

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Лицей № 2»

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МБОУ Лицей № 2

И.В.Сосновская

Приказ № 5

от « 01 » сентября 2020г



СОГЛАСОВАНО:

зам. директора по ВР

Л.С.Третьякова

« 28 » августа 2020г

## *Программа дополнительного образования*

### *«Вольная борьба»*

Возраст учащихся: 8 -14 лет

Направление: физкультурно-спортивное

Автор программы: Миндиашвили Георгий

Валерьевич

учитель физической культуры

Год написания программы: 2020 г.

Красноярск, 2020г.

## 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.

Рабочая программа по вольной борьбе назначенная для работы с детьми возрастом в 10 лет и старше разработана на основе пособия Б.А. Подливаева, А.В. Григорьева, «Уроки вольной борьбы. Поурочные планы тренировочных занятий первого года обучения. – М.: Советский спорт, 2012. – 528 с. : ил.», по которому на кружковую работу по вольной борьбе отводится от 4 до 9 учебных часа в неделю в 4-11 классах.

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 программы на кружковую работу отводится от 4 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 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, 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-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	ИЗУЧАЕМЫЕ ТЕМЫ	Всего:
1	История развития вольной борьбы. Общие основы вольной борьбы.	2 ч
2	Правила борьбы и методика судейства	2 ч
3	Техническая подготовка борцов	132 ч
4	Физическая подготовка	17 ч
	<b>ИТОГО</b>	<b>153 часа</b>

Поурочный учебный план состоит из 85 занятий, 68 из которых продолжительностью 2 часа, 17 занятий продолжительностью по 1 часу для занятий общей физической подготовкой.

### Календарно – тематическое планирование по вольной борьбе для учащихся 12-14 лет

№ занятия	Кол. час	Темы	Содержание материала	Дата проведения	
				план	факт
1.	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)		
2.	2	История развития вольной борьбы	Становление вольной борьбы как вида спорта. Последовательность и этапы обучения борцов. Общие основы вольной борьбы.		
3.	2	Правила борьбы и методика судейства	Правила борьбы и методика судейства соревнований. Эволюция правил судейства по вольной борьбе.		
4.	2	Развитие гибкости. Изучение переворота скручиванием захватом сбоку. Инструктаж по технике безопасности.	Основная часть. Изучение техники борьбы в парах. Изучение переворота скручиванием захватом рук сбоку в партере: техника выполнения переворота; вероятные ошибки при выполнении переворота.		
5.	2	Развитие быстроты. Совершенствование переворота скручиванием захватом рук сбоку.	Основная часть. Совершенствование переворота скручиванием захватом рук сбоку. 1)Переворот скручиванием в медленном темпе; 2)Только захват руки двумя руками в максимальном темпе; 3)Захват рук, противнику в полусопротивлении защищаться; 4)Переворот скручиванием в максимальном темпе, начать выполнение переворота, стоя в партере спереди голова к голове; 5)Переворот, когда противник встаёт с живота на колени;6)Переворот скручиванием, когда противник лежит на животе.		
6.	1	Общая физическая	Развитие выносливости: 1)Ритмический бег с задержкой		

		подготовка. Развитие выносливости.	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).		
7.	2	Развитие гибкости. Изучение переворота скручиванием захватом сбоку. Инструктаж по ТБ.	Основная часть. Изучение техники борьбы в парах. Изучение переворота скручиванием захватом рук сбоку в партере: техника выполнения переворота; вероятные ошибки при выполнении переворота.		
8.	2	Развитие ловкости. Изучение в разносторонней стойке захвата ноги наклоном, голова спереди.	Основная часть. Изучение в разносторонней стойке захвата ноги наклоном, голова спереди. 1)Захват правой ноги наклоном с левой стойки;; 2)Имитация захвата ноги наклоном с левой (правой) стойки; 3)Захват ноги наклоном слитно, в целом; 4)Захват ноги наклоном в медленном темпе; 5)Захват ноги наклоном в максимальном темпе.		
9.	2	Развитие быстроты. Совершенствование переворота забеганием захватом шеи из-под плеча.	Основная часть. Совершенствование переворота забеганием захватом шеи из-под плеча. Комбинации. 1)Переворот забеганием захватом рук сбоку, противник защитился, перенести дальнюю руку на захват шеи из-под плеча, выполнить переворот; 2)Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча, противник защитился, захватить ближней рукой дальнюю руку, выполнить переворот.		
10.	2	Развитие ловкости. Изучение перевода в партер упором рукой в бедро опорной ноги спереди.	Основная часть. Изучение перевода в партер упором рукой в бедро опорной ноги спереди. 1)Захват ноги наклоном, голова спереди; 2)Захват ноги, перенести руку на бедро спереди; 3)Перевод в партер упором рукой в бедро слитно, в целом; 4)Перевод в партер, противнику в полусопротивлении защищаться; 5)Атаковать ногу, противнику в полном сопротивлении защищаться; 6)Захват ноги, перемещаясь по коврику, рывками и толчками за ногу вверх, вниз, вперёд, в стороны, выводить противника из равновесия.		
11.	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).		
12.	2	Развитие выносливости. Совершенствование перевода в партер упором рукой в бедро опорной ноги спереди.	Основная часть. Совершенствование перевода в партер упором рукой в бедро опорной ноги спереди. 1)Захват ноги наклоном, голова спереди;2)Перевод в партер, противнику в полусопротивлении защищаться; 3)Перевод в партер в движении, когда противник; 4)Захват ноги, перевести противника в партер, противнику устоять;5)Захват ноги, перемещаясь по коврику, рывками и толчками за ногу вверх, вниз, вперёд, назад, в стороны выводить противника из		

			равновесия.		
13.	2	Развитие силы. Изучение контрприёма. Переворот переходом захватом одноимённой руки плечом под плечо.	Основная часть. Изучение контрприёма. Переворот переходом захватом одноимённой руки плечом под плечо. 1)Переворот переходом захватом одноимённой руки под плечо; 2)Только захват руки плечом под плечо в максимальном темпе; 3)Сбить противника на бок, выполнить прыжок и переход через противника; 4)Переворот переходом захватом руки под плечо в медленном темпе; 5)Переворот переходом в максимальном темпе.		
14.	2	Развитие ловкости. Совершенствование переворота переходом захватом одноимённой руки плечом под плечо.	Основная часть Совершенствование переворота переходом захватом одноимённой руки плечом под плечо. 1)Переворот переходом захватом одноимённой руки под плечо; 2)Только захват руки плечом под плечо в максимальном темпе; 3)Переворот переходом в максимальном темпе; 4)Переворот в движении, когда противник движется вперёд; 5)Переворот, стоя на колене и стопе, не упираясь руками в ковёр;6)Переворот захватом одноимённой руки на плечо.		
15.	2	Развитие быстроты. Совершенствование ранее изученных приёмов.	Основная часть Совершенствование ранее изученных приёмов: захват ноги наклоном с низкой стойки; переворот забеганием захватом шеи из-под плеча; перевод в партер упором рукой в бедро опорной ноги спереди.		
16.	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. Акробатические упражнения. 1)Переворот вперёд через голову на мост с левой (правой) стойки; 2)Стойка на голове. Из положения присев поставить руки на ковёр шире плеч, опереться на ладони и лоб, согнуть к груди одну ногу, затем другую, выпрямить ноги и туловище вертикально вверх, держать; 3)Кувырок вперёд через плечо. Из положения присев ладонь правой руки положить на левый бок, правое плечо вывести к левому колену, выполнить кувырок вперёд через правое плечо, принять положение упор присев. То же через левое плечо.		
17.	2	Развитие гибкости. Изучение в односторонней стойке захвата ближней ноги нырком, голова сбоку.	Изучение в односторонней стойке захвата ближней ноги нырком, голова сбоку. 1)Захват ноги наклоном, голова спереди; 2)Имитация захвата ноги нырком с левой (правой) стойки; 3)Захват ноги нырком слитно, в целом; 4)Захват ноги нырком в медленном темпе; 5)Захват ближней ноги нырком, голова сбоку, в максимальном темпе;6)Захват ноги, перемещаясь по ковру, рывками и толчками за ногу вверх, вниз, вперёд, назад, в стороны; выводить противника из равновесия.		
18.	2	Развитие быстроты. Совершенствование в односторонней стойке захвата ближней ноги нырком, голова сбоку.	Совершенствование в односторонней стойке захвата ближней ноги нырком, голова сбоку; 1)Захват ближней ноги нырком, голова сбоку, в односторонней стойке; 2)Захват ноги нырком в максимальном темпе;3)Захват ноги нырком в движении, когда противник отступает;4)Захват ноги нырком, когда противник движется в сторону направо;5)Захват ноги, перемещаясь по ковру, рывками и толчками за ногу вверх, вниз, вперёд, назад, в стороны, выводить противника из равновесия.		
19.	2	Развитие ловкости.	Изучение переворота скручиванием захватом шеи спереди,		

		Изучение переворота скручиванием, захватом шеи спереди, сверху и разноимённой руки под плечо снизу.	сверху и разноимённой руки под плечо снизу. 1)Переворот скручиванием захватом шеи спереди и руки под плечо; 2)Имитация переворота забеганием захватом шеи и руки под плечо;3)Захватить шею сверху, противнику в полусопротивлении защищаться;4)Переворот с положения вне захвата;5)Переворот скручиванием в движении, когда противник отступает.		
20.	2	Развитие быстроты. Совершенствование переворота скручиванием захватом шеи спереди, сверху и разноимённой руки под плечо снизу.	Совершенствование переворота скручиванием захватом шеи спереди, сверху и разноимённой руки под плечо снизу. 1)Переворот скручиванием захватом шеи спереди и руки под плечо;2)Переворот скручиванием захватом шеи сверху в медленном темпе;3)Переворот, когда противник стоит на колене и стопе;4)Переворот, когда противник двигается в сторону направо;5)Переворот скручиванием, когда противник поднялся в стойку.		
21.	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.)		
22.	2	Развитие силы. Изучение перевода в партер упором рукой в бедро опорной ноги сзади.	Изучение перевода в партер упором рукой в бедро опорной ноги сзади. 1)Захват ноги нырком, голова сбоку в односторонней стойке;2)Перевод в партер упором рукой в бедро опорной ноги сзади;3)Перевод в партер слитно, в целом; 4)Захват ноги и перевод в партер в максимальном темпе; 5)Захват ноги, перемещаясь по ковру рывками и толчками за ногу вверх-вниз, вперёд-назад, в стороны, выводить противника из равновесия.		
23.	2	Развитие выносливости. Совершенствование в односторонней стойке захвата ближней ноги нырком, голова сбоку.	Совершенствование в односторонней стойке захвата ближней ноги нырком, голова сбоку. 1)Захват ближней ноги нырком, голова сбоку, с низкой стойки; 2)Смена партнёрами, захват ноги с более дальней дистанции; 3)Захват ноги нырком, перевести в партер, противнику устоять; 4)Захват ноги с применением изученных рывков, толчков: 1) захватить плечи противника изнутри – захватить ногу; 2) захватить плечи противника снаружи – захватить ногу; 3) захватить шею сбоку и плечо изнутри – захватить ногу.		
24.	2	Развитие быстроты. Совершенствование перевода в партер упором рукой в бедро опорной ноги сзади.	Совершенствование перевода в партер упором рукой в бедро опорной ноги сзади. 1)Перевод в партер упором рукой в бедро опорной ноги сзади; 2)Захват ноги и перевод в максимальном темпе; 3)Атака ноги, голова сбоку, противнику в полусопротивлении защищаться; 4)Захват ноги, перевести в партер, противнику устоять; 5)Захват ноги, голова сбоку, выполнить переход в положение голова спереди.		
25.	2	Развитие быстроты. Совершенствование перевода в партер упором рукой в бедро	Совершенствование перевода в партер упором рукой в бедро опорной ноги сзади. 1)Перевод в партер упором рукой в бедро опорной ноги сзади;2)Захват ноги и перевод в максимальном темпе;		

