | | **Продолжительность занятия** | |
| 2019-2020 | 2 | 102 часов | 3 часа | 3 раза | | | | 40 | |
| Разделы подготовки | | | | | Знания | | | | |
| Теория | | Практика | | Итого |
| I. Теоретическая подготовка | | | | | | | | |  |
| Физическая культура и спорт (средство воспитания, укрепления здоровья, гармоничное физическое развитие, значение разносторонней физической подготовки, единая спортивная классификация) | | | | | 1 | |  | |  |
| Общие сведения об истории развития вольной борьбы, национальной борьбы. Меры обеспечения безопасности на занятиях вольной борьбы | | | | | 1 | |  | |  |
| Краткие сведения о функциях и строении детского организма | | | | | 1 | |  | |  |
| Гигиена, закаливание и режим юных борцов. | | | | | 1 | |  | |  |
| Общая и специальная физическая подготовка. Основы техники вольной борьбы | | | | | 1 | |  | |  |
| Правила соревнований | | | | | 1 | |  | |  |
| Итого часов: | | | | | **6** | |  | |  |
| II. Практическая подготовка | | | | | | | | |  |
| Общая физическая подготовка | | | | | |  | 44 | |  |
| Специальная физическая подготовка | | | | | |  | 22 | |  |
| Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы | | | | | |  | 29 | |  |
| Приемные и переводные испытания | | | | | |  | 1 | |  |
| Итого: | | | | | | **6** | **96** | | **102** |

