Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 2»

УТВЕРЖДЕНО:
Директор МБОУ Лицей № 2
_____И.В.Сосновская
Приказ № 5
от « 01» сентября 2018г

СОГЛАСОВАНО:
зам. директора по ВР
_____Л.С.Третьякова
« 30 » августа 2018г

Программа дополнительного образования
«Вольная борьба»

Возраст учащихся: 8 -14 лет
Срок реализации программы 1 год
Программа 153 часа
Направление: физкультурно-спортивное
Автор программы: Миндиашвили Георгий Валерьевич,
учитель физической культуры
Год написания программы: 2018 г.

Красноярск 2018г.

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»,
Рабочая программа для спортивной секции по вольной борьбе разработана на основе пособия Б.А. Подливаева, А.В. Григорьева, Д.Г. Миндиашвили «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, и по адаптивной вольной борьбе от 4 до 9 учебных часов в 2, 3 классах. Литературные ссылки в пособии на следующих авторов: Бернштейн Н.А. [6], Бутин И.М. [11], Ковалев В.Д. [21], Коркин В.П. [25], Минский Е.М. [37], Муков М.Н. [38], Петров В.К. [41], Самсонов Ю.И. [47], Сахаров В.П. [48], Тихвинский С.Б. [54], определяют занятия по адаптивной вольной борьбе в отдельный тренировочный блок. Он представляет собой гимнастику и подвижные игры с элементами борьбы и направлен для работы с учащимися 2, 3 классов.

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 повольной борьбе различного масштаба.

По своему воздействию единоборства в том числевольная 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 тактическаяподготовка.

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

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

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

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

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

Методы и формы обучения

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

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

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

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

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

Практические методы:

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

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

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;

- по частям.

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

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

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

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
	Итого	153 часа

Календарно – тематическое планирование по вольной борьбе для 5-6 классов

№ занятия	Колич. часов	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)	4.09	
2.	**2**	История развития вольной борьбы	Становление вольной борьбы как вида спорта. Последовательность и этапы обучения борцов. Общие основы вольной борьбы.	5.09	
3.	**2**	Правила борьбы и методика судейства	Правила борьбы и методика судейства соревнований. Эволюция правил судейства по вольной борьбе.	7.09	
4.	**2**	Развитие гибкости.	Основная часть. Изучение техники борьбы в	12.09	

		Изучение переворота скручиванием захватом сбоку. Инструктаж по технике безопасности.	парах. Изучение переворота скручиванием захватом рук сбоку в партере: техника выполнения переворота; вероятные ошибки при выполнении переворота. Дебюты. Имитация соревновательной борьбы со взаимным сопротивлением. В дебютах побеждает партнёр, который в течение 5-10 сек провёл захват, приём и положил соперника на лопатки или первым оказался за спиной соперника.		
5.	**2**	Развитие быстроты. Совершенствование переворота скручиванием захватом рук сбоку.	Основная часть. Совершенствование переворота скручиванием захватом рук сбоку. Выполнить переворот скручиванием в медленном темпе; выполнить только захват руки двумя руками в максимальном темпе; выполнить захват рук, противнику в полусопротивлении защищаться; выполнить переворот скручиванием в максимальном темпе, начать выполнение переворота стоя в партере спереди голова к голове; выполнить переворот, когда противник встаёт с живота на колени; выполнить переворот скручиванием, когда противник лежит на животе. Дебюты. Имитация соревновательной борьбы со взаимным сопротивлением в парах. Борьба в стойке в захвате плеч изнутри – 3+3х10 сек. Борьба в партере в захвате рук сбоку за переворот противника на спину.	14.09	
6.	**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,	18.09	

			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 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. Дебюты. Имитация соревновательной борьбы со взаимным сопротивлением. В дебютах побеждает партнёр, который в течение 5-10 сек провёл захват, приём и положил соперника на лопатки или первым оказался за спиной соперника.	19.09	
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. Выполнить захват правой ноги наклоном с левой стойки; 2. Выполнить захват левой ноги наклоном с правой стойки; 3. Выполнить имитацию захвата ноги наклоном с левой (правой) стойки; 4. Выполнить захват ноги наклоном группой под счёт; 5. Выполнить захват ноги наклоном слитно, в целом; 6. Выполнить захват ноги наклоном в медленном темпе; 7. Атаковать ногу, противнику в полусопротивлении защищаться. 8. Выполнить захват ноги наклоном в максимальном темпе. Дебюты. Начать борьбу в партере, стоя правым боком к правому боку, 3+3х10 с. Начать борьбу в партере, стоя правым боком к левому боку, 3+3х10 с. Схватки. В схватках побеждает партнёр, который провёл приём и положил соперника на лопатки, либо выиграл больше баллов. 1. Борьба в стойке только за захват ноги, голова спереди – 1 мин. 2. Борьба в партере сверху за проведение переворота захватом рук сбоку – 1 мин. Упражнения на мосту.	21.09	
9.	**2**	Развитие быстроты. Совершенствование переворота забеганием захватом шеи из-	Основная часть. Совершенствование переворота забеганием захватом шеи из-под плеча. Комбинации. 1. Выполнять переворот забеганием захватом рук сбоку, противник	26.09	