		опорной ноги сзади.	3)Атака ноги, голова сбоку, противнику в полусопротивлении защищаться; 4)Захват ноги, перевести в партер, противнику устоять; 5)Захват ноги, голова сбоку, выполнить переход в положение голова спереди.		
26.	2	Развитие ловкости. Изучение переворота забеганием, накладывая руку себе на шею.	Изучение переворота забеганием, накладывая руку себе на шею. 1)Переворот скручиванием захватом шеи спереди, сверху и разноимённой руки под плечо снизу; 2)Имитация переворота забеганием, накладывая руку себе на шею; 3)Переворот забеганием в медленном темпе; 4)Переворот забеганием в максимальном темпе; 5)Переворот забеганием в движении, когда противник наступает.		
27.	1	Общая физическая выносливость. 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).		
28.	2	Развитие силы. Изучение перевода в партер рывком за руку.	Изучение перевода в партер рывком за руку. 1)Перевод в партер рывком за руку; 2)Захватить разноимённое запястье, отбросить руку противника на себя – в сторону, одновременно другой рукой захватить эту руку под плечо кистью снизу; 3)Перевод рывком за руку в медленном темпе; 4)Перевод рывком в движении, когда противник наступает; 5)Перевод рывком с более дальней дистанции; 6)Перевод в партер рывком за руку с высокой стойки.		
29.	2	Развитие быстроты. Совершенствование ранее изученных приёмов.	Совершенствование ранее изученных приёмов. 1. Выполнить переворот скручиванием захватом рук сбоку; 2. Выполнить захват ног нырком, голова сбоку.		
30.	2	Развитие ловкости. Изучение перевода в партер толчком головой в бок, захватом за ноги.	Изучение перевода в партер толчком головой в бок захватом за ноги. 1)Захват ног нырком, голова сбоку; 2)Перевод в партер толчком головой в бок; 3)Имитацию перевода в партер толчком головой в бок; 4)Захват ног нырком и перевод в партер в медленном темпе; 5)Перевод толчком головой в бок в максимальном темпе; 6)Перевод, противнику в полном сопротивлении защищаться;		
31.	2	Развитие быстроты. Совершенствование перевода в партер толчком головой в бок захватом за ноги.	Совершенствование перевода в партер толчком головой в бок захватом за ноги. 1)Захват ног нырком, голова сбоку; 2)Перевод в партер толчком головой в бок; 3)Имитацию перевода в партер толчком головой в бок; 4)Захват ног нырком и перевод в партер в медленном темпе; 5)Перевод, противнику в полусопротивлении защищаться; 6)Перевод толчком головой в бок в максимальном темпе.		
32.	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).		
33.	2	Развитие выносливости. Совершенствование ранее изученных приёмов.	Совершенствование ранее изученных приёмов. 1)Выполнить перевод в партер толчком головой в бок, захватом за ноги в движении, когда противник отступает; 2)Выполнить переворот захватом рук сбоку максимально быстро; 3)Выполнить переворот захватом дальней руки и дальней голени, из-под ближней голени.		
34.	2	Развитие ловкости. Изучение в разносторонней стойке захвата ноги нырком, голова спереди.	Изучение в разносторонней стойке захвата ноги нырком, голова спереди. 1)Выполнить захват ноги нырком голова спереди; 2)Выполнить имитацию захвата ноги нырком; 3)Выполнить захват ноги нырком в медленном темпе; 4)Захватить ногу, противник в сопротивлении не даёт оторвать ногу от ковра; 5)Выполнить захват ноги нырком в максимальном темпе.		
35.	2	Развитие силы. Изучение сваливания сбиванием захватом шеи сбоку и разноимённой пятки.	Изучение сваливания сбиванием захватом шеи сбоку и разноимённой пятки. 1)Выполнить сваливание сбиванием захватом шеи сбоку и разноимённой пятки; 2)Выполнить толчок в шею и захват пятки с левой стойки; 3)Перевести ногу на колено, захватить пятки, вырвать её вверх; 4)Выполнить сваливание сбиванием слитно, в целом; 5)Выполнить сваливание сбиванием в медленном темпе.		
36.	2	Развитие быстроты. Совершенствование ранее изученных приёмов.	Совершенствование ранее изученных приёмов. 1) Выполнить захват ног нырком сразу после свистка арбитра; 2) Выполнить захват ног, когда противник отступает; 3) Выполнить переворот захватом рук сбоку максимально; 4) Выполнить захват ноги нырком, голова сбоку, с высокой стойки;.		
37.	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)		
38.	2	Развитие ловкости. Изучение в разносторонней стойке захвата ноги за голень и пятку наклоном, голова спереди.	Изучение в разносторонней стойке захвата ноги за голень и пятку наклоном, голова спереди. 1)Повторить захват ноги наклоном, голова спереди; 2)Выполнить захват ноги за голень и пятку наклоном, голова спереди; 3)Выполнить захват ноги за голень и пятку наклоном в медленном темпе; 4)Выполнить захват ноги, перемещаясь по коврику в сторону; 5)Выполнить захват ноги, перемещаясь по ковру рывками и толчками за ногу вверх, вниз, вперёд, назад, в стороны, выводить противника из равновесия; 6)Выполнить захват ноги за голень и пятку наклоном в максимальном темпе.		
39.	2	Развитие быстроты. Совершенствование в разносторонней стойке захвата ноги за голень и пятку наклоном, голова спереди.	Совершенствование в разносторонней стойке захвата ноги за голень и пятку наклоном, голова спереди. 1)Повторить захват ноги наклоном, голова спереди; 2)Выполнить имитацию захвата ноги наклоном за голень и пятку; 3)Захватить ногу, противник в сопротивлении не даёт оторвать ногу от ковра; 4)Выполнить захват ноги в движении, когда противник наступает; 5)Выполнить захват ноги за голень и пятку с высокой стойки.		

40.	2	Развитие быстроты. Совершенствование перевода в партер рывком за руку.	Совершенствование перевода в партер рывком за руку. 1)Выполнить перевод в партер рывком за руку; 2)Выполнить перевод рывком за руку в медленном темпе; 3)Выполнить перевод рывком в движении, когда противник наступает; 4)Выполнить перевод в движении, когда противник двигается в сторону налево; 5)Выполнить перевод рывком за руку с более дальней дистанции.		
41.	2	Развитие ловкости. Изучение переворота перекатом захватом шеи с бедром сзади.	Изучение переворота перекатом захватом шеи с бедром сзади. 1)Выполнить переворот перекатом захватом шеи с бедром сзади; 2)Выполнить переворот перекатом захватом шеи с бедром в медленном темпе; 3)Выполнить переворот перекатом, стоя в партере сверху, сзади; 4)Выполнить переворот перекатом, когда противник стоит на колене и стопе; 5)Выполнить переворот перекатом, когда противник поднялся в стойку.		
42.	2	Развитие силы. Изучение сваливания захватом одноимённого бедра опорной ноги спереди, изнутри.	Изучение сваливания захватом одноимённого бедра опорной ноги спереди, изнутри. 1)Повторить захват ноги наклоном, голова спереди; 2)Выполнить сваливание захватом опорной ноги спереди, изнутри; 3)Выполнить сваливание захватом ноги спереди изнутри в медленном темпе; 4)Выполнить сваливание захватом ноги спереди, изнутри в максимальном темпе; 5)Выполнить захват ноги, перемещаясь по ковру, рывками и толчками за ногу вверх, вниз, вперёд, назад, в стороны, выводить противника из равновесия; 6)Выполнить захват ноги и сваливание в движении, когда противник наступает.		
43.	2	Развитие гибкости. Изучение перевода в партер рывком, захватом шеи с плечом.	Изучение перевода в партер рывком, захватом шеи с плечом. 1)Выполнить перевод в партер рывком, захватом шеи с плечом; 2)Выполнить перевод рывком захватом шеи с плечом; 3)Захватить шею с плечом, загрузить ногу противника, отбросить ноги, посадить его на колени; 4)Выполнить перевод в партер рывком, захватом шеи с плечом слитно, в целом; 5)Выполнить перевод рывком, захватом шеи с плечом в медленном темпе.		
44.	2	Развитие быстроты. Совершенствование перевода в партер рывком захватом шеи с плечом.	Совершенствование перевода в партер рывком захватом шеи с плечом. 1)Выполнить имитацию перевода в партер рывком захватом шеи с плечом; 2)Выполнить перевод рывком захватом шеи с плечом в медленном темпе; 3)Выполнить перевод рывком, когда противник двигается в сторону налево; 4)Поменяться партнёрами, выполнить перевод рывком с высокой стойки; 5)Выполнить захват шеи с плечом, перевести в партер, противнику устоять; 6)Придумать другой захват, с которого можно выполнить перевод рывком.		
45.	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).		
46.	2	Развитие быстроты. Совершенствование наката захватом шеи с	Совершенствование наката захватом шеи с плечом спереди, сверху в сторону захваченной руки. 1)Выполнить накат захватом шеи с плечом спереди;		