Календарно-тематическое планирование типовой программы по виду спорта «Вольная борьба» для детей 7 лет и старше.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Колич. часов** | **Темы** | **Содержание материала** | | | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
|  | **1** | Физическая культура и спорт.  История развития вольной борьбы.  Гигиена, закаливание и режим юных борцов. | История физической культуры и спорта. Становление вольной борьбы как вида спорта. Последовательность и этапы обучения борцов. Общие основы вольной борьбы. | | |  |  |
|  | **1** | Общая и специальная физическая подготовка. Основы техники вольной борьбы  Краткие сведения о функциях и строении детского организма.  Правила борьбы и методика судейства | Направленность и предназначение ОФП (общей физической подготовки).Распределение и классификация техники вольной борьбы. Развитие и укрепление организма с помощью занятиям вольной борьбой.Правила борьбы и методика судейства соревнований. Эволюция правил судейства по вольной борьбе. | | |  |  |
|  | **1** | Кувырки вперёд. | Подготовительная часть.   * Легкий бег: 10 кругов; * Ходьба на коленях: 5 кругов; * Поточный бег с вращением; * Эстафета бегом на четвереньках; * Эстафета прыжками «лягушкой»; * Перекатывания колбаской.   Основная часть.  Разучивание техники выполнения кувырков вперёд. Техника выполнения по частям, от простого к сложному. Исходное положение – упор присев с упором руками в ковер. Первая фаза - отталкивание ногами вверх, вторая - подача спины вперед с упором руками в ковер, третья – приземление на затылок, а после на спину, четвертая – группировка. Повторение упражнения по 20 раз.  Силовая тренировка.  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз.  Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз.  Заключительная часть.  Подвижная игра «Выхвати ленту». Запрещается наносить удары и выходить за пределы ковра. | | |  |  |
|  | **1** | Общая физическая подготовка. Развитие силы. | Развитие силы.  Упражнения для развития силы.   1. Приседания, разводя колени наружу (15 повторений, 1 подход) 2. Подъём партнёра на плечи захватом за ноги (1 подход) 3. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (10 повторений, 2 подхода, интервал отдыха 1 минута) 4. Прыжки с двух ног в стороны (15 повторений, 3 подхода, интервал отдыха 1 минута) 5. Подъём партнёра стоя одноименным боком, согнувшись в обоюдном захвате за пояс сверху (не ограничено повторений, 1 подход) | | |  |  |
|  | **1** | Кувырки назад. | Подготовительная часть.   * Легкий бег: 10 кругов; * Ходьба на коленях: 5 кругов; * Поточный бег с вращением; * Эстафета бегом на четвереньках; * Эстафета прыжками «лягушкой»; * Перекатывания колбаской.   Основная часть.  Разучивание техники выполнения кувырков назад. Техника выполнения по частям, от простого к сложному. Исходное положение – упор присев с упором руками в ковер. Первая фаза - отталкивание руками от себя, вторая – приземление на ягодицы, третья – запрокидывание ног назад, четвертая – перекат через спину и плечо, пятая - группировка. Повторение упражнения по 20 раз.  Силовая тренировка.  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз.  Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз.  Заключительная часть.  Подвижная игра «Хлопки». | | |  |  |
|  | **1** | Имитация проходов в ноги передвижением на коленях. | Подготовительная часть.   * Легкий бег: 10 кругов; * Ходьба на коленях: 5 кругов; * Поточный бег с вращением; * Эстафета бегом на четвереньках; * Эстафета прыжками «лягушкой»; * Перекатывания колбаской. * Передвижения «тараканом» ногами вперед; * Передвижения «тараканом» спиной вперёд.   Основная часть.  Разучивание техники имитации проходов в ноги передвижением на коленях. Техника выполнения по частям, от простого к сложному. Исходное положение – стойка на обоих коленях. Первая фаза – постановка ноги на стопу перед собой, вторая – постановка этой же ноги на колено с продвижением вперёд, третья – постановка другой ноги на стопу перед собой, четвертая – постановка этой же ноги на колено с продвижением вперёд. Повторение упражнения по 40 раз.  Силовая тренировка.  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз.  Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз.  Заключительная часть.  Подвижная игра «Пятнашки». | |  | |  |
|  | **1** | Выпрыгивания с поворотом на 360ои приземлением. | Подготовительная часть.   * Легкий бег: 10 кругов; * Ходьба на коленях: 5 кругов; * Поточный бег с вращением; * Эстафета бегом на четвереньках; * Эстафета прыжками «лягушкой»; * Перекатывания колбаской. * Передвижения «тараканом» ногами вперед; * Передвижения «тараканом» спиной вперёд.   Основная часть.  Разучивание техники выпрыгивания с разворотом на 360о. Техника выполнения по частям, от простого к сложному. Исходное положение – стойка на ногах. Первая фаза – прыжок вверх из положения полуприсед, вторая – в полёте поворот на 180о, третья – стойкое приземление на ноги. Повторение упражнения по 20 раз.  Силовая тренировка.  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз.  Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз.  Заключительная часть.  Подвижная игра «Коснись спины». |  | | |  |
|  | **1** | Кувырки вперёд. | Подготовительная часть.   * Легкий бег: 10 кругов; * Ходьба на коленях: 5 кругов; * Поточный бег с вращением; * Эстафета бегом на четвереньках; * Эстафета прыжками «лягушкой»; * Перекатывания колбаской.   Основная часть.  1)Группировка в приседе. Присев, наклонить плечи к коленам, округлить спину, подбородок прижать к груди, обхватить руками голени; 2)Группировка лёжа на спине. Лёжа на спине, согнуть ноги в коленях, поднять голову и плечи, обхватить руками голени; Выполнить группировку лёжа на боку.  Заключительная часть.  Присев лицом к лицу, толчками ладонями в ладони вывести партнёра из равновесия. |  | | |  |
|  | **1** | Общая физическая подготовка. Развитие выносливости. | Развитие выносливости:   1. Ритмический бег с задержкой дыхания.(1 раз, 1 повторение, малая интенсивность, продолжительность 6 мин.) 2. Переворот прыжком из положения лёжа упор на руки в положение лёжа на спине упор руки сзади.(10 раз, 3 повторения, средняя интенсивность, интервал отдыха 20 сек.) 3. Подъём из партера в стойку с партнёром, сидящим на спине.(неограниченно количество раз, 1 повторение, субмаксимальная интенсивность). 4. Спринт (5 раз, 3 повторения, интенсивность максимальная, продолжительность 12 минут, интервалы отдыха 25 сек.) 5. Прыжки с двух ног вперёд (30 раз, 2 повторения, интенсивность малая, интервал отдыха 1 минута). |  | | |  |
|  | **1** | Кувырки назад. | Подготовительная часть.   * Легкий бег: 10 кругов; * Ходьба на коленях: 5 кругов; * Поточный бег с вращением; * Эстафета бегом на четвереньках; * Эстафета прыжками «лягушкой»; * Перекатывания колбаской.   Основная часть.  1)Перекат в группировке из приседа в группировку на спине. Присев в группировке, опрокинуться на спину, прокатиться на спине до касания затылком ковра. Движением туловища вперёд оторвать голову от ковра, не распуская захвата голеней опустить ноги вниз, перекатиться по спине вперёд, возвратиться в группировку в приседе.  Заключительная часть.  Соревнование «Кто последний». Игроки двух команд строятся на линии старта. По сигналу все участники одновременно бегут к противоположной финишной линии. Выигрывает команда, последний игрок которой первым пришёл к финишной линии. |  | | |  |
|  | **1** | Имитация проходов в ноги передвижением на коленях. | Подготовительная часть.   * Легкий бег: 10 кругов; * Ходьба на коленях: 5 кругов; * Поточный бег с вращением; * Эстафета бегом на четвереньках; * Эстафета прыжками «лягушкой»; * Перекатывания колбаской. * Передвижения «тараканом» ногами вперед; * Передвижения «тараканом» спиной вперёд.   Основная часть.  Ходьба на коленях проходами со стопы на колено. Повторение упражнения по 40 раз.  Заключительная часть.  Игра «Борьба за мяч». Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра. |  | | |  |
|  | **1** | Выпрыгивания с поворотом на 360о и приземлением. | Подготовительная часть.   * Легкий бег: 10 кругов; * Ходьба на коленях: 5 кругов; * Поточный бег с вращением; * Эстафета бегом на четвереньках; * Эстафета прыжками «лягушкой»; * Перекатывания колбаской. * Передвижения «тараканом» ногами вперед; * Передвижения «тараканом» спиной вперёд.   Основная часть.  Разучивание техники выпрыгивания с разворотом на 360о.Повторение упражнения по 20 раз.  Заключительная часть.  Эстафета «Янусы».Запрещается ронять соперника, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра. |  | | |  |
|  | **1** | Кувырки вперёд. | Подготовительная часть.   * Легкий бег: 10 кругов; * Ходьба на коленях: 5 кругов; * Поточный бег с вращением; * Эстафета бегом на четвереньках; * Эстафета прыжками «лягушкой»; * Перекатывания колбаской.   Основная часть.  1)Прогибание лёжа на животе; 2)Перекат в торону, стоя в упоре руками и головой; 3)Перекат вперёд-назад лёжа на животе, прогнувшись. Повторение упражнения по 20 раз.  Силовая тренировка.  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз.  Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз.  Заключительная часть.  Соревнование «Теснение командой». Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра. |  | | |  |