		под плеча.	защитился, перенести дальнюю руку на захват шеи из-под плеча, выполнить переворот; 2. Выполнять переворот забеганием захватом шеи из-под плеча, противник защитился, захватить ближней рукой дальнюю руку, выполнить переворот. Дебюты. 1. Начать борьбу в партере в захвате шеи из-под плеча за переворот противника на спину. 2. Начать борьбу в стойке в захвате шеи сбоку и плеча кистью снаружи. 3. Начать борьбу в захвате ноги, голова спереди, за отрыв ноги противника от ковра. 4. Начать борьбу в захвате шеи из-под плеча, когда противник лежит на животе. 5. Начать борьбу за 1 балл в захвате ноги, голова спереди, после отрыва ноги от ковра.		
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. Повторить захват ноги наклоном, голова спереди. 2. Выполнить перевод в партер упором рукой в бедро опорной ноги спереди. 3. Выполнить захват ноги, перенести руку на бедро спереди. 4. Выполнить упор рукой в бедро и перевод противника в партер. 5. Выполнить перевод в партер упором рукой в бедро слитно, в целом. 6. Выполнить перевод захватом правой ноги с левой стойки. 7. Выполнить перевод в партер, противнику в полусопротивлении защищаться. 8. Выполнить захват ноги и перевод в партер в максимальном темпе. 9. Атаковать ногу, противнику в полном сопротивлении защищаться. 10. Выполнить захват ноги, перемещаясь по ковру, рывками и толчками за ногу вверх, вниз, вперёд, в стороны, выводить противника из равновесия. Дебюты. 1. Начать борьбу в стойке за 1 балл в захвате ноги, голова спереди. 2. Начать борьбу в стойке в захвате шеи сбоку и запястья снаружи сверху. 3. Начать борьбу в захвате ноги, голова спереди, за отрыв ноги противника от ковра.	28.09	
11.	**1**	Общая физическая подготовка.	Развитие быстроты. Упражнения для развития быстроты. 1. Прыжки с разбега вверх (2	2.10	

		Развитие быстроты.	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. Повторить захват ноги наклоном, голова спереди. 2. Выполнить перевод в партер упором рукой в бедро опорной ноги спереди. 3. Выполнить перевод в партер, противнику в полусопротивлении защищаться. 4. Выполнить захват ноги и перевод в партер в максимальном темпе. 5. Выполнить перевод в партер в движении, когда противник. 6. Выполнить перевод в партер в движении, когда противник отступает. 7. Выполнить захват ноги, перевести противника в партер, противнику устоять. 8. Атаковать ногу, противнику в полном сопротивлении защищаться. 9. Выполнить захват ноги, перемещаясь по ковру, рывками и толчками за ногу вверх, вниз, вперёд, назад, в стороны выводить противника из равновесия.	3.10	
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. Выполнить переворот переходом захватом одноимённой руки под плечо. 2. Выполнить имитацию переворота переходом захватом руки плечом под плечо. 3. Выполнить только захват руки плечом под плечо в максимальном темпе. 4. Захватить руку плечом под плечо, выполнить толчок бедром вперёд, в сторону. 5. Сбить противника на бок, выполнить прыжок и переход через противника. 6. Выполнить переворот переходом захватом руки под плечо слитно, в целом. 7. Выполнить переворот	5.10	

			переходом захватом руки под плечо в медленном темпе. 8. Выполнить переворот, противнику в полусопротивлении защищаться. 9. Выполнить переворот переходом в максимальном темпе. Дебюты. 1. Начать борьбу в партере снизу в захвате руки плечом под плечо. 2. Начать борьбу в стойке в захвате плеч одной рукой изнутри, другой снаружи.		
14.	**2**	Развитие ловкости. Совершенствование переворота переходом захватом одноимённой руки плечом под плечо.	Основная часть Совершенствование перерворота переходом захватом одноимённой руки плечом под плечо. 1. Выполнить переворот переходом захватом одноимённой руки под плечо; 2. Выполнить переворот переходом захватом руки под плечо в медленном темпе; 3. Выполнить только захват руки плечом под плечо в максимальном темпе; 4. Выполнить переворот, противнику в полусопротивлении защищаться; 5. Выполнить переворот переходом в максимальном темпе; 6. Выполнить переворот на мост, удержать, дожать на лопатки; 7. Выполнить переворот в движении, когда противник двигается вперёд; 8. Выполнить переворот из положения лёжа на животе; 9. Выполнить переворот, стоя на колене и стопе, не упираясь руками в ковёр; 10. Выполнить переворот захватом одноимённой руки на плечо.	10.10	
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. Дебюты. 1. Начать борьбу в стойке за 1 балл в захвате ноги, голова спереди; 2. Начать борьбу в захвате ноги, голова спереди, за отрыв ноги противника от ковра; 3. Начать борьбу в захвате шеи из-под плеча, когда противник лежит на животе; 4. Начать борьбу в стойке в захвате шеи сбоку и плечаснаружи; 5. Начать борьбу в стойке за 1 балл в упоре рукой в бедро опорной ноги спереди; 6. Начать борьбу в стойке за	12.10	