		плечом спереди, сверху в сторону захваченной руки.	2)Быстро выполнить плотный ущемляющий захват шеи с плечом; 3)Выполнить накат захватом шеи с плечом в максимальном темпе; 4)Выполнить накат в движении, когда противник наступает; 5)Выполнить накат во время атаки противником ноги, голова спереди.		
47.	2	Развитие выносливости. Совершенствование ранее изученных приёмов.	Совершенствование ранее изученных приёмов. 1) Выполнить перевод рывком за руку, когда противник наступает; 2) Выполнить перевод, когда противник атакует ногу, голова сбоку; 3) Поменяться партнёрами, выполнить перевод рывком с высокой стойки; 4) Придумать обманное действие, чтоб отвлечь противника от намеченной атаки захвата ног нырком, голова сбоку; 5) Многократно угрожая, захватить ноги, с 5-6 раза выполнить захват ног; 6) Выполнить ложную попытку захватить руки, захватить ноги.		
48.	2	Развитие ловкости. Изучение сваливания скручиванием, захватом шеи с плечом.	Изучение сваливания скручиванием, захватом шеи с плечом. 1)Выполнить сваливание скручиванием захватом шеи с плечом; 2)Захватить шею с плечом, выполнить заведение противника за спину; 3)Выполнить скручивание в движении, когда противник наступает; 4)Выполнить скручивание в движении, когда противник сам забегает за спину; 5)Выполнить скручивание, противнику в полусопротивлении защищаться.		
49.	2	Развитие силы. Изучение наката нырком головой под плечо, захватом туловища сверху и запястья.	Изучение наката нырком головой под плечо, захватом туловища сверху и запястья. 1)Выполнить накат захватом туловища и запястья, ныряя головой под плечо; 2)Выполнить имитацию наката захватом туловища сверху в медленном темпе; 3)Выполнить накат в максимальном темпе; 4)Выполнить накат, когда противник движется вперёд; 5)Выполнить накат, противнику в полусопротивлении защищаться.		
50.	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.)		
51.	2	Развитие гибкости. Изучение сбивания захватом пятки и упором предплечьем в бедро.	Изучение сбивания захватом пятки и упором предплечьем в бедро. 1)Выполнить прыжок головой вперёд с опорой на руки; 2)Выполнить имитацию сбивания захватом голени; 3)Выполнить сбивание захватом голени в максимальном темпе; 4)Выполнить сбивание захватом голени, когда противник движется в сторону; 5)Выполнить сбивание захватом голени, когда противник наступает.		
52.	2	Развитие быстроты. Совершенствование сбивания захватом пятки и упором предплечьем в бедро.	Совершенствование сбивания захватом пятки и упором предплечьем в бедро. 1)Повторить захват ноги нырком, голова спереди; 2)Выполнить сбивание захватом голени и упором предплечьем в бедро; 3)Выполнить сбивание захватом голени в движении, когда противник отступает; 4)Выполнить сбивание сразу после свистка арбитра;		

			5)Выполнить сбивание захватом голени с низкой стойки.		
53.	2	Развитие силы. Изучение выхода наверх выседом спереди (вращением).	Изучение выхода наверх выседом спереди (вращением). 1)Выполнить выход наверх выседом спереди (вращением); 2)Выполнить высед левой ногой, с поворотом направо встать в партер; 3)Выполнить имитацию выхода наверх выседом; 4)Выполнить выход наверх выседом в медленном темпе; 5)Выполнить выход наверх выседом в максимальном темпе.		
54.	2	Развитие выносливости. Совершенствование ранее изученных приёмов.	Совершенствование ранее изученных приёмов. 1) Выполнить перевод рывком за руку с применением рывков, толчков; 2) Выполнить переворот забеганием, захватом шеи из-под плеча; 3) Выполнить переворот захватом шеи и дальней голени, из-под ближней голени; 4) Придумать обманное действие, чтоб отвлечь противника от намеченной атаки захвата ближней ноги нырком, голова сбоку; 5) Выполнить ложную попытку захватить руки, захватить ногу; 6) После неудачной первой попытки быстро выполнить захват ноги второй раз.		
55.	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).		
56.	2	Развитие ловкости. Изучение в разносторонней стойке захвата ноги полётом, голова спереди.	Изучение в разносторонней стойке захвата ноги полётом, голова спереди. 1)Повторить захват ноги полётом, голова сбоку; 2)Выполнить прыжок головой вперёд с опорой на руки с правой (левой) стойки; 3)Захвата ногу, противнику в полусопротивлении защищаться; 4)Выполнить захват ноги полётом в движении, когда противник наступает; 5)Выполнить захват ноги полётом в движении, когда противник отступает; 6)Поменяться партнёрами, выполнить захват ноги с более дальней дистанции.		
57.	2	Развитие силы. Изучение перевода в партер вращением (вертушкой), захватом руки двумя руками.	Изучение перевода в партер вращением (вертушкой), захватом руки двумя руками. 1)Выполнить перевод в партер вертушкой, захватом руки двумя руками; 2)Выполнить перевод в партер вертушкой слитно, в целом; 3)Выполнить перевод в партер вертушкой в среднем темпе; 4)Выполнить перевод в партер вертушкой в максимальном темпе; 5)Выполнить перевод в партер вертушкой, когда противник наступает.		
58.	2	Развитие гибкости. Изучение переворота назад выседом, захватом разноимённых рук за плечо и под плечо.	Изучение переворота назад выседом, захватом разноимённых рук за плечо и под плечо. 1)Выполнить переворот назад выседом, захватом рук за плечо; 2)Стоя в партере выполнить высед правой ногой с падением на спину; 3)Стоя в партере спереди быстро выполнить захват плеча на шею; 4)Выполнить переворот назад выседом в медленном темпе; 5)Выполнить переворот после попытки захватить дальнюю		

			ногу, голова сбоку.		
59.	2	Развитие быстроты. Совершенствование переворота назад выседом, захватом разноимённых рук за плечо и под плечо.	Совершенствование переворота назад выседом, захватом разноимённых рук за плечо и под плечо. 1)Выполнить переворот назад выседом, захватом рук за плечо и под плечо; 2)Выполнить переворот, противнику в полусопротивлении защищаться; 3)Захватить руки за плечо и под плечо, противнику освободиться от захвата; 4)Выполнить переворот назад выседом, когда противник двигается вперёд; 5)Выполнить переворот назад захватом двух рук под плечи, когда противник захватил туловище спереди, сверху.		
60.	2	Развитие ловкости. Изучение переворота выседом, захватом разноимённой руки за плечо на шее и голень изнутри.	Изучение переворота выседом, захватом разноимённой руки за плечо на шее и голень изнутри. 1)Выполнить переворот выседом, захватом руки за плечо и голень изнутри; 2)Стоя в партере выполнить высед правой ногой с падением на спину; 3)Выполнить высед правой (левой) ногой с партнёром на плечах; 4)Выполнить переворот, противнику в полусопротивлении защищаться; 5)Выполнить переворот после попытки захватить дальнюю ногу, голова сбоку.		
61.	2	Развитие силы. Изучение сбивания захватом туловища спереди.	Изучение сбивания захватом туловища спереди. 1)Выполнить сбивание захватом туловища спереди; 2)Захватить ноги за бедра, голова сбоку, грудью сбить противника на спину; 3)Выполнить сбивание захватом туловища в среднем темпе; 4)Выполнить сбивание в движении, когда противник отступает; 5)Выполнить сбивание захватом туловища с высокой стойки.		
62.	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).		
63.	2	Развитие ловкости. Изучение контрприёма. Переворот через спину захватом одноимённой руки под плечо.	Изучение контрприёма. Переворот через спину захватом одноимённой руки под плечо. 1)Выполнить переворот через спину захватом одноимённой руки под плечо; 2)Выполнить имитацию переворота через спину; 3)Выполнить переворот, противнику в полусопротивлении защищаться; 4)Выполнить переворот, когда противник захватил туловище и запястья; 5)Выполнить переворот через спину, когда противник толкает в сторону от себя; 6)Выполнить захват плеча, удержать, противнику освободиться от захвата.		
64.	2	Развитие быстроты. Совершенствование сбивания захватом туловища спереди.	Совершенствование сбивания захватом туловища спереди. 1)Выполнить имитацию сбивания захватом туловища; 2)Выполнить сбивание захватом туловища в медленном темпе; 3)Выполнить сбивание захватом туловища в максимальном темпе; 4)Выполнить сбивание захватом туловища сходу с положения вне захвата; 5)Выполнить сбивание, когда противник двигается в		

			сторону направо; 6)Выполнить сбивание захватом туловища сразу после свистка арбитра.		
65.	2	Развитие ловкости. Совершенствование сбивания захватом ног полётом, голова сбоку.	Совершенствование сбивания захватом ног полётом, голова сбоку. 1)Повторить захват ближней ноги полётом, голова сбоку; 2)Выполнить имитацию сбивания захватом ног полётом; 3)Выполнить сбивание, противнику в полусопротивлении защищаться; 4)Выполнить сбивание захватом ног в движении, когда противник отступает; 5)Выполнить сбивание захватом ног в движении, когда противник наступает.		
66.	2	Развитие гибкости. Изучение перевода в партер упором стопой в пятку сзади.	Изучение перевода в партер упором стопой в пятку сзади. 1)Выполнить перевод в партер упором стопой в пятку сзади; 2)Выполнить имитацию перевода в партер упором стопой в пятку сзади; 3)Выполнить перевод, противнику в полусопротивлении защищаться; 4)Выполнить перевод в партер, когда противник двигается назад; 5)Угрожая провести перевод в партер в одну сторону, выполнить в другую; 6)Выполнить перевод в партер упором стопой в пятку сзади с высокой стойки.		
67.	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).		
68.	2	Развитие ловкости. Изучение переворота забеганием захватом руки в сгиб локтя (на ключ).	Изучение захвата руки на ключ одной рукой, стоя сзади. 1)Выполнить захват руки на ключ; 2)Захватить руку на ключ, противнику в полусопротивлении защищаться; 3)Выполнить захват руки на ключ, когда противник двигается. Изучение переворота забеганием захватом руки в сгиб локтя (на ключ). 1)Выполнить переворот забеганием, захватом руки на ключ в медленном темпе; 2)Выполнить переворот захватом руки на ключ в максимальном темпе; 3)Захватить руку на ключ, удержать, противнику освободить руку.		
69.	2	Развитие быстроты. Совершенствование переворота забеганием, захватом руки в сгиб локтя (на ключ).	Совершенствование захвата руки на ключ одной рукой, стоя сзади, и переворота забеганием, захватом руки в сгиб локтя (на ключ). 1)Выполнить захват руки на ключ; 2)Захватить руку на ключ, противнику в полусопротивлении защищаться; 3)Выполнить переворот забеганием, захватом руки на ключ в медленном темпе; 4)Выполнить переворот захватом руки на ключ в максимальном темпе; 5)Выполнить переворот забеганием, захватом руки на ключ максимально быстро.		
70.	2	Развитие силы. Изучение в односторонней стойке техники сближения в движении по дуге и захвата на коленях дальней ноги, голова спереди.	Изучение в односторонней стойке техники сближения в движении по дуге и захвата на коленях дальней ноги, голова спереди. 1)Выполнить сближение по дуге и захват дальней ноги на коленях; 2)Выполнить движение приставными шагами по дуге влево (вправо); 3)В левой стойке подать туловище вперёд, загрузить впереди стоящую ногу; 4)В правой стойке захватить дальнюю ногу с переходом на колени; 5)Выполнить захват ноги на коленях в медленном темпе; 6)Выполнить захват ноги на коленях в движении,		