|  | **1** | Общая физическая подготовка. Развитие гибкости.  Общая физическая подготовка. Развитие силы. | Развитие гибкости.  Упражнения для развития гибкости.   1. Растягивание мышц плеч, грудных мышц и мышц туловища. Лёжа на животе руки вверх, партнёр, стоя спереди, подтягивает руки вверх до отказа. Держать. (продолжительность 10 сек., 5 повторений, интервал отдыха 10 сек.) 2. Растягивание мышц бедра. Лёжа на спине ноги вверх, захватом за голени, развести ноги в стороны до отказа. Держать. (продолжительность 15 сек., 5 повторений, интервал отдыха 10 сек.) 3. Растягивание грудных мышц, мышц живота и бедра. Стоя на коленях, прогнуться, вывести таз вперёд до отказа. Держать. (продолжительность 20 сек., 6 повторений, интервал отдыха 10 сек.)   Развитие силы.  Упражнения для развития силы.   1. Приседания, разводя колени наружу (15 повторений, 1 подход) 2. Подъём партнёра на плечи захватом за ноги (1 подход) 3. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (10 повторений, 2 подхода, интервал отдыха 1 минута) 4. Прыжки с двух ног в стороны (15 повторений, 3 подхода, интервал отдыха 1 минута) 5. Подъём партнёра стоя одноименным боком, согнувшись в обоюдном захвате за пояс сверху (не ограничено повторений, 1 подход) |  | | |  |
|  | **1** | Кувырки назад. | Подготовительная часть.   * Легкий бег: 10 кругов; * Ходьба на коленях: 5 кругов; * Поточный бег с вращением; * Эстафета бегом на четвереньках; * Эстафета прыжками «лягушкой»; * Перекатывания колбаской.   Основная часть.  1)Разучивание техники выполнения кувырков назад. Повторение упражнения по 20 раз; 2)Подскоки лёжа на животе, прогнувшись, захватом за голеностопы сзади. Лёжа на животе, прогнувшись захватить голеностопы сзади, потянуть голову к ногам, ноги к голове. Энергичным рывком руками за голеностопы подпрыгнуть вверх, оторвать живот от ковра.  Заключительная часть.  1)Равновесие с закрытыми глазами стоя, пятка на носок другой ноги, руки за голову; 2)Ходьба с расслаблением до полного приведения в норму дыхания и пульса. |  | | |  |
|  | **1** | Имитация проходов в ноги передвижением на коленях. | Подготовительная часть.   * Легкий бег: 10 кругов; * Ходьба на коленях: 5 кругов; * Поточный бег с вращением; * Эстафета бегом на четвереньках; * Эстафета прыжками «лягушкой»; * Перекатывания колбаской. * Передвижения «тараканом» ногами вперед; * Передвижения «тараканом» спиной вперёд.   Основная часть.  1)Разучивание техники имитации проходов в ноги передвижением на коленях. Ходьба проходами со стопы на колено. Повторение упражнения по 40 раз; 2)Скоростной перекат в сторону, лёжа, вытянувшись. Лёжа на спине, выполнить перекат вокруг своей оси на живот. Не задерживаясь, быстро выполнить второй, третий перекат.  Силовая тренировка.  Отжимания 10 раз.  Подтягивания на канате 5 раз.  Заключительная часть.  Передача монеты, стоя спиной друг к другу, правой рукой в левую руку партнёра и т.д. |  | | |  |
|  | **1** | Выпрыгивания с поворотом на 360о и приземлением. | Подготовительная часть.   * Легкий бег: 10 кругов; * Ходьба на коленях: 5 кругов; * Поточный бег с вращением; * Эстафета бегом на четвереньках; * Эстафета прыжками «лягушкой»; * Перекатывания колбаской. * Передвижения «тараканом» ногами вперед; * Передвижения «тараканом» спиной вперёд.   Основная часть.  1)Разучивание техники выпрыгивания с разворотом на 360о. Повторение упражнения по 20 раз; 2)Упор присев – перекат по спине – стойка на лопатках – упор присев.  Силовая тренировка.  1)Отжимания 10 раз; 2)Подтягивания на канате 5 раз.  Заключительная часть.  Равновесие, стоя с закрытыми глазами на одной ноге, вторая на колено, руки вперёд. |  | | |  |
|  | **1** | Кувырки вперёд. | Подготовительная часть.   * Легкий бег: 10 кругов; * Ходьба на коленях: 5 кругов; * Поточный бег с вращением; * Эстафета бегом на четвереньках; * Эстафета прыжками «лягушкой»; * Перекатывания колбаской.   Основная часть.  Разучивание техники выполнения кувырков вперёд. Повторение упражнения по 20 раз.  Силовая тренировка.  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз.  Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз.  Заключительная часть.  Подвижная игра «Выхвати ленту». Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра. |  | | |  |
|  | **1** | Общая физическая подготовка. Развитие выносливости. | Развитие выносливости:   1. Ритмический бег с задержкой дыхания.(1 раз, 1 повторение, малая интенсивность, продолжительность 6 мин.) 2. Переворот прыжком из положения лёжа упор на руки в положение лёжа на спине упор руки сзади.(10 раз, 3 повторения, средняя интенсивность, интервал отдыха 20 сек.) 3. Подъём из партера в стойку с партнёром, сидящим на спине.(неограниченно количество раз, 1 повторение, субмаксимальная интенсивность). 4. Спринт (5 раз, 3 повторения, интенсивность максимальная, продолжительность 12 минут, интервалы отдыха 25 сек.) 5. Прыжки с двух ног вперёд (30 раз, 2 повторения, интенсивность малая, интервал отдыха 1 минута). |  | | |  |
| **21.** | **1** | Кувырки назад. | Подготовительная часть.   * Легкий бег: 10 кругов; * Ходьба на коленях: 5 кругов; * Поточный бег с вращением; * Эстафета бегом на четвереньках; * Эстафета прыжками «лягушкой»; * Перекатывания колбаской.   Основная часть.  Разучивание техники выполнения кувырков назад. Повторение упражнения по 20 раз.  Силовая тренировка.  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз.  Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз.  Заключительная часть.  Подвижная игра «Самые быстрые». Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра. |  | | |  |
| **22.** | **1** | Имитация проходов в ноги передвижением на коленях. | Подготовительная часть.   * Легкий бег: 10 кругов; * Ходьба на коленях: 5 кругов; * Поточный бег с вращением; * Эстафета бегом на четвереньках; * Эстафета прыжками «лягушкой»; * Перекатывания колбаской. * Передвижения «тараканом» ногами вперед; * Передвижения «тараканом» спиной вперёд.   Основная часть.  Разучивание техники имитации проходов в ноги передвижением на коленях. Повторение упражнения по 40 раз.  Силовая тренировка.  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз.  Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз.  Заключительная часть.  Подвижная игра «Запятнай последнего». Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра. |  | | |  |
| **23.** | **1** | Выпрыгивания с поворотом на 360о и приземлением. | Подготовительная часть.   * Легкий бег: 10 кругов; * Ходьба на коленях: 5 кругов; * Поточный бег с вращением; * Эстафета бегом на четвереньках; * Эстафета прыжками «лягушкой»; * Перекатывания колбаской. * Передвижения «тараканом» ногами вперед; * Передвижения «тараканом» спиной вперёд.   Основная часть.  Разучивание техники выпрыгивания с разворотом на 360о. Повторение упражнения по 20 раз.  Силовая тренировка.  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз.  Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз.  Заключительная часть.  Подвижная игра «Сбей городок». Запрещается ронять соперника, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра. |  | | |  |
| **24.** | **1** | Кувырки вперёд. | Подготовительная часть.   * Легкий бег: 10 кругов; * Ходьба на коленях: 5 кругов; * Поточный бег с вращением; * Эстафета бегом на четвереньках; * Эстафета прыжками «лягушкой»; * Перекатывания колбаской.   Основная часть.  Разучивание техники выполнения кувырков вперёд. Повторение упражнения по 20 раз.  Силовая тренировка.  Передвижения тележкой в парах 1 круг: один ходит на руках, второй несет за ноги, после круга смена ролей.  Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз.  Заключительная часть.  Подвижная игра «Сквозь обруч». Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра. |  | | |  |
| **25.** | **1** | Кувырки назад. | Подготовительная часть.   * Легкий бег: 10 кругов; * Ходьба на коленях: 5 кругов; * Поточный бег с вращением; * Эстафета бегом на четвереньках; * Эстафета прыжками «лягушкой»; * Перекатывания колбаской.   Основная часть.  Разучивание техники выполнения кувырков назад. Повторение упражнения по 20 раз.  Силовая тренировка.  Передвижения тележкой в парах 1 круг: один ходит на руках, второй несет за ноги, после круга смена ролей.  Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз.  Заключительная часть.  Подвижная игра «С мешочком на голове». Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра. |  | | |  |
| **26.** | **1** | Общая физическая подготовка. Развитие выносливости. | Развитие выносливости:   1. Ритмический бег с задержкой дыхания.(1 раз, 1 повторение, малая интенсивность, продолжительность 6 мин.) 2. Переворот прыжком из положения лёжа упор на руки в положение лёжа на спине упор руки сзади.(10 раз, 3 повторения, средняя интенсивность, интервал отдыха 20 сек.) 3. Подъём из партера в стойку с партнёром, сидящим на спине.(неограниченно количество раз, 1 повторение, субмаксимальная интенсивность). 4. Спринт (5 раз, 3 повторения, интенсивность максимальная, продолжительность 12 минут, интервалы отдыха 25 сек.) 5. Прыжки с двух ног вперёд (30 раз, 2 повторения, интенсивность малая, интервал отдыха 1 минута). |  | | |  |