			перехват плеч снизу снаружи-изнутри.		
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. Отработка приёмов; Дебюты; Схватки; Подвижная игра «Невод».	16.10	
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. Повторить захват ноги наклоном, голова спереди. 2. Выполнить захват ближней ноги нырком, голова сбоку, в односторонней стойке. 3. Выполнить имитацию захвата ноги нырком с левой (правой) стойки. 4. Выполнить захват ноги группой под счёт. На счёт «раз» перенести вес тела на впереди стоящую ногу. На счёт «два» подставить сзади стоящую ногу к пятке, оттолкнуться, выбросить правую ногу вперёд. На счёт «три» захватить ногу. На счёт «четыре» подставить сзади стоящую ногу, выпрямить туловище. На счёт «пять» оторвать ногу противника от ковра, прижать к груди. На счёт «шесть» поднять плечи. На счёт «семь» отойти назад. 5. Выполнить захват ноги нырком слитно, в целом. 6. Выполнить	17.10	

			захват левой ноги нырком, с левой стойки. 7. Выполнить захват ноги нырком в медленном темпе. 8. Захватить ногу, противник в сопротивлении не даёт оторвать ногу от ковра. 9. Выполнить захват ближней ноги нырком, голова сбоку, в максимальном темпе. 10. Выполнить захват ноги, перемещаясь по ковру, рывками и толчками за ногу вверх, вниз, вперёд, назад, в стороны; выводить противника из равновесия. Дебюты. 1. Начать борьбу в стойке за 1 балл в захвате ноги, голова спереди. 2. Начать борьбу в стойке в захвате запястий снаружи, снизу. 3. Начать борьбу в стойке за 1 балл в захвате ноги, голова сбоку.		
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) Выполнить захват ближней ноги нырком, голова сбоку, в односторонней стойке; 2) Выполнить захват ноги нырком в медленном темпе; 3) Захватить ногу, противник в сопротивлении не даёт оторвать ногу от ковра; 4) Выполнить захват ноги нырком в максимальном темпе; 5) Выполнить захват ноги нырком в движении, когда противник отступает; 6) Выполнить захват ноги нырком в движении, когда противник отступает; 7) Выполнить захват ноги нырком, когда противник двигается в сторону налево; 8) Выполнить захват ноги нырком, когда противник двигается в сторону направо; 9) Выполнить захват ноги сразу после свистка арбитра; 10) Выполнить захват ноги, перемещаясь по ковру, рывками и толчками за ногу вверх, вниз, вперёд, назад, в стороны, выводить противника из равновесия. Дебюты. 1. Начать борьбу в стойке за 1 балл в захвате ноги, голова спереди; 2. Начать борьбу в стойке в захвате запястий снаружи, сверху; 3. Начать борьбу в стойке за 1 балл в захвате ноги, голова сбоку; 4. Начать борьбу в партере снизу в захвате одноимённой руки плечом под плечо; 5. Начать борьбу в стойке в захвате запястий снаружи, снизу.	19.10	

19.	**2**	Развитие ловкости. Изучение переворота скручиванием, захватом шеи спереди, сверху и разноимённой руки под плечо снизу.	Изучение переворота скручиванием захватом шеи спереди, сверху и разноимённой руки под плечо снизу. 1. Выполнить переворот скручиванием захватом шеи спереди и руки под плечо; 2. Стоя спереди, быстро выполнить захват шеи сверху и руки под плечо снизу; 3. Выполнить имитацию переворота забеганием захватом шеи и руки под плечо; 4. Выполнить переворот скручиванием захватом шеи сверху в медленном темпе. 5. Захватить шею сверху, противнику в полусопротивлении защищаться; 6. Выполнить переворот захватом шеи спереди, сверху в максимальном темпе; 7. Начать выполнение переворота с положения вне захвата; 8. Выполнить переворот скручиванием в движении, когда противник наступает; 9. Выполнить переворот скручиванием в движении, когда противник отступает; 10. Выполнить переворот, когда противник начинает подниматься в стойку.	24.10	
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. Выполнить переворот скручиванием захватом шеи спереди и руки под плечо; 2. Стоя спереди, быстро выполнить захват шеи сверху и руки под плечо снизу; 3. Выполнить переворот скручиванием захватом шеи сверху в медленном темпе; 4. Выполнить переворот захватом шеи спереди, сверху в максимальном темпе; 5. Выполнить переворот, когда противник стоит на колене и стопе; 6. Выполнить переворот, когда противник двигается в сторону налево; 7. Выполнить переворот, когда противник двигается в сторону направо; 8. Ложно угрожая, забежать за спину, выполнить переворот в обратную сторону; 9. Выполнить переворот скручиванием,	26.10	