			когда противник наступает.		
71.	2	Развитие гибкости. Совершенствование передней подножки захватом плеча предплечьем снизу.	Совершенствование передней подножки захватом плеча предплечьем снизу. 1)Выполнить переднюю подножку захватом плеча предплечьем снизу; 2)Выполнить имитацию передней подножки; 3)Выполнить подножку, противнику в полусопротивлении защищаться; 4)Выполнить переднюю подножку в движении, когда противник наступает; 5)Выполнить подножку, когда противник движется в сторону направо.		
72.	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).		
73.	2	Развитие ловкости. Совершенствование переворота за себя захватом шеи с плечом на рычаг.	Совершенствование переворота за себя захватом шеи с плечом на рычаг. 1)Повторить переворот скручиванием, захватом шеи с плечом на рычаг; 2)Захватить шею с плечом на рычаг в максимальном темпе; 3)Выполнить переворот, противнику в полусопротивлении защищаться; 4)Выполнить переворот за себя, когда противник начинает подниматься в стойку; 5)Выполнить переворот за себя захватом двух рук сбоку; 6)Выполнить переворот за себя захватом только одной рукой под шею.		
74.	2	Развитие гибкости. Изучение сваливания захватом пятки и упором головой в грудь.	Изучение сваливания захватом пятки и упором головой в грудь. 1)Повторить захват ноги наклоном, голова спереди; 2)Выполнить сваливание захватом пятки и упором головой в грудь; 3)Захватить ногу, голова спереди, быстро перевести голову сбоку; 4)Захватить ногу, удержать бёдрами, вывести ногу в сторону, захватить за пятку; 5)Выполнить сваливание захватом пятки слитно, в медленном темпе.		
75.	2	Развитие быстроты. Совершенствование перевода в партер рывком за руку с подсечкой дальней ноги.	Совершенствование перевода в партер рывком за руку с подсечкой дальней ноги. 1)Выполнить перевод в партер рывком за руку; 2)Выполнить перевод в партер рывком за руку с подсечкой дальней ноги; 3)Выполнить перевод рывком за руку с подсечкой в максимальном темпе; 4)Выполнить перевод рывком с подсечкой, когда противник наступает; 5)Выполнить перевод в партер рывком за руку с подсечкой ближней голени; 6)Выполнить перевод рывком за руку с подсечкой сразу после свистка арбитра.		
76.	2	Развитие силы. Изучение переворота обратным захватом дальнего бедра.	Изучение переворота обратным захватом дальнего бедра. 1)Выполнить переворот обратным захватом дальнего бедра; 2)Выполнить только захват дальнего бедра в максимальном темпе; 3)Кто быстрее захватит дальнее бедро, стоя в партере разноимённым боком; 4)Захватить бедро, встать в стойку, оторвать ноги противника от ковра; 5)Выполнить переворот, когда противник стоит в упоре на		

			руки согнувшись; 6)Выполнить переворот, противнику в полусопротивлении защищаться.		
77.	2	Развитие выносливости. Совершенствование ранее изученных приёмов.	Совершенствование ранее изученных приёмов. 1) Выполнить перевод в партер толчком головой в бок, захватом за ноги с применением изученных рывков, толчков; 2) Придумать обманное действие, чтоб отвлечь противника от намеченной атаки накатом, захватом туловища сверху и запястья, ныряя головой под плечо; 3) Быстро выполнить приём второй раз, после неудачной первой попытки; 4) Не удалось выполнить накат, придумать другое продолжение атаки.		
78.	2	Развитие ловкости. Изучение в разносторонней стойке захвата ноги нырком, голова спереди с переходом на колени и подъём с захваченной ногой в стойку.	Изучение в разносторонней стойке захвата ноги нырком, голова спереди с переходом на колени и подъём с захваченной ногой в стойку. 1)Повторить захват ноги наклоном, голова спереди; 2)Выполнить захват ноги, голова спереди, с переходом на колени и подъём с захваченной ногой в стойку; 3)Выполнить захват ноги на коленях в медленном темпе; 4)Выполнить захват ноги на коленях, встать с ногой в стойку; 5)Выполнить захват ноги на коленях в максимальном темпе.		
79.	2	Развитие быстрота. Изучение сваливания сбиванием зацепом разноимённой ноги снаружи.	Изучение сваливания сбиванием зацепом разноимённой ноги снаружи. 1)Выполнить сваливание сбиванием, зацепом ноги снаружи; 2)Захватить плечи, рывком за плечи на себя заставить противника перенести дальнюю ногу вперёд; 3)Захватить плечи, выполнить зашагивание и зацеп впереди стоящей ноги; 4)Выполнить сваливание сбиванием, зацепом ноги снаружи в медленном темпе; 5)Выполнить сваливание сбиванием в движении, когда противник отступает.		
80.	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).		
81.	2	Развитие гибкости. Изучение переворота накатом, захватом туловища сзади.	Изучение переворота накатом, захватом туловища сзади. 1)Выполнить переворот накатом захватом туловища сзади; 2)Выполнить накат захватом туловища сзади в медленном темпе; 3)Выполнить накат захватом туловища сзади в максимальном темпе; 4)Выполнить накат в движении, когда противник двигается вперёд; 5)Выполнить два наката подряд без остановки; 6)Выполнить накат захватом туловища с ближней рукой.		
82.	2	Развитие ловкости. Изучение захвата ног с падением на колени и бросок наклоном захватом за ноги.	Изучение захвата ног с падением на колени и бросок наклоном захватом за ноги. 1)Выполнить захват ног нырком, с падением на колени и бросок наклоном; 2)Выполнить переход на колени, захватить ноги; 3)Выполнить бросок с плеча наклоном, захватом за ноги; 4)Выполнить захват ног нырком и бросок наклоном в медленном темпе; 5)Атаковать ноги, противнику в полусопротивлении защищаться; 6)Выполнить бросок наклоном, захватом ног нырком в максимальном темпе.		
83.	2	Развитие выносливости.	Совершенствование ранее изученных приёмов. 1)Придумать обманное действие, чтоб отвлечь противника		



		Совершенствование ранее изученных приёмов.	от намеченной атаки перевода в партер толчком головой в бок захватом за ноги; 2)Захватить запястья, сковать, неожиданно отпустить, захватить ноги; 3)Выполнить захват ног с высокой стойки, предварительно прогнувшись; 4)Выполнить сбивание захватом туловища с применением рывков, толчком.		
84.	2	Развитие быстроты. Совершенствование контрприёма. Перевод в партер выседом, захватом одноимённого бедра через руку спереди, изнутри.	Совершенствование контрприёма. Перевод в партер выседом, захватом одноимённого бедра через руку спереди, изнутри. 1)Выполнить имитацию перевода в партер выседом; 2)Выполнить перевод в партер выседом в медленном темпе; 3)Выполнить перевод в партер выседом в максимальном темпе; 4)Выполнить перевод выседом, захватом бедра двумя руками через руку спереди; 5)Выполнить перевод в партер, когда противник только начинает захват ноги; 6)Выполнить перевод в партер, когда противник захватил ногу, голова спереди.		
85.	1	Общая физическая подготовка. Развитие ловкости.	Развитие ловкости. Общая физическая подготовка. 1. Ходьба на внешней стороне стопы, руки в стороны – руки вперёд – руки вниз. 2. Ходьба вперёд с переходом на колено. 3. Бег на носках, спиной вперёд, с наклоном туловища назад. 4. Бег вперёд на колене и стопе. 5. Прыжки с двух ног вперёд захватом руками за голени. 6. Перелезание с опорой на бедро через партнёра, стоящего в упоре на руки согнувшись. 7. Приседания, ноги широко врозь. 8. Падение из стойки вперёд с опорой на руки. Стоя руки вперёд, голова в сторону, прогнуться, при падении вперёд сгибать руки, амортизируя приземление. 9. Прыжки с двух ног вперёд в три заданные точки с закрытыми глазами. 10. Боковое равновесие. 11. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа.		

## Тематическое планирование по программе «Вольная борьба»

№	ИЗУЧАЕМЫЕ ТЕМЫ	Всего:
1	История развития вольной борьбы. Общие основы вольной борьбы.	2 ч
2	Правила борьбы и методика судейства	2 ч
3	Техническая подготовка в гимнастике	132 ч
4	Физическая подготовка	17 ч
	Итого	153 часа

### Календарно-тематическое планирование программы спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта «Вольная борьба» для детей 8 -11 лет.

№ занятия	Кол. час.	Темы	Содержание материала	Дата проведения	
				план	факт
1.	2	История развития вольной борьбы	Становление вольной борьбы как вида спорта. Последовательность и этапы обучения борцов. Общие основы вольной борьбы.		
2.	2	Правила борьбы и методика судейства	Правила борьбы и методика судейства соревнований. Эволюция правил судейства по вольной борьбе.		
3.	2	Кувырки вперед.	<p>Подготовительная часть.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Легкий бег: 10 кругов;</li> <li>• Ходьба на коленях: 5 кругов;</li> <li>• Поточный бег с вращением;</li> <li>• Эстафета бегом на четвереньках;</li> <li>• Эстафета прыжками «лягушкой»;</li> <li>• Перекачивания колбаской.</li> </ul> <p>Основная часть.</p> <p>1) Группировка в приседе. Присев, наклонить плечи к коленям, 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.</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Присев лицом к лицу, толчками ладонями в ладони вывести партнёра из равновесия.</p>		
4.	1	Общая физическая подготовка. Развитие силы.	<p>Развитие силы.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения для развития силы.</li> <li>2. Приседания, разводя колени наружу (15 повторений, 1 подход)</li> <li>3. Подъём партнёра на плечи захватом за ноги (1 подход)</li> <li>4. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (10 повторений, 2 подхода, интервал отдыха 1 минута)</li> <li>5. Прыжки с двух ног в стороны (15 повторений, 3 подхода, интервал отдыха 1 минута)</li> <li>6. Подъём партнёра стоя одноименным боком,</li> </ol>		