| **27.** | **1** | Имитация проходов в ноги передвижением на коленях. | Подготовительная часть.   * Легкий бег: 10 кругов; * Ходьба на коленях: 5 кругов; * Поточный бег с вращением; * Эстафета бегом на четвереньках; * Эстафета прыжками «лягушкой»; * Перекатывания колбаской. * Передвижения «тараканом» ногами вперед; * Передвижения «тараканом» спиной вперёд.   Основная часть.  Разучивание техники имитации проходов в ноги передвижением на коленях. Повторение упражнения по 40 раз.  Силовая тренировка.  Передвижения тележкой в парах 1 круг: один ходит на руках, второй несет за ноги, после круга смена ролей.  Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз.  Заключительная часть.  Подвижная игра «Канатоходцы». Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра. |  | | |  |
| **28.** | **1** | Выпрыгивания с поворотом на 360о и приземлением. | Подготовительная часть.   * Легкий бег: 10 кругов; * Ходьба на коленях: 5 кругов; * Поточный бег с вращением; * Эстафета бегом на четвереньках; * Эстафета прыжками «лягушкой»; * Перекатывания колбаской. * Передвижения «тараканом» ногами вперед; * Передвижения «тараканом» спиной вперёд.   Основная часть.  Разучивание техники выпрыгивания с разворотом на 360о. Повторение упражнения по 20 раз.  Силовая тренировка.  Передвижения тележкой в парах 1 круг: один ходит на руках, второй несет за ноги, после круга смена ролей.  Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз.  Заключительная часть.  Подвижная игра «Меткий глаз». Запрещается ронять соперника, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра. |  | | |  |
| **29.** | **1** | Развитие равновесия. | Подготовительная часть.  Общеразвивающие упражнения.  Основная часть.  Развитие равновесия. Работа в парах. Задание: уронить партнера, стоя и передвигаясь на одной ноге, используя толчки и рывки. После каждого раунда - смена опорной ноги.  Силовая тренировка.  Передвижения тележкой в парах 1 круг: один ходит на руках, второй несет за ноги, после круга смена ролей.  Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз.  Заключительная часть.  Подвижная игра «Полёт на ядре». Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра. |  | | |  |
| **30.** | **1** | Развитие реакции. | Подготовительная часть.  Общеразвивающие упражнения.  Основная часть.  Развитие реакции. Работа в парах. Задание: сидя спиной к спине друг к другу на ковре, по команде тренера участникам резко встать на ноги, развернуться и коснуться рукой бедра.  Силовая тренировка.  Передвижения тележкой в парах 1 круг: один ходит на руках, второй несет за ноги, после круга смена ролей.  Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз.  Заключительная часть.  Подвижная игра «Передай мяч». Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра. |  | | |  |
| **31.** | **1** | Общая физическая подготовка. Развитие силы. | Развитие силы.  Упражнения для развития силы.   1. Приседания, разводя колени наружу (15 повторений, 1 подход) 2. Подъём партнёра на плечи захватом за ноги (1 подход) 3. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (10 повторений, 2 подхода, интервал отдыха 1 минута) 4. Прыжки с двух ног в стороны (15 повторений, 3 подхода, интервал отдыха 1 минута) 5. Подъём партнёра стоя одноименным боком, согнувшись в обоюдном захвате за пояс сверху (неограничено повторений, 1 подход) |  | | |  |
| **32.** | **1** | Развитие манёвренности. | Подготовительная часть.  Общеразвивающие упражнения.  Основная часть.  Развитие манёвренности. Работа в парах. Задание: стоя друг против друга коснуться любой рукой любого бедра партнера большее количество раз, используя защиту и обманные движения.  Силовая тренировка.  Передвижения тележкой в парах 1 круг: один ходит на руках, второй несет за ноги, после круга смена ролей.  Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз.  Заключительная часть.  Подвижная игра «Передай мяч сбоку». Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра. |  | | |  |
| **33.** | **1** | Развитие координации. | Подготовительная часть.  Общеразвивающие упражнения.  Основная часть.  Развитие координации. Выполнение кружения вокруг своей оси на месте на 5 кругов. Далее ходьба по канату, расположенному на полу или ковре. Задание: идти ровно по канату, не ступая в стороны.  Силовая тренировка.  Передвижения тележкой в парах 1 круг: один ходит на руках, второй несет за ноги, после круга смена ролей.  Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз.  Заключительная часть.  Подвижная игра «Мышиная охота». Запрещается ронять соперника, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра. |  | | |  |
| **34.** | **1** | Разучивание кувырков вперёд. | Подготовительная часть.   * Легкий бег: 10 кругов; * Ходьба на коленях: 5 кругов; * Поточный бег с вращением; * Эстафета бегом на четвереньках; * Эстафета прыжками «лягушкой»; * Перекатывания колбаской.   Основная часть.  Разучивание техники выполнения кувырков вперёд. Повторение упражнения по 20 раз.  Силовая тренировка.  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз.  Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз.  Заключительная часть.  Подвижная игра «Помощь друга». Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра. |  | | |  |
| **35.** | **1** | Разучивание кувырков назад. | Подготовительная часть.   * Легкий бег: 10 кругов; * Ходьба на коленях: 5 кругов; * Поточный бег с вращением; * Эстафета бегом на четвереньках; * Эстафета прыжками «лягушкой»; * Перекатывания колбаской.   Основная часть.  Разучивание техники выполнения кувырков назад. Повторение упражнения по 20 раз.  Силовая тренировка.  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз.  Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз.  Заключительная часть.  Подвижная игра «Пленник мяча». Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра. |  | | |  |
| **36.** | **1** | Общая физическая подготовка. Развитие гибкости. | Развитие гибкости.  Упражнения для развития гибкости.   1. Растягивание мышц плеч, грудных мышц и мышц туловища. Лёжа на животе руки вверх, партнёр, стоя спереди, подтягивает руки вверх до отказа. Держать. (продолжительность 10 сек., 5 повторений, интервал отдыха 10 сек.) 2. Растягивание мышц бедра. Лёжа на спине ноги вверх, захватом за голени, развести ноги в стороны до отказа. Держать. (продолжительность 15 сек., 5 повторений, интервал отдыха 10 сек.) 3. Растягивание грудных мышц, мышц живота и бедра. Стоя на коленях, прогнуться, вывести таз вперёд до отказа. Держать. (продолжительность 20 сек., 6 повторений, интервал отдыха 10 сек.) |  | | |  |
| **37.** | **1** | Разучивание имитации проходов в ноги передвижением на коленях. | Подготовительная часть.   * Легкий бег: 10 кругов; * Ходьба на коленях: 5 кругов; * Поточный бег с вращением; * Эстафета бегом на четвереньках; * Эстафета прыжками «лягушкой»; * Перекатывания колбаской. * Передвижения «тараканом» ногами вперед; * Передвижения «тараканом» спиной вперёд.   Основная часть.  Разучивание техники имитации проходов в ноги передвижением на коленях. Ходьба на коленях проходами со стопы на колено. Повторение упражнения по 40 раз.  Силовая тренировка.  Отжимания 10 раз.  Подтягивания на канате 5 раз.  Заключительная часть.  Подвижная игра «Шарики - веники». Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра. |  | | |  |
| **38.** | **1** | Разучивание выпрыгиваний с поворотом на 360о и приземлением. | Подготовительная часть.   * Легкий бег: 10 кругов; * Ходьба на коленях: 5 кругов; * Поточный бег с вращением; * Эстафета бегом на четвереньках; * Эстафета прыжками «лягушкой»; * Перекатывания колбаской. * Передвижения «тараканом» ногами вперед; * Передвижения «тараканом» спиной вперёд.   Основная часть.  Разучивание техники выпрыгивания с разворотом на 360о. Повторение упражнения по 20 раз.  Силовая тренировка.  Отжимания 10 раз.  Подтягивания на канате 5 раз.  Заключительная часть.  Подвижная игра «Темный лабиринт». Запрещается ронять соперника, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра. |  | | |  |
| **39.** | **1** | Выполнение заданий на развитие равновесия. | Подготовительная часть.  Общеразвивающие упражнения.  Основная часть.  Развитие равновесия. Работа в парах. Задание: уронить партнера, стоя и передвигаясь на одной ноге, используя толчки и рывки. После каждого раунда - смена опорной ноги.  Силовая тренировка.  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз.  Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз.  Заключительная часть.  Подвижная игра «Полёт на ядре». Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра. |  | | |  |
| **40.** | **1** | Выполнение заданий на развитие реакции. | Подготовительная часть.  Общеразвивающие упражнения.  Основная часть.  Развитие реакции. Работа в парах. Задание: сидя спиной к спине друг к другу на ковре, по команде тренера участникам резко встать на ноги, развернуться и коснуться рукой бедра.  Силовая тренировка.  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз. Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз.  Заключительная часть.  Подвижная игра «Прищепка». Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра. |  | | |  |
| **41.** | **1** | Общая физическая подготовка. Развитие ловкости. | Развитие ловкости. Общая физическая подготовка.  Касания.  Задание 1. Атакующий борец касается правой рукой левого бедра снаружи, атакуемый борец касается правой рукой шеи сбоку.  Задание 2. Атакующий борец касается правой рукой левого бедра снаружи, атакуемый борец касается правой рукой левого плеча снаружи. |  | | |  |