			когда противник поднялся в стойку; 10. Выполнить переворот захватом		
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.)	30.10	
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. Повторить захват ноги нырком, голова сбоку в односторонней стойке; 2. Повторить перевод в партер упором рукой в бедро опорной ноги спереди; 3. Выполнить перевод в партер упором рукой в бедро опорной ноги сзади; 4. Захватить ногу, выполнить подножку упором рукой в опорное бедро сзади; 5. Выполнить перевод в партер слитно, в целом. 6. Выполнить захват ноги и перевод в партер в медленном темпе; 7. Выполнить захват ноги и перевод в партер в максимальном темпе; 8. Захватить ногу, противнику в полусопротивлении защищаться; 9. Выполнить захват ноги, перемещаясь по ковру рывками и толчками за ногу вверх-вниз, вперёд-назад, в стороны, выводить противника из равновесия.	31.10	
23.	**2**	Развитие выносливости.	Совершенствование в односторонней стойке захвата ближней ноги нырком, голова	7.11	

		Совершенствование в односторонней стойке захвата ближней ноги нырком, голова сбоку.	сбоку. 1. Выполнить захват ближней ноги нырком, голова сбоку, с низкой стойки; 2. Выполнить захват ноги нырком, голова сбоку, сразу после свистка арбитра; 3. Поменяться партнёрами, выполнить захват ноги с более дальней дистанции; 4. Выполнить захват ноги нырком, голова сбоку, вставая на колено; 5. Выполнить захват ноги нырком, перевести в партер, противнику устоять; 6. Выполнить 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. Выполнить перевод в партер упором рукой в бедро опорной ноги сзади; 2. Выполнить захват ноги и перевод в партер в медленном темпе; 3. Выполнить захват ноги и перевод в максимальном темпе; 4. Выполнить перевод в партер в движении, когда противник наступает; 5. Атаковать ногу, голова сбоку, противнику в полусопротвлении защищаться; 6. Захватить ногу, удержать, противнику разорвать захват, освободить ногу; 7. Захватить ногу, перевести в партер, противнику устоять; 8. Захватить ногу, голова спереди, выполнить переход в положение голова сбоку; 9. Захватить ногу, голова сбоку, выполнить переход в положение голова спереди.	9.11	

25.	**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. Выполнить перевод в партер упором рукой в бедро опорной ноги сзади; 2. Выполнить захват ноги и перевод в партер в медленном темпе; 3. Выполнить захват ноги и перевод в максимальном темпе; 4. Выполнить перевод в партер в движении, когда противник наступает; 5. Атаковать ногу, голова сбоку, противнику в полусопротвлении защищаться; 6. Захватить ногу, удержать, противнику разорвать захват, освободить ногу; 7. Захватить ногу, перевести в партер, противнику устоять; 8. Захватить ногу, голова спереди, выполнить переход в положение голова сбоку; 9. Захватить ногу, голова сбоку, выполнить переход в положение голова спереди.	14.11	
26.	**2**	Развитие ловкости. Изучение переворота забеганием, накладывая руку себе на шею.	Изучение переворота забеганием, накладывая руку себе на шею. 1. Повторить переворот скручиванием захватом шеи спереди, сверху и разноимённой руки под плечо снизу; 2. Выполнить переворот забеганием, накладывая руку себе на шею; 3. Выполнить имитацию переворота забеганием, накладывая руку себе на шею; 4. Стоя спереди, быстро выполнить захват руки себе на шею сверху; 5. Выполнить переворот забеганием в медленном темпе; 6. Захватить руку на шею, противнику в полусопротивлении защищаться; 7. Выполнить переворот забеганием в максимальном темпе; 8. Начать выполнение переворота забеганием с положения вне захвата. 9. Выполнить переворот забеганием в движении, когда противник наступает; 10. Выполнить переворот забеганием в	16.11	

			движении, когда противник отступает.		
27.	**1**	Общая физическая выносливости. 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).	20.11	
28.	**2**	Развитие силы. Изучение перевода в партер рывком за руку.	Изучение перевода в партер рывком за руку. 1. Выполнить перевод в партер рывком за руку; 2. Выполнить имитацию перевода рывком за руку; 3. Захватить разноимённое запястье, отбросить руку противника на себя – в сторону, одновременно другой рукой захватить эту руку под плечо кистью снизу; 4. Выполнить перевод рывком за руку слитно, в целом; 5. Выполнить перевод рывком за руку в медленном темпе; 6. Выполнить перевод рывком за руку в максимальном темпе; 7. Выполнить перевод рывком в движении, когда противник наступает; 8. Выполнить перевод рывком за руку, когда противник в низкой стойке; 9. Выполнить перевод рывком с более дальней дистанции; 10. Выполнить перевод в партер рывком за руку с высокой стойки.	21.11	
29.	**2**	Развитие быстроты. Совершенствование ранее изученных	Совершенствование ранее изученных приёмов. I. 1. Выполнить переворот скручиванием захватом рук сбоку;	23.11	