			согнувшись в обоюдном захвате за пояс сверху (не ограничено повторений, 1 подход)		
7.	2	Кувырки назад.	<p>Подготовительная часть.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Легкий бег: 10 кругов;</li> <li>• Ходьба на коленях: 5 кругов;</li> <li>• Поточный бег с вращением;</li> <li>• Эстафета бегом на четвереньках;</li> <li>• Эстафета прыжками «лягушкой»;</li> <li>• Перекаtywания колбаской.</li> </ul> <p>Основная часть.</p> <p>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.</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>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.</p>		
8.	2	Имитация проходов в ноги передвижением на коленях.	<p>Подготовительная часть.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Легкий бег: 10 кругов;</li> <li>• Ходьба на коленях: 5 кругов;</li> <li>• Поточный бег с вращением;</li> <li>• Эстафета бегом на четвереньках;</li> <li>• Эстафета прыжками «лягушкой»;</li> <li>• Перекаtywания колбаской.</li> <li>• Передвижения «тараканом» ногами вперед;</li> <li>• Передвижения «тараканом» спиной вперед.</li> </ul> <p>Основная часть.</p> <p>Ходьба на коленях проходами со стопы на колено. Повторение упражнения по 40 раз.</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Игра «Борьба за мяч». Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра.</p>		
9.	2	Выпрыгивания с поворотом на 360°и приземлением.	<p>Подготовительная часть.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Легкий бег: 10 кругов;</li> <li>• Ходьба на коленях: 5 кругов;</li> <li>• Поточный бег с вращением;</li> <li>• Эстафета бегом на четвереньках;</li> <li>• Эстафета прыжками «лягушкой»;</li> <li>• Перекаtywания колбаской.</li> <li>• Передвижения «тараканом» ногами вперед;</li> <li>• Передвижения «тараканом» спиной вперед.</li> </ul> <p>Основная часть.</p> <p>Разучивание техники выпрыгивания с разворотом на 360°. 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 180°, третья – стойкое приземление на ноги. Повторение упражнения по 20 раз.</p> <p>Силовая тренировка.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз.</p> <p>Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз.</p> <p>Заключительная часть.</p>		

			Подвижная игра «Коснись спины».		
10.	2	Кувырки вперёд.	<p>Подготовительная часть.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Легкий бег: 10 кругов;</li> <li>• Ходьба на коленях: 5 кругов;</li> <li>• Поточный бег с вращением;</li> <li>• Эстафета бегом на четвереньках;</li> <li>• Эстафета прыжками «лягушкой»;</li> <li>• Перекачивания колбаской.</li> </ul> <p>Основная часть.</p> <p>1) Группировка в приседе. Присев, наклонить плечи к коленям, 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.</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Присев лицом к лицу, толчками ладонями в ладони вывести партнёра из равновесия.</p>		
11.	1	Общая физическая подготовка. Развитие выносливости.	<p>Развитие выносливости:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ритмический бег с задержкой дыхания.(1 раз, 1 повторение, малая интенсивность, продолжительность 6 мин.)</li> <li>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.)</li> <li>3. Подъём из партера в стойку с партнёром, сидящим на спине.(неограниченно количество раз, 1 повторение, субмаксимальная интенсивность).</li> <li>4. Спринт (5 раз, 3 повторения, интенсивность максимальная, продолжительность 12 минут, интервалы отдыха 25 сек.)</li> <li>5. Прыжки с двух ног вперёд (30 раз, 2 повторения, интенсивность малая, интервал отдыха 1 минута).</li> </ol>		
12.	2	Кувырки назад.	<p>Подготовительная часть.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Легкий бег: 10 кругов;</li> <li>• Ходьба на коленях: 5 кругов;</li> <li>• Поточный бег с вращением;</li> <li>• Эстафета бегом на четвереньках;</li> <li>• Эстафета прыжками «лягушкой»;</li> <li>• Перекачивания колбаской.</li> </ul> <p>Основная часть.</p> <p>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 голени опустить ноги вниз, перекатиться по спине вперёд, возвратиться в группировку в приседе.</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>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.</p>		
13.	2	Имитация проходов в ноги передвижением на коленях.	<p>Подготовительная часть.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Легкий бег: 10 кругов;</li> <li>• Ходьба на коленях: 5 кругов;</li> <li>• Поточный бег с вращением;</li> </ul>		

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Эстафета бегом на четвереньках;</li> <li>• Эстафета прыжками «лягушкой»;</li> <li>• Перекаtywания колбаской.</li> <li>• Передвижения «тараканом» ногами вперед;</li> <li>• Передвижения «тараканом» спиной вперед.</li> </ul> <p>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.</p>		
14.	2	Выпрыгивания с поворотом на 360° и приземлением.	<p>Подготовительная часть.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Легкий бег: 10 кругов;</li> <li>• Ходьба на коленях: 5 кругов;</li> <li>• Поточный бег с вращением;</li> <li>• Эстафета бегом на четвереньках;</li> <li>• Эстафета прыжками «лягушкой»;</li> <li>• Перекаtywания колбаской.</li> <li>• Передвижения «тараканом» ногами вперед;</li> <li>• Передвижения «тараканом» спиной вперед.</li> </ul> <p>Основная часть. Разучивание техники выпрыгивания с разворотом на 360°. Повторение упражнения по 20 раз. Заключительная часть. Эстафета «Янусы». Запрещается ронять соперника, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра.</p>		
15.	2	Кувьрки вперед.	<p>Подготовительная часть.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Легкий бег: 10 кругов;</li> <li>• Ходьба на коленях: 5 кругов;</li> <li>• Поточный бег с вращением;</li> <li>• Эстафета бегом на четвереньках;</li> <li>• Эстафета прыжками «лягушкой»;</li> <li>• Перекаtywания колбаской.</li> </ul> <p>Основная часть. 1) Прогибание лёжа на животе; 2) Перекат в торону, стоя в упоре руками и головой; 3) Перекат вперед-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.</p>		
16.	1	Общая физическая подготовка. Развитие гибкости. Общая физическая подготовка. Развитие силы.	<p>Развитие гибкости. Упражнения для развития гибкости.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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.)</li> <li>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.)</li> </ol>		

			<p>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.)</p> <p>Развитие силы.</p> <p>Упражнения для развития силы.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приседания, разводя колени наружу (15 повторений, 1 подход)</li> <li>2. Подъём партнёра на плечи захватом за ноги (1 подход)</li> <li>3. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (10 повторений, 2 подхода, интервал отдыха 1 минута)</li> <li>4. Прыжки с двух ног в стороны (15 повторений, 3 подхода, интервал отдыха 1 минута)</li> <li>5. Подъём партнёра стоя одноименным боком, согнувшись в обоюдном захвате за пояс сверху (не ограничено повторений, 1 подход)</li> </ol>		
17.	2	Кувырки назад.	<p>Подготовительная часть.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Легкий бег: 10 кругов;</li> <li>• Ходьба на коленях: 5 кругов;</li> <li>• Поточный бег с вращением;</li> <li>• Эстафета бегом на четвереньках;</li> <li>• Эстафета прыжками «лягушкой»;</li> <li>• Перекачивания колбаской.</li> </ul> <p>Основная часть.</p> <p>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.</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>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.</p>		
18.	2	Имитация проходов в ноги передвижением на коленях.	<p>Подготовительная часть.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Легкий бег: 10 кругов;</li> <li>• Ходьба на коленях: 5 кругов;</li> <li>• Поточный бег с вращением;</li> <li>• Эстафета бегом на четвереньках;</li> <li>• Эстафета прыжками «лягушкой»;</li> <li>• Перекачивания колбаской.</li> <li>• Передвижения «тараканом» ногами вперед;</li> <li>• Передвижения «тараканом» спиной вперед.</li> </ul> <p>Основная часть.</p> <p>1)Разучивание техники имитации проходов в ноги передвижением на коленях. Ходьба проходами со стопы на колено. Повторение упражнения по 40 раз; 2)Скоростной перекачивание в сторону, лёжа, вытянувшись. Лёжа на спине, выполнить перекачивание вокруг своей оси на живот. Не задерживаясь, быстро выполнить второй, третий перекачивание. Силовая тренировка.</p> <p>Отжимания 10 раз.</p> <p>Подтягивания на канате 5 раз.</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Передача монеты, стоя спиной друг к другу, правой рукой в левую руку партнёра и т.д.</p>		
19.	2	Выпрыгивания с	Подготовительная часть.		

		поворотом на 360° и приземлением.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Легкий бег: 10 кругов;</li> <li>• Ходьба на коленях: 5 кругов;</li> <li>• Поточный бег с вращением;</li> <li>• Эстафета бегом на четвереньках;</li> <li>• Эстафета прыжками «лягушкой»;</li> <li>• Перекачивания колбаской.</li> <li>• Передвижения «тараканом» ногами вперед;</li> <li>• Передвижения «тараканом» спиной вперед.</li> </ul> <p>Основная часть. 1)Разучивание техники выпрыгивания с разворотом на 360°. Повторение упражнения по 20 раз; 2)Упор присев – пережат 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 вперед.</p>		
20.	2	Кувырки вперед.	<p>Подготовительная часть.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Легкий бег: 10 кругов;</li> <li>• Ходьба на коленях: 5 кругов;</li> <li>• Поточный бег с вращением;</li> <li>• Эстафета бегом на четвереньках;</li> <li>• Эстафета прыжками «лягушкой»;</li> <li>• Перекачивания колбаской.</li> </ul> <p>Основная часть. Разучивание техники выполнения кувырков вперед. 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.</p>		
21.	1	Общая физическая подготовка. Развитие выносливости.	<p>Развитие выносливости:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ритмический бег с задержкой дыхания.(1 раз, 1 повторение, малая интенсивность, продолжительность 6 мин.)</li> <li>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.)</li> <li>3. Подъём из партера в стойку с партнёром, сидящим на спине.(неограниченно количество раз, 1 повторение, субмаксимальная интенсивность).</li> <li>4. Спринт (5 раз, 3 повторения, интенсивность максимальная, продолжительность 12 минут, интервалы отдыха 25 сек.)</li> <li>5. Прыжки с двух ног вперед (30 раз, 2 повторения, интенсивность малая, интервал отдыха 1 минута).</li> </ol>		
21.	2	Кувырки назад.	<p>Подготовительная часть.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Легкий бег: 10 кругов;</li> <li>• Ходьба на коленях: 5 кругов;</li> <li>• Поточный бег с вращением;</li> <li>• Эстафета бегом на четвереньках;</li> <li>• Эстафета прыжками «лягушкой»;</li> </ul>		

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перекаtywания колбаской.</li> </ul> <p>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.</p>		
22.	2	Имитация проходов в ноги передвижением на коленях.	<p>Подготовительная часть.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Легкий бег: 10 кругов;</li> <li>• Ходьба на коленях: 5 кругов;</li> <li>• Поточный бег с вращением;</li> <li>• Эстафета бегом на четвереньках;</li> <li>• Эстафета прыжками «лягушкой»;</li> <li>• Перекаtywания колбаской.</li> <li>• Передвижения «тараканом» ногами вперед;</li> <li>• Передвижения «тараканом» спиной вперед.</li> </ul> <p>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 «Запятой последнего». Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра.</p>		
23.	2	Выпрыгивания с поворотом на 360° и приземлением.	<p>Подготовительная часть.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Легкий бег: 10 кругов;</li> <li>• Ходьба на коленях: 5 кругов;</li> <li>• Поточный бег с вращением;</li> <li>• Эстафета бегом на четвереньках;</li> <li>• Эстафета прыжками «лягушкой»;</li> <li>• Перекаtywания колбаской.</li> <li>• Передвижения «тараканом» ногами вперед;</li> <li>• Передвижения «тараканом» спиной вперед.</li> </ul> <p>Основная часть. Разучивание техники выпрыгивания с разворотом на 360°. 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.</p>		