| **42.** | **1** | Выполнение заданий на развитие манёвренности. | Подготовительная часть.  Общеразвивающие упражнения.  Основная часть.  Развитие манёвренности. Работа в парах. Задание: стоя друг против друга коснуться любой рукой любого бедра партнера большее количество раз, используя защиту и обманные движения.  Силовая тренировка.  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз.  Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз.  Заключительная часть.  Подвижная игра «Пятнашки». Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра. |  | | |  |
| **43.** | **1** | Выполнение заданий на развитие координации. | Подготовительная часть.  Общеразвивающие упражнения.  Основная часть.  Развитие координации. Выполнение кружения вокруг своей оси на месте на 5 кругов. Далее ходьба по канату, расположенному на полу или ковре. Задание: идти ровно по канату, не ступая в стороны.  Силовая тренировка.  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз.  Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз.  Заключительная часть.  Подвижная игра «Коснись спины». Запрещается ронять соперника, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра. |  | | |  |
| **44.** | **1** | Выполнение кувырков вперёд. | Подготовительная часть.   * Легкий бег: 10 кругов; * Ходьба на коленях: 5 кругов; * Поточный бег с вращением; * Эстафета бегом на четвереньках; * Эстафета прыжками «лягушкой»; * Перекатывания колбаской.   Основная часть.  Разучивание техники выполнения кувырков вперёд. Повторение упражнения по 20 раз.  Силовая тренировка.  Отжимания 10 раз. Подтягивания на канате 5 раз.  Заключительная часть.  Подвижная игра «Выхвати ленту». Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра. |  | | |  |
| **45.** | **1** | Общая физическая подготовка. Развитие выносливости. | Развитие выносливости:   1. Ритмический бег с задержкой дыхания.(1 раз, 1 повторение, малая интенсивность, продолжительность 6 мин.) 2. Переворот прыжком из положения лёжа упор на руки в положение лёжа на спине упор руки сзади.(10 раз, 3 повторения, средняя интенсивность, интервал отдыха 20 сек.) 3. Подъём из партера в стойку с партнёром, сидящим на спине.(неограниченно количество раз, 1 повторение, субмаксимальная интенсивность). 4. Спринт (5 раз, 3 повторения, интенсивность максимальная, продолжительность 12 минут, интервалы отдыха 25 сек.) 5. Прыжки с двух ног вперёд (30 раз, 2 повторения, интенсивность малая, интервал отдыха 1 минута). |  | | |  |
| **46.** | **1** | Выполнение кувырков назад. | Подготовительная часть.   * Легкий бег: 10 кругов; * Ходьба на коленях: 5 кругов; * Поточный бег с вращением; * Эстафета бегом на четвереньках; * Эстафета прыжками «лягушкой»; * Перекатывания колбаской.   Основная часть.  Разучивание техники выполнения кувырков назад. Повторение упражнения по 20 раз.  Силовая тренировка.  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз.  Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз.  Заключительная часть.  Подвижная игра «Хлопки». Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра. |  | | |  |
| **47.** | **1** | Выполнение имитации проходов в ноги передвижением на коленях. | Подготовительная часть.   * Легкий бег: 10 кругов; * Ходьба на коленях: 5 кругов; * Поточный бег с вращением; * Эстафета бегом на четвереньках; * Эстафета прыжками «лягушкой»; * Перекатывания колбаской. * Передвижения «тараканом» ногами вперед; * Передвижения «тараканом» спиной вперёд.   Основная часть.  Разучивание техники имитации проходов в ноги передвижением на коленях. Повторение упражнения по 40 раз.  Силовая тренировка.  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз.  Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз.  Заключительная часть.  Подвижная игра «Пятнашки». Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра. |  | | |  |
| **48.** | **1** | Выполнение выпрыгивания с поворотом на 360о и приземлением. | Подготовительная часть.   * Легкий бег: 10 кругов; * Ходьба на коленях: 5 кругов; * Поточный бег с вращением; * Эстафета бегом на четвереньках; * Эстафета прыжками «лягушкой»; * Перекатывания колбаской. * Передвижения «тараканом» ногами вперед; * Передвижения «тараканом» спиной вперёд.   Основная часть.  Разучивание техники выпрыгивания с разворотом на 360о. Повторение упражнения по 20 раз.  Силовая тренировка.  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз.  Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз.  Заключительная часть.  Подвижная игра «Самые быстрые». Запрещается ронять соперника, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра. |  | | |  |
| **49.** | **1** | Выполнение заданий на развитие равновесия. | Подготовительная часть.  Общеразвивающие упражнения.  Основная часть.  Развитие равновесия. Работа в парах. Задание: уронить партнера, стоя и передвигаясь на одной ноге, используя толчки и рывки. После каждого раунда - смена опорной ноги.  Силовая тренировка.  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз.  Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз.  Заключительная часть.  Подвижная игра «Запятнай последнего». Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра. |  | | |  |
| **50.** | **1** | Общая физическая подготовка. Развитие быстроты. | Развитие быстроты.  Упражнения для развития быстроты.   1. Прыжки с разбега вверх (2 повторения, 10 раз, интенсивность субмаксимальная, интервал отдыха 30 сек.) 2. Старт из положения лёжа на животе (4 повторения, 10 раз, интенсивность максимальная, интервал отдыха 30 сек.) 3. Прыжки с двух ног в стороны, с продвижением (3 повторения, 6 раз, интенсивность максимальная, интервал отдыха 1 минута). |  | | |  |
| **51.** | **1** | Выполнение заданий на развитие реакции. | Подготовительная часть.  Общеразвивающие упражнения.  Основная часть.  Развитие реакции. Работа в парах. Задание: сидя спиной к спине друг к другу на ковре, по команде тренера участникам резко встать на ноги, развернуться и коснуться рукой бедра.  Силовая тренировка.  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз. Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз.  Заключительная часть.  Подвижная игра «Сбей городок». Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра. |  | | |  |
| **52.** | **1** | Выполнение заданий на развитие манёвренности. | Подготовительная часть.  Общеразвивающие упражнения.  Основная часть.  Развитие манёвренности. Работа в парах. Задание: стоя друг против друга коснуться любой рукой любого бедра партнера большее количество раз, используя защиту и обманные движения.  Силовая тренировка.  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз.  Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз.  Заключительная часть.  Подвижная игра «Передай мяч сбоку». Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра. |  | | |  |
| **53.** | **1** | Выполнение на развитие координации. | Подготовительная часть.  Общеразвивающие упражнения.  Основная часть.  Развитие координации. Выполнение кружения вокруг своей оси на месте на 5 кругов. Далее ходьба по канату, расположенному на полу или ковре. Задание: идти ровно по канату, не ступая в стороны.  Силовая тренировка.  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз.  Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз.  Заключительная часть.  Подвижная игра «С мешочком на голове». Вместо мешочка используется набивной мяч 4 кг и держится он в руках, а не на голове. Запрещается ронять соперника, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра. |  | | |  |
| **54.** | **1** | Совершенствование кувырков вперёд. | Подготовительная часть.   * Легкий бег: 10 кругов; * Ходьба на коленях: 5 кругов; * Поточный бег с вращением; * Эстафета бегом на четвереньках; * Эстафета прыжками «лягушкой»; * Перекатывания колбаской.   Основная часть.  Разучивание техники выполнения кувырков вперёд. Повторение упражнения по 20 раз.  Силовая тренировка.  Передвижения тележкой в парах 1 круг: один ходит на руках, второй несет за ноги, после круга смена ролей.  Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз.  Заключительная часть.  Подвижная игра «Канатоходцы». Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра. |  | | |  |
| **55.** | **1** | Общая физическая подготовка. Развитие силы. | Развитие силы.  Упражнения для развития силы.   1. Приседания, разводя колени наружу (15 повторений, 1 подход) 2. Подъём партнёра на плечи захватом за ноги (1 подход) 3. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (10 повторений, 2 подхода, интервал отдыха 1 минута) 4. Прыжки с двух ног в стороны (15 повторений, 3 подхода, интервал отдыха 1 минута) 5. Подъём партнёра стоя одноименным боком, согнувшись в обоюдном захвате за пояс сверху (неограничено повторений, 1 подход) |  | | |  |
| **56.** | **1** | Совершеннствование кувырков назад. | Подготовительная часть.   * Легкий бег: 10 кругов; * Ходьба на коленях: 5 кругов; * Поточный бег с вращением; * Эстафета бегом на четвереньках; * Эстафета прыжками «лягушкой»; * Перекатывания колбаской.   Основная часть.  Разучивание техники выполнения кувырков назад. Повторение упражнения по 20 раз.  Силовая тренировка.  Передвижения тележкой в парах 1 круг: один ходит на руках, второй несет за ноги, после круга смена ролей.  Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз.  Заключительная часть.  Подвижная игра «Меткий глаз». Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра. |  | | |  |