		приёмов.	2. Выполнить переворот скручиваннием захватом руки ближнего бедра; 3. Выполнить переворот захватом руки и дальнего бедра из-под ближнего бедра. II. 1. Выполнить захват ног нырком, голова сбоку. 2. Выполнить захват ног с применением изученных рывков, толчков: а) захватить плечи противника изнутри – захватить ноги; б) захватить шею сбоку и плечо снаружи – захватить ноги; в) захватить левой рукой правое запястье – захватить ноги; г) захватить правой рукой левое запястье – захватить ноги. 3. Выполнить захват ног, опускаясь на колени.		
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. Повторить захват ног нырком, голова сбоку; 2. Выполнить перевод в партер толчком головой в бок; 3. Выполнить имитацию перевода в партер толчком головой в бок; 4. Выполнить захват ног нырком и перевод в партер в медленном темпе; 5. Выполнить перевод толчком головой в бок в максимальном темпе; 6. Выполнить перевод, противнику в полном сопротивлении защищаться; 7. Выполнить перевод толчком головой в бок, когда противник наступает; 8. Поменяться партнёрами, выполнить перевод с более дальней дистанции; 9. Выполнить перевод толчком головой в бок, когда противник отступает; 10. Выполнить перевод толчком головой в бок, стоя на колене и стопе.	28.11	
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. Повторить захват ног нырком, голова сбоку; 2. Выполнить перевод в партер толчком головой в бок; 3. Выполнить имитацию перевода в	30.11	

			партер толчком головой в бок; 4. Выполнить захват ног нырком и перевод в партер в медленном темпе; 5. Выполнить перевод, противнику в полусопротивлении защищаться; 6. Выполнять перевод толчком головой в бок в максимальном темпе; 7. Выполнить перевод, противнику в полном сопротивлении защищаться; 8. Выполнить перевод в движении, когда противник наступает; 9. Поменяться партнёрами, выполнить захват ног и перевод с дальней дистанции; 10. Выполнить перевод захватом ног толчком головой в бок с низкой стойки.		
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).	4.12	
33.	**2**	Развитие выносливости. Совершенствование ранее изученных приёмов.	Совершенствование ранее изученных приёмов. I. 1)Выполнить перевод в партер толчком головой в бок, захватом за ноги в движении, когда противник отступает; 2) Выполнить перевод в партер, когда противник двигается в сторону налево; 3) Выполнить перевод в партер, когда противник двигается в сторону направо; 4) Поменяться партнёрами, выполнить перевод с более дальней дистанции. II. 1) Выполнить переворот захватом рук сбоку максимально быстро; 2) Придумать другой захват, с которого можно выполнить переворот скручиванием захватом дальней руки сбоку;	5.12	

			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; 6. Выполнить захват ноги нырком в движении, когда противник наступает; 7. Захватить ногу голова сбоку – перевести голову спереди; 8. Захватить ногу, голова спереди – перевести голову сбоку.	7.12	
35.	**2**	Развитие силы. Изучение сваливания сбиванием 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 имитацию сваливания сбиванием захватом шеи сбоку и пятки; 3. Выполнить толчок в шею и захват пятки с левой стойки; 4. Выполнить толчок в шею и захват пятки с правой стойки; 5. Перевести ногу на колено, захватить пятки, вырвать её вверх; 6. Стоя на коленях, захватом шеи сбоку и пятки снаружи сбить противника на бок; 7. Выполнить сваливание сбиванием слитно, в целом; 8. Выполнить сваливание сбиванием в медленном темпе; 9. Выполнить сваливание, противнику в полусопротивлении защищаться; 10. Выполнить сваливание вбиванием в максимальном темпе.	12.12	

36.	**2**	Развитие быстроты. Совершенствование ранее изученных приёмов.	Совершенствование ранее изученных приёмов. I. 1) Выполнить захват ног нырком сразу после свистка арбитра; 2) Выполнить захват ног, когда противник наступает; 3) Выполнить захват ног, когда противник отступает. II. 1) Выполнить переворот захватом рук сбоку максимально; 2) Придумать обманное действие, чтоб отвлечь противника от намеченной атаки; 3) Сильно толкнуть противника туловищем в бок от себя – вперёд, захватить руки. III. 1) Выполнить захват ноги нырком, голова сбоку, с высокой стойки; 2) Выполнить захват ноги нырком, голова сбоку, поднять её как можно выше.	14.12	
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 (не ограничено повторений, 1 подход)	18.12	
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. Повторить захват ноги нырком, голова спереди; 3. Выполнить захват ноги за голень и пятку наклоном, голова спереди; 4. Выполнить имитацию захвата ноги наклоном за голень и пятку; 5. Выполнить захват ноги за голень и пятку наклоном в медленном темпе; 6. Захватить ногу, противник в сопротивлении не даёт оторвать ногу	19.12	