24.	2	Кувырки вперёд.	<p>Подготовительная часть.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Легкий бег: 10 кругов;</li> <li>• Ходьба на коленях: 5 кругов;</li> <li>• Поточный бег с вращением;</li> <li>• Эстафета бегом на четвереньках;</li> <li>• Эстафета прыжками «лягушкой»;</li> <li>• Перекаtywания колбаской.</li> </ul> <p>Основная часть.</p> <p>Разучивание техники выполнения кувырков вперёд.</p> <p>Повторение упражнения по 20 раз.</p> <p>Силовая тренировка.</p> <p>Передвижения тележкой в парах 1 круг: один ходит на руках, второй несет за ноги, после круга смена ролей.</p> <p>Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену.</p> <p>Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз.</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Подвижная игра «Сквозь обруч». Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра.</p>		
25.	2	Кувырки назад.	<p>Подготовительная часть.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Легкий бег: 10 кругов;</li> <li>• Ходьба на коленях: 5 кругов;</li> <li>• Поточный бег с вращением;</li> <li>• Эстафета бегом на четвереньках;</li> <li>• Эстафета прыжками «лягушкой»;</li> <li>• Перекаtywания колбаской.</li> </ul> <p>Основная часть.</p> <p>Разучивание техники выполнения кувырков назад.</p> <p>Повторение упражнения по 20 раз.</p> <p>Силовая тренировка.</p> <p>Передвижения тележкой в парах 1 круг: один ходит на руках, второй несет за ноги, после круга смена ролей.</p> <p>Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену.</p> <p>Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз.</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Подвижная игра «С мешочком на голове». Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра.</p>		
26.	1	Общая физическая подготовка. Развитие выносливости.	<p>Развитие выносливости:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ритмический бег с задержкой дыхания.(1 раз, 1 повторение, малая интенсивность, продолжительность 6 мин.)</li> <li>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.)</li> <li>3. Подъём из партера в стойку с партнёром, сидящим на спине.(неограниченно количество раз, 1 повторение, субмаксимальная интенсивность).</li> <li>4. Спринт (5 раз, 3 повторения, интенсивность максимальная, продолжительность 12 минут, интервалы отдыха 25 сек.)</li> <li>5. Прыжки с двух ног вперёд (30 раз, 2 повторения, интенсивность малая, интервал отдыха 1 минута).</li> </ol>		
27.	2	Имитация проходов в ноги передвижением на коленях.	<p>Подготовительная часть.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Легкий бег: 10 кругов;</li> <li>• Ходьба на коленях: 5 кругов;</li> </ul>		

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Поточный бег с вращением;</li> <li>• Эстафета бегом на четвереньках;</li> <li>• Эстафета прыжками «лягушкой»;</li> <li>• Перекатывания колбаской.</li> <li>• Передвижения «тараканом» ногами вперед;</li> <li>• Передвижения «тараканом» спиной вперед.</li> </ul> <p>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.</p>		
28.	2	Выпрыгивания с поворотом на 360° и приземлением.	<p>Подготовительная часть.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Легкий бег: 10 кругов;</li> <li>• Ходьба на коленях: 5 кругов;</li> <li>• Поточный бег с вращением;</li> <li>• Эстафета бегом на четвереньках;</li> <li>• Эстафета прыжками «лягушкой»;</li> <li>• Перекатывания колбаской.</li> <li>• Передвижения «тараканом» ногами вперед;</li> <li>• Передвижения «тараканом» спиной вперед.</li> </ul> <p>Основная часть. Разучивание техники выпрыгивания с разворотом на 360°. 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.</p>		
29.	2	Развитие равновесия.	<p>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.</p>		

30.	2	Развитие реакции.	<p>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.</p>		
31.	1	Общая физическая подготовка. Развитие силы.	<p>Развитие силы. Упражнения для развития силы.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приседания, разводя колени наружу (15 повторений, 1 подход)</li> <li>2. Подъём партнёра на плечи захватом за ноги (1 подход)</li> <li>3. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (10 повторений, 2 подхода, интервал отдыха 1 минута)</li> <li>4. Прыжки с двух ног в стороны (15 повторений, 3 подхода, интервал отдыха 1 минута)</li> <li>5. Подъём партнёра стоя одноименным боком, согнувшись в обоюдном захвате за пояс сверху (неограничено повторений, 1 подход)</li> </ol>		
32.	2	Развитие манёвренности.	<p>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.</p>		
33.	2	Развитие координации.	<p>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.</p>		

			<p>Заключительная часть.</p> <p>Подвижная игра «Мышиная охота». Запрещается ронять соперника, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра.</p>		
34.	2	Разучивание кувырков вперёд.	<p>Подготовительная часть.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Легкий бег: 10 кругов;</li> <li>• Ходьба на коленях: 5 кругов;</li> <li>• Поточный бег с вращением;</li> <li>• Эстафета бегом на четвереньках;</li> <li>• Эстафета прыжками «лягушкой»;</li> <li>• Перекаtywания колбаской.</li> </ul> <p>Основная часть.</p> <p>Разучивание техники выполнения кувырков вперёд.</p> <p>Повторение упражнения по 20 раз.</p> <p>Силовая тренировка.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз.</p> <p>Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену.</p> <p>Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз.</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Подвижная игра «Помощь друга». Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра.</p>		
35.	2	Разучивание кувырков назад.	<p>Подготовительная часть.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Легкий бег: 10 кругов;</li> <li>• Ходьба на коленях: 5 кругов;</li> <li>• Поточный бег с вращением;</li> <li>• Эстафета бегом на четвереньках;</li> <li>• Эстафета прыжками «лягушкой»;</li> <li>• Перекаtywания колбаской.</li> </ul> <p>Основная часть.</p> <p>Разучивание техники выполнения кувырков назад.</p> <p>Повторение упражнения по 20 раз.</p> <p>Силовая тренировка.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз.</p> <p>Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену.</p> <p>Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз.</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Подвижная игра «Пленник мяча». Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра.</p>		
36.	1	Общая физическая подготовка. Развитие гибкости.	<p>Развитие гибкости.</p> <p>Упражнения для развития гибкости.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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.)</li> <li>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.)</li> <li>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.)</li> </ol>		

37.	2	Разучивание имитации проходов в ноги передвижением на коленях.	<p>Подготовительная часть.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Легкий бег: 10 кругов;</li> <li>• Ходьба на коленях: 5 кругов;</li> <li>• Поточный бег с вращением;</li> <li>• Эстафета бегом на четвереньках;</li> <li>• Эстафета прыжками «лягушкой»;</li> <li>• Перекачивания колбаской.</li> <li>• Передвижения «тараканом» ногами вперед;</li> <li>• Передвижения «тараканом» спиной вперед.</li> </ul> <p>Основная часть.</p> <p>Разучивание техники имитации проходов в ноги передвижением на коленях. Ходьба на коленях проходами со стопы на колено. Повторение упражнения по 40 раз.</p> <p>Силовая тренировка.</p> <p>Отжимания 10 раз.</p> <p>Подтягивания на канате 5 раз.</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Подвижная игра «Шарики - веники». Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра.</p>		
38.	2	Разучивание выпрыгиваний с поворотом на 360° и приземлением.	<p>Подготовительная часть.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Легкий бег: 10 кругов;</li> <li>• Ходьба на коленях: 5 кругов;</li> <li>• Поточный бег с вращением;</li> <li>• Эстафета бегом на четвереньках;</li> <li>• Эстафета прыжками «лягушкой»;</li> <li>• Перекачивания колбаской.</li> <li>• Передвижения «тараканом» ногами вперед;</li> <li>• Передвижения «тараканом» спиной вперед.</li> </ul> <p>Основная часть.</p> <p>Разучивание техники выпрыгивания с разворотом на 360°.</p> <p>Повторение упражнения по 20 раз.</p> <p>Силовая тренировка.</p> <p>Отжимания 10 раз.</p> <p>Подтягивания на канате 5 раз.</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Подвижная игра «Темный лабиринт». Запрещается ронять соперника, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра.</p>		
39.	2	Выполнение заданий на развитие равновесия.	<p>Подготовительная часть.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основная часть.</p> <p>Развитие равновесия. Работа в парах. Задание: уронить партнера, стоя и передвигаясь на одной ноге, используя толчки и рывки. После каждого раунда - смена опорной ноги.</p> <p>Силовая тренировка.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз.</p> <p>Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз.</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Подвижная игра «Полёт на ядре». Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра.</p>		
40.	2	Выполнение заданий на развитие реакции.	<p>Подготовительная часть.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основная часть.</p>		

			<p>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.</p> <p>Силовая тренировка.</p> <p>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.</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Подвижная игра «Прищепка». Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра.</p>		
41.	1	Общая физическая подготовка. Развитие ловкости.	<p>Развитие ловкости. Общая физическая подготовка.</p> <p>Касания.</p> <p>Задание 1. Атакующий борец касается правой рукой левого бедра снаружи, атакуемый борец касается правой рукой шеи сбоку.</p> <p>Задание 2. Атакующий борец касается правой рукой левого бедра снаружи, атакуемый борец касается правой рукой левого плеча снаружи.</p>		
42.	2	Выполнение заданий на развитие манёвренности.	<p>Подготовительная часть.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основная часть.</p> <p>Развитие манёвренности. Работа в парах. Задание: стоя друг против друга коснуться любой рукой любого бедра партнера большее количество раз, используя защиту и обманные движения.</p> <p>Силовая тренировка.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз.</p> <p>Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз.</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Подвижная игра «Пятнашки». Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра.</p>		
43.	2	Выполнение заданий на развитие координации.	<p>Подготовительная часть.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основная часть.</p> <p>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.</p> <p>Силовая тренировка.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз.</p> <p>Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз.</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Подвижная игра «Коснись спины». Запрещается ронять соперника, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра.</p>		
44.	2	Выполнение кувырков вперёд.	<p>Подготовительная часть.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Легкий бег: 10 кругов;</li> <li>• Ходьба на коленях: 5 кругов;</li> <li>• Поточный бег с вращением;</li> </ul>		