| **57.** | **1** | Совершенствование имитации проходов в ноги передвижением на коленях. | Подготовительная часть.   * Легкий бег: 10 кругов; * Ходьба на коленях: 5 кругов; * Поточный бег с вращением; * Эстафета бегом на четвереньках; * Эстафета прыжками «лягушкой»; * Перекатывания колбаской. * Передвижения «тараканом» ногами вперед; * Передвижения «тараканом» спиной вперёд.   Основная часть.  Разучивание техники имитации проходов в ноги передвижением на коленях. Повторение упражнения по 40 раз.  Силовая тренировка.  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз.  Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз.  Заключительная часть.  Подвижная игра «Полёт на ядре». Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра. |  | | |  |
| **58.** | **1** | Совершенствование выпрыгивания с поворотом на 360о и приземлением. | Подготовительная часть.   * Легкий бег: 10 кругов; * Ходьба на коленях: 5 кругов; * Поточный бег с вращением; * Эстафета бегом на четвереньках; * Эстафета прыжками «лягушкой»; * Перекатывания колбаской. * Передвижения «тараканом» ногами вперед; * Передвижения «тараканом» спиной вперёд.   Основная часть.  Разучивание техники выпрыгивания с разворотом на 360о. Повторение упражнения по 20 раз.  Силовая тренировка.  Передвижения тележкой в парах 1 круг: один ходит на руках, второй несет за ноги, после круга смена ролей.  Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз.  Заключительная часть.  Подвижная игра «Передай мяч». Запрещается ронять соперника, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра. |  | | |  |
| **59.** | **1** | Совершенствование равновесия. | Подготовительная часть.  Общеразвивающие упражнения.  Основная часть.  Развитие равновесия. Работа в парах. Задание: уронить партнера, стоя и передвигаясь на одной ноге, используя толчки и рывки. После каждого раунда - смена опорной ноги.  Силовая тренировка.  Передвижения тележкой в парах 1 круг: один ходит на руках, второй несет за ноги, после круга смена ролей.  Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз.  Заключительная часть.  Подвижная игра «Передай мяч сбоку». Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра. |  | | |  |
| **60.** | **1** | Общая физическая подготовка. Развитие гибкости. | Развитие гибкости.  Упражнения для развития гибкости.   1. Растягивание мышц плеч, грудных мышц и мышц туловища. Лёжа на животе руки вверх, партнёр, стоя спереди, подтягивает руки вверх до отказа. Держать. (продолжительность 10 сек., 5 повторений, интервал отдыха 10 сек.) 2. Растягивание мышц бедра. Лёжа на спине ноги вверх, захватом за голени, развести ноги в стороны до отказа. Держать. (продолжительность 15 сек., 5 повторений, интервал отдыха 10 сек.) 3. Растягивание грудных мышц, мышц живота и бедра. Стоя на коленях, прогнуться, вывести таз вперёд до отказа. Держать. (продолжительность 20 сек., 6 повторений, интервал отдыха 10 сек.) |  | | |  |
| **61.** | **1** | Совершенствование реакции. | Подготовительная часть.  Общеразвивающие упражнения.  Основная часть.  Развитие реакции. Работа в парах. Задание: сидя спиной к спине друг к другу на ковре, по команде тренера участникам резко встать на ноги, развернуться и коснуться рукой бедра.  Силовая тренировка.  Передвижения тележкой в парах 1 круг: один ходит на руках, второй несет за ноги, после круга смена ролей.  Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз.  Заключительная часть.  Подвижная игра «Мышиная охота». Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра. |  | | |  |
| **62.** | **1** | Совершенствование манёвренности. | Подготовительная часть.  Общеразвивающие упражнения.  Основная часть.  Развитие манёвренности. Работа в парах. Задание: стоя друг против друга коснуться любой рукой любого бедра партнера большее количество раз, используя защиту и обманные движения.  Силовая тренировка.  Передвижения тележкой в парах 1 круг: один ходит на руках, второй несет за ноги, после круга смена ролей.  Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз.  Заключительная часть.  Подвижная игра «Помощь друга». Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра. |  | | |  |
| **62.** | **1** | Совершенствование координации. | Подготовительная часть.  Общеразвивающие упражнения.  Основная часть.  Развитие координации. Выполнение кружения вокруг своей оси на месте на 5 кругов. Далее ходьба по канату, расположенному на полу или ковре. Задание: идти ровно по канату, не ступая в стороны.  Силовая тренировка.  Передвижения тележкой в парах 1 круг: один ходит на руках, второй несет за ноги, после круга смена ролей.  Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз.  Заключительная часть.  Подвижная игра «Пленник мяча». Запрещается ронять соперника, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра. |  | | |  |
| **63.** | **1** | Совершенствованиекувырков вперёд. | Подготовительная часть.   * Легкий бег: 10 кругов; * Ходьба на коленях: 5 кругов; * Поточный бег с вращением; * Эстафета бегом на четвереньках; * Эстафета прыжками «лягушкой»; * Перекатывания колбаской.   Основная часть.  Разучивание техники выполнения кувырков вперёд. Повторение упражнения по 20 раз.  Силовая тренировка.  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз.  Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз.  Заключительная часть.  Подвижная игра «Шарики - веники». Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра. |  | | |  |
| **64.** | **1** | Совершенствование кувырков назад. | Подготовительная часть.   * Легкий бег: 10 кругов; * Ходьба на коленях: 5 кругов; * Поточный бег с вращением; * Эстафета бегом на четвереньках; * Эстафета прыжками «лягушкой»; * Перекатывания колбаской.   Основная часть.  Разучивание техники выполнения кувырков назад. Повторение упражнения по 20 раз.  Силовая тренировка.  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз.  Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз.  Заключительная часть.  Подвижная игра «Темный лабиринт». Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра. |  | | |  |
| **65.** | **1** | Общая физическая подготовка. Развитие гибкости. | Развитие гибкости.  Упражнения для развития гибкости.   1. Растягивание мышц плеч, грудных мышц и мышц туловища. Лёжа на животе руки вверх, партнёр, стоя спереди, подтягивает руки вверх до отказа. Держать. (продолжительность 10 сек., 5 повторений, интервал отдыха 10 сек.) 2. Растягивание мышц бедра. Лёжа на спине ноги вверх, захватом за голени, развести ноги в стороны до отказа. Держать. (продолжительность 15 сек., 5 повторений, интервал отдыха 10 сек.) 3. Растягивание грудных мышц, мышц живота и бедра. Стоя на коленях, прогнуться, вывести таз вперёд до отказа. Держать. (продолжительность 20 сек., 6 повторений, интервал отдыха 10 сек.) |  | | |  |
| **66.** | **1** | Совершенствование имитации проходов в ноги передвижением на коленях. | Подготовительная часть.   * Легкий бег: 10 кругов; * Ходьба на коленях: 5 кругов; * Поточный бег с вращением; * Эстафета бегом на четвереньках; * Эстафета прыжками «лягушкой»; * Перекатывания колбаской. * Передвижения «тараканом» ногами вперед; * Передвижения «тараканом» спиной вперёд.   Основная часть.  Разучивание техники имитации проходов в ноги передвижением на коленях. Повторение упражнения по 40 раз.  Силовая тренировка.  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз. Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз.  Заключительная часть.  Подвижная игра «Велосипедная камера». Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра. |  | | |  |
| **67.** | **1** | Совершенствование выпрыгивания с поворотом на 360о и приземлением. | Подготовительная часть.   * Легкий бег: 10 кругов; * Ходьба на коленях: 5 кругов; * Поточный бег с вращением; * Эстафета бегом на четвереньках; * Эстафета прыжками «лягушкой»; * Перекатывания колбаской. * Передвижения «тараканом» ногами вперед; * Передвижения «тараканом» спиной вперёд.   Основная часть.  Разучивание техники выпрыгивания с разворотом на 360о. Повторение упражнения по 20 раз.  Силовая тренировка.  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз.  Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз.  Заключительная часть.  Подвижная игра «Прищепки». Запрещается ронять соперника, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра. |  | | |  |
| **68.** | **1** | Совершенствование равновесия. | Подготовительная часть.  Общеразвивающие упражнения.  Основная часть.  Развитие равновесия. Работа в парах. Задание: уронить партнера, стоя и передвигаясь на одной ноге, используя толчки и рывки. После каждого раунда - смена опорной ноги.  Силовая тренировка.  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз.  Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз.  Заключительная часть.  Игра-эстафета «На болоте». |  | | |  |