			от ковра; 7. Выполнить захват ноги, перемещаться по ковру в сторону; 8. Выполнить захват ноги в движении, когда противник наступает; 9. Выполнить захват ноги, перемещаясь по крову рывками и толчками за ногу вверх, вниз, вперёд, назад, в стороны, выводить противника из равновесия; 10. Выполнить захват ноги за голень и пятку наклоном в максимальном темпе; 11. Выполнить захват ноги в движении, когда противник отступает.		
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 захват ноги за голень и пятку наклоном, голова спереди; 3. Выполнить имитацию захвата ноги наклоном за голень и пятку; 4. Выполнить захват ноги за голень и пятку наклоном в медленном темпе; 5. Захватить ногу, противник в сопротивлении не даёт оторвать ногу от ковра; 6. Выполнить захват ноги, перемещаясь по ковру рывками и толчками за ногу вверх, вниз, вперёд, назад, в стороны, выводить противника из равновесия; 7. Выполнить захват ноги в движении, когда противник наступает; 8. Выполнить захват ноги за голень и пятку наклоном в маскимальном темпе. 9. Выполнить захват ноги за голень и пятку с высокой стойки.	21.12	
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 имитацию перевода в партер рывком за руку; 3. Выполнить перевод рывком за руку в медленном темпе; 4. Выполнить перевод рывком за руку в максимальном темпе;	26.12	

			5. Выполнить перевод рывком в движении, когда противник наступает; 6. Выполнить перевод в движении, когда противник двигается в сторону налево; 7. Выполнить перевод в движении, когда противник двигается в сторону налево; 8. Выполнить перевод в партер рывком за руку с низкой стойки; 9. 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 имитацию переворота перекатом; 3. Выполнить переворот перекатом захватом шеи с бедром в медленном темпе; 4. Выполнить переворот перекатом, противнику в сопротивлении защищаться; 5. Выполнить переворот перекатом, стоя в партере сверху, сзади; 6. Начать переворот с положения вне захвата, стоя спереди в партере; 7. Выполнить переворот перекатом, когда противник стоит на колене и стопе; 8. Выполнить переворот перекатом, когда противник поднялся в стойку; Выполнить переворот перекатом, не соединяя руки.	28.12	
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. Повторить захват ноги за голень и пятку наклоном, голова спереди; 3. Выполнить сваливание захватом опорной ноги спереди, изнутри; 4. Захватить ноги, перенести руку на захват бедра изнутри в максимальном темпе; 5. Выполнить сваливание захватом	11.01	

			ноги спереди изнутри в медленном темпе; 6. Захватить ногу, голова спереди, противнику в полусопротивлении защищаться; 7. Выполнить сваливание захватом ноги спереди, изнутри в максимальном темпе; 8. Выполнить захват ноги и сваливание сразу после свистка арбитра; 9. Выполнить захват ноги, перемещаясь по ковру, рывками и толчками за ногу вверх, вниз, вперёд, назад, в стороны, выводить противника из равновесия; 10. 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 имитацию перевода рывком захватом шеи с плечом; 3. Выполнить перевод рывком захватом шеи с плечом; 4. Захватить шею с плечом, отвести таз назад-вниз; 5. Захватить шею с плечом, загрузить ногу противника, отбросить ноги, посадить его на колени; 6. Захватить шею с плечом, посадить на колени, забегая в сторону захваченного плеча, перенести руку с шеи, предплечьем упереться в шею сбоку, забежать на спину; 7. Выполнить перевод в партер рывком, захватом шеи с плечом слитно, в целом; 8. Выполнить перевод рывком, захватом шеи с плечом в медленном темпе; 9. Выполнить перевод в партер рывком в максимальном темпе.	16.01	
44.	**2**	Развитие быстроты. Совершенствование перевода в партер рывком захватом шеи с	Совершенствование перевода в партер рывком захватом шеи с плечом. 1. Выполнить имитацию перевода в партер рывком захватом шеи с плечом;	18.01	

		плечом.	2. Выполнить перевод в партер рывком захватом шеи с плечом; 3. Выполнить перевод рывком захватом шеи с плечом в медленном темпе; 4. Выполнить перевод рывком в движении, когда противник наступает; 5. Выполнить перевод рывком, когда противник двигается в сторону налево; 6. Выполнить перевод рывком, когда противник двигается в сторону направо; 7. Поменяться партнёрами, выполнить перевод рывком с высокой стойки; 8. Выполнить захват шеи с плечом, перевести в партер, противнику устоять; 9. Выполнить перевод рывком во время атаки противником ноги, голова спереди; 10. 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)	22.01	
46.	**2**	Развитие быстроты. Совершенствование наката захватом шеи с плечом спереди, сверху в сторону захваченной руки.	Совершенствование наката захватом шеи с плечом спереди, сверху в сторону захваченной руки. 1. Выполнить накат захватом шеи с плечом спереди; 2. Выполнить накат захватом шеи с плечом в медленном темпе; 3. Быстро выполнить плотный ущемляющий захват шеи с плечом; 4. Выполнить накат, противнику в полусопротивлении защищаться; 5. Выполнить накат захватом шеи с	23.01	