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Эстафета бегом на четвереньках;</li> <li>• Эстафета прыжками «лягушкой»;</li> <li>• Перекатывания колбаской.</li> </ul> <p>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.</p>		
45.	1	Общая физическая подготовка. Развитие выносливости.	<p>Развитие выносливости:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ритмический бег с задержкой дыхания.(1 раз, 1 повторение, малая интенсивность, продолжительность 6 мин.)</li> <li>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.)</li> <li>3. Подъём из партера в стойку с партнёром, сидящим на спине.(неограниченно количество раз, 1 повторение, субмаксимальная интенсивность).</li> <li>4. Спринт (5 раз, 3 повторения, интенсивность максимальная, продолжительность 12 минут, интервалы отдыха 25 сек.)</li> <li>5. Прыжки с двух ног вперёд (30 раз, 2 повторения, интенсивность малая, интервал отдыха 1 минута).</li> </ol>		
46.	2	Выполнение кувырков назад.	<p>Подготовительная часть.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Легкий бег: 10 кругов;</li> <li>• Ходьба на коленях: 5 кругов;</li> <li>• Поточный бег с вращением;</li> <li>• Эстафета бегом на четвереньках;</li> <li>• Эстафета прыжками «лягушкой»;</li> <li>• Перекатывания колбаской.</li> </ul> <p>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.</p>		
47.	2	Выполнение имитации проходов в ноги передвижением на коленях.	<p>Подготовительная часть.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Легкий бег: 10 кругов;</li> <li>• Ходьба на коленях: 5 кругов;</li> <li>• Поточный бег с вращением;</li> <li>• Эстафета бегом на четвереньках;</li> <li>• Эстафета прыжками «лягушкой»;</li> <li>• Перекатывания колбаской.</li> <li>• Передвижения «тараканом» ногами вперёд;</li> <li>• Передвижения «тараканом» спиной вперёд.</li> </ul> <p>Основная часть. Разучивание техники имитации проходов в ноги</p>		

			<p>передвижением на коленях. Повторение упражнения по 40 раз.</p> <p>Силовая тренировка.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз.</p> <p>Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз.</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Подвижная игра «Пятнашки». Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра.</p>		
48.	2	Выполнение выпрыгивания с поворотом на 360° и приземлением.	<p>Подготовительная часть.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Легкий бег: 10 кругов;</li> <li>• Ходьба на коленях: 5 кругов;</li> <li>• Поточный бег с вращением;</li> <li>• Эстафета бегом на четвереньках;</li> <li>• Эстафета прыжками «лягушкой»;</li> <li>• Перекатывания колбаской.</li> <li>• Передвижения «тараканом» ногами вперед;</li> <li>• Передвижения «тараканом» спиной вперёд.</li> </ul> <p>Основная часть.</p> <p>Разучивание техники выпрыгивания с разворотом на 360°.</p> <p>Повторение упражнения по 20 раз.</p> <p>Силовая тренировка.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз.</p> <p>Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз.</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Подвижная игра «Самые быстрые». Запрещается ронять соперника, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра.</p>		
49.	2	Выполнение заданий на развитие равновесия.	<p>Подготовительная часть.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основная часть.</p> <p>Развитие равновесия. Работа в парах. Задание: уронить партнера, стоя и передвигаясь на одной ноге, используя толчки и рывки. После каждого раунда - смена опорной ноги.</p> <p>Силовая тренировка.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз.</p> <p>Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз.</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Подвижная игра «Запятнай последнего». Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра.</p>		
50.	1	Общая физическая подготовка. Развитие быстроты.	<p>Развитие быстроты.</p> <p>Упражнения для развития быстроты.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки с разбега вверх (2 повторения, 10 раз, интенсивность субмаксимальная, интервал отдыха 30 сек.)</li> <li>2. Старт из положения лёжа на животе (4 повторения, 10 раз, интенсивность максимальная, интервал отдыха 30 сек.)</li> </ol>		



			3. Прыжки с двух ног в стороны, с продвижением (3 повторения, 6 раз, интенсивность максимальная, интервал отдыха 1 минута).		
51.	2	Выполнение заданий на развитие реакции.	<p>Подготовительная часть.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основная часть.</p> <p>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.</p> <p>Силовая тренировка.</p> <p>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.</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Подвижная игра «Сбей городок». Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра.</p>		
52.	2	Выполнение заданий на развитие манёвренности.	<p>Подготовительная часть.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основная часть.</p> <p>Развитие манёвренности. Работа в парах. Задание: стоя друг против друга коснуться любой рукой любого бедра партнера большее количество раз, используя защиту и обманные движения.</p> <p>Силовая тренировка.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз.</p> <p>Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз.</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Подвижная игра «Передай мяч сбоку». Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра.</p>		
53.	2	Выполнение на развитие координации.	<p>Подготовительная часть.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основная часть.</p> <p>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.</p> <p>Силовая тренировка.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз.</p> <p>Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз.</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>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.</p>		
54.	2	Совершенствование кувырков вперёд.	<p>Подготовительная часть.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Легкий бег: 10 кругов;</li> <li>• Ходьба на коленях: 5 кругов;</li> <li>• Поточный бег с вращением;</li> </ul>		

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Эстафета бегом на четвереньках;</li> <li>• Эстафета прыжками «лягушкой»;</li> <li>• Перекаtywания колбаской.</li> </ul> <p>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.</p>		
55.	1	Общая физическая подготовка. Развитие силы.	<p>Развитие силы. Упражнения для развития силы.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приседания, разводя колени наружу (15 повторений, 1 подход)</li> <li>2. Подъём партнёра на плечи захватом за ноги (1 подход)</li> <li>3. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (10 повторений, 2 подхода, интервал отдыха 1 минута)</li> <li>4. Прыжки с двух ног в стороны (15 повторений, 3 подхода, интервал отдыха 1 минута)</li> <li>5. Подъём партнёра стоя одноименным боком, согнувшись в обоюдном захвате за пояс сверху (неограничено повторений, 1 подход)</li> </ol>		
56.	2	Совершенствование кувырков назад.	<p>Подготовительная часть.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Легкий бег: 10 кругов;</li> <li>• Ходьба на коленях: 5 кругов;</li> <li>• Поточный бег с вращением;</li> <li>• Эстафета бегом на четвереньках;</li> <li>• Эстафета прыжками «лягушкой»;</li> <li>• Перекаtywания колбаской.</li> </ul> <p>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.</p>		
57.	2	Совершенствование имитации проходов в ноги передвижением на коленях.	<p>Подготовительная часть.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Легкий бег: 10 кругов;</li> <li>• Ходьба на коленях: 5 кругов;</li> <li>• Поточный бег с вращением;</li> <li>• Эстафета бегом на четвереньках;</li> <li>• Эстафета прыжками «лягушкой»;</li> <li>• Перекаtywания колбаской.</li> <li>• Передвижения «тараканом» ногами вперёд;</li> <li>• Передвижения «тараканом» спиной вперёд.</li> </ul>		

			<p>Основная часть.</p> <p>Разучивание техники имитации проходов в ноги передвижением на коленях. Повторение упражнения по 40 раз.</p> <p>Силовая тренировка.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз.</p> <p>Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз.</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Подвижная игра «Полёт на ядре». Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра.</p>		
58.	2	Совершенствование выпрыгивания с поворотом на 360° и приземлением.	<p>Подготовительная часть.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Легкий бег: 10 кругов;</li> <li>• Ходьба на коленях: 5 кругов;</li> <li>• Поточный бег с вращением;</li> <li>• Эстафета бегом на четвереньках;</li> <li>• Эстафета прыжками «лягушкой»;</li> <li>• Перекатывания колбаской.</li> <li>• Передвижения «тараканом» ногами вперед;</li> <li>• Передвижения «тараканом» спиной вперёд.</li> </ul> <p>Основная часть.</p> <p>Разучивание техники выпрыгивания с разворотом на 360°.</p> <p>Повторение упражнения по 20 раз.</p> <p>Силовая тренировка.</p> <p>Передвижения тележкой в парах 1 круг: один ходит на руках, второй несет за ноги, после круга смена ролей.</p> <p>Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз.</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Подвижная игра «Передай мяч». Запрещается ронять соперника, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра.</p>		
59.	2	Совершенствование равновесия.	<p>Подготовительная часть.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основная часть.</p> <p>Развитие равновесия. Работа в парах. Задание: уронить партнера, стоя и передвигаясь на одной ноге, используя толчки и рывки. После каждого раунда - смена опорной ноги.</p> <p>Силовая тренировка.</p> <p>Передвижения тележкой в парах 1 круг: один ходит на руках, второй несет за ноги, после круга смена ролей.</p> <p>Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз.</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Подвижная игра «Передай мяч сбоку». Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра.</p>		
60.	1	Общая физическая подготовка. Развитие гибкости.	<p>Развитие гибкости.</p> <p>Упражнения для развития гибкости.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Растягивание мышц плеч, грудных мышц и мышц туловища. Лежа на животе руки вверх, партнёр, стоя спереди, подтягивает руки вверх до отказа. Держать. (продолжительность 10 сек., 5</li> </ol>		

			<p>повторений, интервал отдыха 10 сек.)</p> <p>2. Растягивание мышц бедра. Лежа на спине ноги вверх, захватом за голени, развести ноги в стороны до отказа. Держать. (продолжительность 15 сек., 5 повторений, интервал отдыха 10 сек.)</p> <p>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.)</p>		
61.	2	Совершенствование реакции.	<p>Подготовительная часть.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основная часть.</p> <p>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.</p> <p>Силовая тренировка.</p> <p>Передвижения тележкой в парах 1 круг: один ходит на руках, второй несет за ноги, после круга смена ролей.</p> <p>Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз.</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Подвижная игра «Мышиная охота». Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра.</p>		
62.	2	Совершенствование манёвренности.	<p>Подготовительная часть.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основная часть.</p> <p>Развитие манёвренности. Работа в парах. Задание: стоя друг против друга коснуться любой рукой любого бедра партнера большее количество раз, используя защиту и обманные движения.</p> <p>Силовая тренировка.</p> <p>Передвижения тележкой в парах 1 круг: один ходит на руках, второй несет за ноги, после круга смена ролей.</p> <p>Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз.</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Подвижная игра «Помощь друга». Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра.</p>		
62.	2	Совершенствование координации.	<p>Подготовительная часть.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основная часть.</p> <p>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.</p> <p>Силовая тренировка.</p> <p>Передвижения тележкой в парах 1 круг: один ходит на руках, второй несет за ноги, после круга смена ролей.</p> <p>Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз.</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Подвижная игра «Пленник мяча». Запрещается ронять соперника, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра.</p>		