| **69.** | **1** | Совершенствование реакции. | Подготовительная часть.  Общеразвивающие упражнения.  Основная часть.  Развитие реакции. Работа в парах. Задание: сидя спиной к спине друг к другу на ковре, по команде тренера участникам резко встать на ноги, развернуться и коснуться рукой бедра.  Силовая тренировка.  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз. Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз.  Заключительная часть.  Игра-эстафета «Не хуже, чем кенгуру». |  | | |  |
| **70.** | **1** | Общая физическая подготовка. Развитие ловкости. | Развитие ловкости. Общая физическая подготовка.  Касания.  Задание 1. Атакующий борец касается правой рукой левого бедра снаружи, атакуемый борец касается правой рукой шеи сбоку.  Задание 2. Атакующий борец касается правой рукой левого бедра снаружи, атакуемый борец касается правой рукой левого плеча снаружи. |  | | |  |
| **71.** | **1** | Совершенствование манёвренности. | Подготовительная часть.  Общеразвивающие упражнения.  Основная часть.  Развитие манёвренности. Работа в парах. Задание: стоя друг против друга коснуться любой рукой любого бедра партнера большее количество раз, используя защиту и обманные движения.  Силовая тренировка.  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз.  Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз.  Заключительная часть.  Игра-эстафета «Баба-яга». |  | | |  |
| **72.** | **1** | Совершенствование координации. | Подготовительная часть.  Общеразвивающие упражнения.  Основная часть.  Развитие координации. Выполнение кружения вокруг своей оси на месте на 5 кругов. Далее ходьба по канату, расположенному на полу или ковре. Задание: идти ровно по канату, не ступая в стороны.  Силовая тренировка.  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз.  Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз.  Заключительная часть.  Игра-эстафета «Пройди, не задень». |  | | |  |
| **73.** | **1** | Закрепление кувырков вперёд. | Подготовительная часть.   * Легкий бег: 10 кругов; * Ходьба на коленях: 5 кругов; * Поточный бег с вращением; * Эстафета бегом на четвереньках; * Эстафета прыжками «лягушкой»; * Перекатывания колбаской.   Основная часть.  Разучивание техники выполнения кувырков вперёд. Повторение упражнения по 20 раз.  Силовая тренировка.  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз.  Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз.  Заключительная часть.  Игра-эстафета «Сороконожка». |  | | |  |
| **74.** | **1** | Закрепление кувырков назад. | Подготовительная часть.   * Легкий бег: 10 кругов; * Ходьба на коленях: 5 кругов; * Поточный бег с вращением; * Эстафета бегом на четвереньках; * Эстафета прыжками «лягушкой»; * Перекатывания колбаской.   Основная часть.  Разучивание техники выполнения кувырков назад. Повторение упражнения по 20 раз.  Силовая тренировка.  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз.  Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз.  Заключительная часть.  Игра-эстафета «Нарисуй солнышко». |  | | |  |
| **75.** | **1** | Общая физическая подготовка. Развитие быстроты. | Развитие быстроты.  Упражнения для развития быстроты.   1. Прыжки с разбега вверх (2 повторения, 10 раз, интенсивность субмаксимальная, интервал отдыха 30 сек.) 2. Старт из положения лёжа на животе (4 повторения, 10 раз, интенсивность максимальная, интервал отдыха 30 сек.) 3. Прыжки с двух ног в стороны, с продвижением (3 повторения, 6 раз, интенсивность максимальная, интервал отдыха 1 минута). |  | | |  |
| **76.** | **1** | Закрепление имитация проходов в ноги передвижением на коленях. | Подготовительная часть.   * Легкий бег: 10 кругов; * Ходьба на коленях: 5 кругов; * Поточный бег с вращением; * Эстафета бегом на четвереньках; * Эстафета прыжками «лягушкой»; * Перекатывания колбаской. * Передвижения «тараканом» ногами вперед; * Передвижения «тараканом» спиной вперёд.   Основная часть.  Разучивание техники имитации проходов в ноги передвижением на коленях. Повторение упражнения по 40 раз.  Силовая тренировка.  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз.  Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз.  Заключительная часть.  Игра-эстафета «Поезд». |  | | |  |
| **77.** | **1** | Закрепление выпрыгивания с поворотом на 360о и приземлением. | Подготовительная часть.   * Легкий бег: 10 кругов; * Ходьба на коленях: 5 кругов; * Поточный бег с вращением; * Эстафета бегом на четвереньках; * Эстафета прыжками «лягушкой»; * Перекатывания колбаской. * Передвижения «тараканом» ногами вперед; * Передвижения «тараканом» спиной вперёд.   Основная часть.  Разучивание техники выпрыгивания с разворотом на 360о. Повторение упражнения по 20 раз.  Силовая тренировка.  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз. Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз.  Заключительная часть.  Игра-эстафета «Носильщики». |  | | |  |
| **78.** | **1** | Общая физическая подготовка. Развитие гибкости. | Развитие гибкости.  Упражнения для развития гибкости.   1. Растягивание мышц плеч, грудных мышц и мышц туловища. Лёжа на животе руки вверх, партнёр, стоя спереди, подтягивает руки вверх до отказа. Держать. (продолжительность 10 сек., 5 повторений, интервал отдыха 10 сек.) 2. Растягивание мышц бедра. Лёжа на спине ноги вверх, захватом за голени, развести ноги в стороны до отказа. Держать. (продолжительность 15 сек., 5 повторений, интервал отдыха 10 сек.) 3. Растягивание грудных мышц, мышц живота и бедра. Стоя на коленях, прогнуться, вывести таз вперёд до отказа. Держать. (продолжительность 20 сек., 6 повторений, интервал отдыха 10 сек.) |  | | |  |
| **79.** | **1** | Закрепление устойчивости и равновесия. | Подготовительная часть.  Общеразвивающие упражнения.  Основная часть.  Развитие равновесия. Работа в парах. Задание: уронить партнера, стоя и передвигаясь на одной ноге, используя толчки и рывки. После каждого раунда - смена опорной ноги.  Силовая тренировка.  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз.  Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз.  Заключительная часть.  Игра-эстафета «Баба-яга». |  | | |  |
| **80.** | **1** | Закрепление реакции. | Подготовительная часть.  Общеразвивающие упражнения.  Основная часть.  Развитие реакции. Работа в парах. Задание: сидя спиной к спине друг к другу на ковре, по команде тренера участникам резко встать на ноги, развернуться и коснуться рукой бедра.  Силовая тренировка.  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз. Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз.  Заключительная часть.  Игра-эстафета «Гонка мячей под ногами». |  | | |  |
| **81.** | **1** | Закрепление манёвренности. | Подготовительная часть.  Общеразвивающие упражнения.  Основная часть.  Развитие манёвренности. Работа в парах. Задание: стоя друг против друга коснуться любой рукой любого бедра партнера большее количество раз, используя защиту и обманные движения.  Силовая тренировка.  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз.  Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз.  Заключительная часть.  Игра-эстафета «Снайперы». |  | | |  |
| **82.** | **1** | Закрепление координации. | Подготовительная часть.  Общеразвивающие упражнения.  Основная часть.  Развитие координации. Выполнение кружения вокруг своей оси на месте на 5 кругов. Далее ходьба по канату, расположенному на полу или ковре. Задание: идти ровно по канату, не ступая в стороны.  Силовая тренировка.  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз.  Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз.  Заключительная часть.  Игра-эстафета «Репка». |  | | |  |
| **83.** | **1** | Общая физическая подготовка. Развитие выносливости. | Развитие выносливости:   1. Ритмический бег с задержкой дыхания.(1 раз, 1 повторение, малая интенсивность, продолжительность 6 мин.) 2. Переворот прыжком из положения лёжа упор на руки в положение лёжа на спине упор руки сзади.(10 раз, 3 повторения, средняя интенсивность, интервал отдыха 20 сек.) 3. Подъём из партера в стойку с партнёром, сидящим на спине.(неограниченно количество раз, 1 повторение, субмаксимальная интенсивность). 4. Спринт (5 раз, 3 повторения, интенсивность максимальная, продолжительность 12 минут, интервалы отдыха 25 сек.) 5. Прыжки с двух ног вперёд (30 раз, 2 повторения, интенсивность малая, интервал отдыха 1 минута). |  | | |  |
| **84.** | **1** | Закрепление кувырков вперёд. | Подготовительная часть.   * Легкий бег: 10 кругов; * Ходьба на коленях: 5 кругов; * Поточный бег с вращением; * Эстафета бегом на четвереньках; * Эстафета прыжками «лягушкой»; * Перекатывания колбаской.   Основная часть.  Разучивание техники выполнения кувырков вперёд. Повторение упражнения по 20 раз.  Силовая тренировка. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз.Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз.  Заключительная часть.  Игра-эстафета «Три прыжка». |  | | |  |
| **85.** | **1** | Закрепление кувырков назад. | Подготовительная часть.   * Легкий бег: 10 кругов; * Ходьба на коленях: 5 кругов; * Поточный бег с вращением; * Эстафета бегом на четвереньках; * Эстафета прыжками «лягушкой»; * Перекатывания колбаской.   Основная часть.  Разучивание техники выполнения кувырков назад. Повторение упражнения по 20 раз.  Силовая тренировка.  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз.Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз.  Заключительная часть.  Подвижная игра «Хлопки». Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра. |  | | |  |