			плечом в максимальном темпе; 6. Выполнить накат, когда противник начинает подниматься в стойку; 7. Выполнить накат в движении, когда противник наступает; 8. Начать выполнение наката захватом шеи с плечом с положения вне захвата; 9. Выполнить накат во время атаки противником ноги, голова спереди; 10. Выполнить захват шеи с плечом, противнику освободиться от захвата.		
47.	**2**	Развитие выносливости. Совершенствование ранее изученных приёмов.	Совершенствование ранее изученных приёмов. I. Захватить ногу, голова сбоку – выполнить перевод в партер упором рукой в бедро опорной ноги сзади, когда противник захватил: а) плечи снаружи; б) плечи изнутри; в) шею сбоку в плечо изнутри; г) шею сверху. II. 1) Выполнить перевод рывком за руку, когда противник наступает; 2) Выполнить перевод, когда противник атакует ногу, голова спереди; 3) Выполнить перевод, когда противник атакует ногу, голова сбоку; 4) Выполнить захват руки, перевести в партер, противнику устоять; 5) Поменяться партнёрами, выполнить перевод рывком с высокой стойки. III. 1) Придумать обманное действие, чтоб отвлечь противника от намеченной атаки захвата ног нырком, голова сбоку; 2) Многократно угрожая, захватить ноги, с 5-6 раза выполнить захват ног; 3) Выполнить ложную попытку захватить руки, захватить ноги.	25.01	
48.	**2**	Развитие ловкости. Изучение сваливания скручиванием, захватом шеи с	Изучение сваливания скручиванием, захватом шеи с плечом. 1. Выполнить сваливание скручиванием захватом шеи с плечом; 2. Выполнить имитацию скручиванием,	30.01	

		плечом.	обратить особое внимание на подворот тазом и падение вперёд с наклоном плеча к противоположному колену; 3. Захватить шею с плечом, выполнить заведение противника за спину; 4. Выполнить сваливание скручиванием в медленном темпе; 5. Выполнить скручивание в движении, когда противник наступает; 6. Выполнить скручивание захватом шеи с плечом в максимальном темпе; 7. Выполнить скручивание в движении, когда противник сам забегает за спину; 8. 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 переворот в сторону через мост, с упора головой в упор головой; 3. Выполнить имитацию наката захватом туловища сверху в медленном темпе; 4. Выполнить накат захватом туловища сверху в медленном темпе; 5. Выполнить накат в максимальном темпе; 6. Выполнить накат, когда противник сам захватил шею сверху; 7. Выполнить накат, когда противник двигается вперёд; 8. Выполнить накат захватом туловища двумя руками; 9. Выполнить накат, противнику в полусопротивлении защищаться; 10. Выполнить накат захватом туловища с рукой двумя руками.	1.02	
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.)	5.02	

			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 сбивание захватом голени и упором предплечьем в бедро; 3. Выполнить имитацию сбивания захватом голени; 4. Захватить голень, упором предплечьем в бедро сбить противника в партер; 5. Выполнить сбивание захватом голени в максимальном темпе; 6. Выполнить сбивание захватом голени в движении, когда противник отступает; 7. Выполнить сбивание захватом голени, когда противник двигается в сторону; 8. Выполнить сбивание захватом голени, когда противник наступает.	6.02	
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. Повторить захват ноги полётом; 3. Выполнить сбивание захватом голени и упором предплечьем в бедро; 4. Выполнить сбивание захватом голени в максимальном темпе; 5. Выполнить сбивание захватом голени в движении, когда противник отступает; 6. Выполнить сбивание захватом голени с высокой стойки; 7. Выполнить сбивание сразу после	8.02	

			свистка арбитра; 8. Выполнить сбивание с максимально дальней дистанции; 9. 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. Стоя в партере спереди, быстро выполнить захват плеча на шею; 3. Выполнить высед левой ногой, с поворотом направо встать в партер; 4. Выполнить высед правой ногой, с поворотом налево встать в партер; 5. Выполнить имитацию выхода наверх выседом; 6. Выполнить выход наверх выседом слитно, в целом; 7. Выполнить выход наверх выседом в медленном темпе; 8. Выполнить высед, противнику в полусопротивлении защищаться; 9. Выполнить выход наверх выседом в максимальном темпе; 10. Выполнить выход наверх выседом в движении, когда противник наступает.	13.02	
54.	**2**	Развитие выносливости. Совершенствование ранее изученных приёмов.	Совершенствование ранее изученных приёмов. I. 1) Выполнить перевод рывком за руку с применением рывков, толчков: а) захватить плечи противника изнутри, выполнить перевод рывком за руку; б) захватить плечи противника снаружи, выполнить перевод рывком за руку; в) захватить шею противника сверху, выполнить перевод рывком за руку. II. 1) Выполнить переворот забеганием, захватом шеи из-под плеча; 2) Выполнить переворот захватом шеи и дальнего бедра из-под ближнего бедра; 3) Выполнить переворот захватом шеи и дальней голени, из-под ближней голени; 4) Выполнить переворот захватом	15.02	