63.	2	Совершенствованиек увырков вперёд.	<p>Подготовительная часть.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Легкий бег: 10 кругов;</li> <li>• Ходьба на коленях: 5 кругов;</li> <li>• Поточный бег с вращением;</li> <li>• Эстафета бегом на четвереньках;</li> <li>• Эстафета прыжками «лягушкой»;</li> <li>• Перекаtywания колбаской.</li> </ul> <p>Основная часть.</p> <p>Разучивание техники выполнения кувырков вперёд.</p> <p>Повторение упражнения по 20 раз.</p> <p>Силовая тренировка.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз.</p> <p>Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену.</p> <p>Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз.</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Подвижная игра «Шарики - веники». Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра.</p>		
64.	2	Совершенствование кувырков назад.	<p>Подготовительная часть.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Легкий бег: 10 кругов;</li> <li>• Ходьба на коленях: 5 кругов;</li> <li>• Поточный бег с вращением;</li> <li>• Эстафета бегом на четвереньках;</li> <li>• Эстафета прыжками «лягушкой»;</li> <li>• Перекаtywания колбаской.</li> </ul> <p>Основная часть.</p> <p>Разучивание техники выполнения кувырков назад.</p> <p>Повторение упражнения по 20 раз.</p> <p>Силовая тренировка.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз.</p> <p>Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену.</p> <p>Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз.</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Подвижная игра «Темный лабиринт». Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра.</p>		
65.	1	Общая физическая подготовка. Развитие гибкости.	<p>Развитие гибкости.</p> <p>Упражнения для развития гибкости.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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.)</li> <li>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.)</li> <li>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.)</li> </ol>		
66.	2	Совершенствование имитации проходов в ноги передвижением	<p>Подготовительная часть.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Легкий бег: 10 кругов;</li> <li>• Ходьба на коленях: 5 кругов;</li> </ul>		

		на коленях.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Поточный бег с вращением;</li> <li>• Эстафета бегом на четвереньках;</li> <li>• Эстафета прыжками «лягушкой»;</li> <li>• Перекатывания колбаской.</li> <li>• Передвижения «тараканом» ногами вперед;</li> <li>• Передвижения «тараканом» спиной вперед.</li> </ul> <p>Основная часть. Разучивание техники имитации проходов в ноги передвижением на коленях. Повторение упражнения по 40 раз.</p> <p>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.</p> <p>Заключительная часть. Подвижная игра «Велосипедная камера». Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра.</p>		
67.	2	Совершенствование выпрыгивания с поворотом на 360° и приземлением.	<p>Подготовительная часть.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Легкий бег: 10 кругов;</li> <li>• Ходьба на коленях: 5 кругов;</li> <li>• Поточный бег с вращением;</li> <li>• Эстафета бегом на четвереньках;</li> <li>• Эстафета прыжками «лягушкой»;</li> <li>• Перекатывания колбаской.</li> <li>• Передвижения «тараканом» ногами вперед;</li> <li>• Передвижения «тараканом» спиной вперед.</li> </ul> <p>Основная часть. Разучивание техники выпрыгивания с разворотом на 360°. Повторение упражнения по 20 раз.</p> <p>Силовая тренировка. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз.</p> <p>Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз.</p> <p>Заключительная часть. Подвижная игра «Прищепки». Запрещается ронять соперника, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра.</p>		
68.	2	Совершенствование равновесия.	<p>Подготовительная часть. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>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.</p> <p>Силовая тренировка. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз.</p> <p>Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз.</p> <p>Заключительная часть. Игра-эстафета «На болоте».</p>		
69.	2	Совершенствование реакции.	<p>Подготовительная часть. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основная часть.</p>		

			<p>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.</p> <p>Силовая тренировка.</p> <p>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.</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Игра-эстафета «Не хуже, чем кенгуру».</p>		
70.	1	Общая физическая подготовка. Развитие ловкости.	<p>Развитие ловкости. Общая физическая подготовка.</p> <p>Касания.</p> <p>Задание 1. Атакующий борец касается правой рукой левого бедра снаружи, атакуемый борец касается правой рукой шеи сбоку.</p> <p>Задание 2. Атакующий борец касается правой рукой левого бедра снаружи, атакуемый борец касается правой рукой левого плеча снаружи.</p>		
71.	2	Совершенствование манёвренности.	<p>Подготовительная часть.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основная часть.</p> <p>Развитие манёвренности. Работа в парах. Задание: стоя друг против друга коснуться любой рукой любого бедра партнера большее количество раз, используя защиту и обманные движения.</p> <p>Силовая тренировка.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз.</p> <p>Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз.</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Игра-эстафета «Баба-яга».</p>		
72.	2	Совершенствование координации.	<p>Подготовительная часть.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основная часть.</p> <p>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.</p> <p>Силовая тренировка.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз.</p> <p>Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз.</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Игра-эстафета «Пройди, не задень».</p>		
73.	2	Закрепление кувырков вперёд.	<p>Подготовительная часть.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Легкий бег: 10 кругов;</li> <li>• Ходьба на коленях: 5 кругов;</li> <li>• Поточный бег с вращением;</li> <li>• Эстафета бегом на четвереньках;</li> <li>• Эстафета прыжками «лягушкой»;</li> <li>• Перекачивания колбаской.</li> </ul> <p>Основная часть.</p> <p>Разучивание техники выполнения кувырков вперёд.</p> <p>Повторение упражнения по 20 раз.</p>		

			<p>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».</p>		
74.	2	Закрепление кувырков назад.	<p>Подготовительная часть.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Легкий бег: 10 кругов;</li> <li>• Ходьба на коленях: 5 кругов;</li> <li>• Поточный бег с вращением;</li> <li>• Эстафета бегом на четвереньках;</li> <li>• Эстафета прыжками «лягушкой»;</li> <li>• Перекатывания колбаской.</li> </ul> <p>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».</p>		
75.	1	Общая физическая подготовка. Развитие быстроты.	<p>Развитие быстроты. Упражнения для развития быстроты.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки с разбега вверх (2 повторения, 10 раз, интенсивность субмаксимальная, интервал отдыха 30 сек.)</li> <li>2. Старт из положения лёжа на животе (4 повторения, 10 раз, интенсивность максимальная, интервал отдыха 30 сек.)</li> <li>3. Прыжки с двух ног в стороны, с продвижением (3 повторения, 6 раз, интенсивность максимальная, интервал отдыха 1 минута).</li> </ol>		
76.	2	Закрепление имитация проходов в ноги передвижением на коленях.	<p>Подготовительная часть.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Легкий бег: 10 кругов;</li> <li>• Ходьба на коленях: 5 кругов;</li> <li>• Поточный бег с вращением;</li> <li>• Эстафета бегом на четвереньках;</li> <li>• Эстафета прыжками «лягушкой»;</li> <li>• Перекатывания колбаской.</li> <li>• Передвижения «тараканом» ногами вперед;</li> <li>• Передвижения «тараканом» спиной вперед.</li> </ul> <p>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».</p>		



77.	2	Закрепление выпрыгивания с поворотом на 360° и приземлением.	<p>Подготовительная часть.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Легкий бег: 10 кругов;</li> <li>• Ходьба на коленях: 5 кругов;</li> <li>• Поточный бег с вращением;</li> <li>• Эстафета бегом на четвереньках;</li> <li>• Эстафета прыжками «лягушкой»;</li> <li>• Перекачивания колбаской.</li> <li>• Передвижения «тараканом» ногами вперед;</li> <li>• Передвижения «тараканом» спиной вперед.</li> </ul> <p>Основная часть. Разучивание техники выпрыгивания с разворотом на 360°. 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.</p> <p>Заключительная часть. Игра-эстафета «Носильщики».</p>		
78.	1	Общая физическая подготовка. Развитие гибкости.	<p>Развитие гибкости. Упражнения для развития гибкости.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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.)</li> <li>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.)</li> <li>3. Растягивание грудных мышц, мышц живота и бедра. Стоя на коленях, прогнуться, вывести таз вперед до отказа. Держать. (продолжительность 20 сек., 6 повторений, интервал отдыха 10 сек.)</li> </ol>		
79.	2	Закрепление устойчивости и равновесия.	<p>Подготовительная часть. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Заключительная часть. Игра-эстафета «Баба-яга».</p>		
80.	2	Закрепление реакции.	<p>Подготовительная часть. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>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.</p> <p>Силовая тренировка. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз. Подтягивания на канате</p>		

			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.	2	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.	2	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.	2	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»; • Перекачивания колбаской. Основная часть. Разучивание техники выполнения кувырков вперёд.		

			<p>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».</p>		
85.	2	Закрепление кувырков назад.	<p>Подготовительная часть.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Легкий бег: 10 кругов;</li> <li>• Ходьба на коленях: 5 кругов;</li> <li>• Поточный бег с вращением;</li> <li>• Эстафета бегом на четвереньках;</li> <li>• Эстафета прыжками «лягушкой»;</li> <li>• Перекатывания колбаской.</li> </ul> <p>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.</p>		

Поурочный учебный план состоит из 85 занятий, 68 занятий продолжительностью по 2 часа, а 17 занятий 1 часу для общей физической подготовке.

Примечание:

В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 85 занятий по объективным причинам (болезни, активированные дни, 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 или заменять на другие, 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 покрывка (ковер) - 1 шт.
2. Борцовские (гимнастические) маты - 32 шт.
3. Мячи набивные (масса 4 кг) - 3 шт.
4. Мячи набивные (масса 5 кг) – 2 шт.
5. Канат длиной 15 м.

## Нормативные требования к результату обучения

### для учащихся учебно-тренировочных групп

Средние нормативы физической подготовленности мальчиков и девочек 10-12 лет

Развитие скоростных качеств

#### 1. Бег 30 м (с)

Возраст	Пол	Месяц	
		Октябрь	Май
10 лет	Мальчики	5,6	5,4
	Девочки	5,8	5,6
11 лет	Мальчики	5,4	5,2
	Девочки	5,6	5,4
12 лет	Мальчики	5,4	5,1
	Девочки	5,4	5,1

Развитие силовых качеств

#### 2. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)

Возраст	Пол	Месяц	
		Октябрь	Май
10 лет	мальчики	38	41
	девочки	33	36
11 лет	мальчики	40	43
	девочки	36	39
12 лет	мальчики	41	45
	девочки	36	39

Развитие скоростно-силовых качеств

#### 3. Прыжки в длину с места (см)

Возраст	Пол	Месяц	
		Октябрь	Май
10 лет	мальчики	160	175
	девочки	155	165
11 лет	мальчики	175	185
	девочки	165	175
12 лет	мальчики	180	195
	девочки	175	185

Развитие гибкости

#### 4. Наклон вперёд из положения сидя (см)

Возраст	Пол	Месяц	
		Октябрь	Май
10 лет	мальчики	+5	+8
	девочки	+10	+14
11 лет	мальчики	+7	+9
	девочки	+10	+14
12 лет	мальчики	+8	+9
	девочки	+11	+15

Развитие выносливости

#### 5. Шестиминутный бег (м)

Возраст	Пол	Месяц	
		Октябрь	Май
10 лет	мальчики	1000	1150
	девочки	850	1000
11 лет	мальчики	1100	1250
	девочки	1000	1100
12 лет	мальчики	1200	1350
	девочки	1050	1150

Развитие координационных способностей  
6. Челночный бег 3x10 м

Возраст	Пол	Месяц	
		Октябрь	Май
10 лет	мальчики	9,9	8,7
	девочки	9,5	9,2
11 лет	мальчики	8,8	8,6
	девочки	9,3	9,0
12 лет	мальчики	8,6	8,4
	девочки	9,1	8,9

**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](http://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/>