Поурочный учебный план состоит из 102 занятий, по 1 часу каждый (офп).

Примечание:

В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 102 занятия по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных.

Можно также исключать некоторые занятия заменить на другие или повторить пройденные, которые хуже усваиваются.

**Материально-техническое обеспечение занятий**

Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24 х 12 м.

Для проведения занятий в секции вольной борьбы необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Борцовская покрышка (ковер) - 1 шт.

2. Борцовские (гимнастические) маты - 3 шт.

3. Мячи набивные (масса 4 кг) - 3 шт.

4. Мячи набивные (масса 5 кг) – 2 шт.

5. Канат длиной 15 м – 3шт.

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Оценка результатов** |
| **Общая физическая подготовка** | |
| Бег 60м | 11,3 |
| Бег 1000м | 5 мин 50 сек |
| Подтягивание на перекладине | 5раз |
| Сгибание разгибание рук в упоре лёжа | 25раз |
| Поднимание ног и туловища за 10сек | 4раза |
| Метание теннисного мяча | 35м |
| **Техническая подготовка** | |
| Сваливание захватом ног | 4 |
| Перевод нырком захватом ног | 4 |
| Бросок наклоном захватом руки и туловища с подножкой | 4 |
| Броски поворотом | 4 |
| Переворот скручиванием | 4 |
| Перевороты накатом | 4 |

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

**Используемая литература:**

1. Алиханов И.И. Техника вольной борьбы [Текст] / И.И. Алиханов. – М.: Физкультура и спорт, 1977, - 216 с.
2. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии [Текст] / Н.А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 287 с.
3. Галковский Н.М. Спортивная борьба [Текст] : учебник для ИФК / Н.М. Галковский, А.З. Катулин. – М. : Физкультура и спорт, 1968. – 584 с.
4. Миндиашвили Д.Г. Завьялов А.И., Учебник тренера по борьбе [Текст] /.,.. - Красноярск : КГПУ, 1995. - 213 с.
5. Подливаев Б.А. Григорьев А.В. Уроки вольной борьбы. Поурочные планы тренировочных занятий первого года обучения (для мальчиков и девочек 10-12 лет). – М.: Советский спорт, 2012. – 528 с. : ил.
6. ext.spb.ru ›
7. [www.openclass.ru/node/300484](http://www.openclass.ru/node/300484)
8. <https://doc4web.ru/.../domashnie-zadaniya-po-fizicheskoy-kulture-dlya-klass.html>
9. <https://kopilkaurokov.ru/.../domashniie-zadaniia-po-fizichieskoi-kul-turie-1-11-klass>
10. <http://wrestrus.ru/wrestdocs/antidoping/>
11. Рыбалко Б.М. Спортивная борьба в школе / Рыбалко Б.М., Рудницкий В.И., Кочурко Е.И. - Минск: Нар. асвета, 1984. - 79 с.