			шеи из-под плеча и дальней руки. III. 1) Придумать обманное действие, чтоб отвлечь противника от намеченной атаки захвата ближней ноги нырком, голова сбоку; 2) Многократно угрожая противнику захватом ноги, с 5-6 раза выполнить захват; 3) Выполнить ложную попытку захватить руки, захватить ногу; 4) Захватить запястья, сковать, неожиданно отпустить, захватить ногу; 5) 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).	19.02	
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 захват ноги полётом, голова спереди; 3. Выполнить прыжок головой вперёд с опорой на руки с правой (левой) стойки; 4. Выполнить имитацию захвата ноги полётом с левой (правой); 5. Захвата ногу, противнику в полусопротивлении защищаться; 6. Выполнить захват ноги полётом в	20.02	

			максимальном темпе; 7. Выполнить захват ноги полётом в движении, когда противник наступает; 8. Выполнить захват ноги, перемещаясь по ковру рывками и толчками за ногу вверх, вниз, вперёд, назад, в стороны, выводить противника из равновесия; 9. Выполнить захват ноги полётом в движении, когда противник отступает; 10. 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 имитацию перевода в партер вертушкой; 3. С поворотом вокруг захваченной руки и шее встать в партер; 4. Выполнить перевод в партер вертушкой слитно, в целом; 5. Выполнить перевод в партер вертушкой в медленном темпе; 6. Выполнить перевод в партер вертушкой в среднем темпе; 7. Выполнить перевод, противнику в полусопротивлении защищаться; 8. Выполнить перевод в партер вертушкой в максимальном темпе; 9. Выполнить перевод в партер вертушкой, когда противник наступает.	22.02	
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 левой ногой с падением на спину; 3. Стоя в партере выполнить высед правой ногой с падением на спину; 4. Выполнить имитацию переворота назад выседом; 5. Стоя в партере спереди быстро выполнить захват плеча на шею;	27.02	

			6. Выполнить высед правой (левой) ногой с партнёрами на спине; 7. Выполнить переворот назад выседом в медленном темпе; 8. Выполнить переворот назад выседом в максимальном темпе; 9. 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 назад выседомв медленном темпе; 3. Выполнить переворот, противнику в полусопротивлении защищаться; 4. Выполнить переворот назад выседом в максимальном темпе; 5. Захватить руки за плечо и под плечо, противнику освободиться от захвата; 6. Выполнить переворот после попытки захватить дальнюю ногу, голова сбоку; 7. Выполнить переворот назад выседом, когда противник двигается вперёд; 8. Выполнить переворот назад захватом двух рук под плечи, когда противник захватил туловище спереди, сверху.	1.03	
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 левой ногой с падением на спину; 3. Стоя в партере выполнить высед правой ногой с падением на спину; 4. Выполнить имитацию переворота выседом, захватом за плечо и голень; 5. Выполнить высед правой (левой) ногой с партнёром на плечах; 6. Выполнить переворот выседом, захватом за плечо и голень в медленном темпе; 7. Выполнить переворот, противнику в полусопротивлении защищаться;	13.03	

			8. Выполнить переворот выседом в максимальном темпе; 9. 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. Выполнить имитацию сбивания захватом туловища; 3. Захватить ноги за бедра, голова сбоку, грудью сбить противника на спину; 4. Выполнить сбивание захватом туловища в медленном темпе; 5. Выполнить сбивание захватом туловища в среднем темпе; 6. Выполнить сбивание захватом туловища в максимальном темпе; 7. Выполнить сбивание в движении, когда противник отступает; 8. Выполнить сбивание захватом туловища сходу с положения вне захвата; 9. Выполнить сбивание захватом туловища с высокой стойки; 10. Выполнить сбивание захватом туловища с низкой стойки.	15.03	
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).	19.03	

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. Стоя в партере, выполнить кувырок через правое (левое) плечо; 3. Выполнить имитацию переворота через спину; 4. Выполнить переворот через спину в медленном темпе; 5. Выполнить переворот, противнику в полусопротивлении защищаться; 6. Выполнить переворот через спину в максимальном темпе; 7. Выполнить переворот, когда противник захватил туловище и запястья; 8. Угрожая, встать в стойку, выполнить переворот через спину; 9. Выполнить переворот через спину, когда противник толкает в сторону от себя; 10. Выполнить переворот из положения упор на руки согнувшись; 11. Выполнить захват плеча, удержать, противнику освободиться от захвата; 12. Выполнить переворот максимально быстро после захвата туловища сверху.	20.03	
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; 3. Выполнить сбивание захватом туловища в медленном темпе; 4. Выполнить сбивание захватом туловища в среднем темпе; 5. Выполнить сбивание захватом туловища в максимальном темпе; 6. Выполнить сбивание в движении, когда противник отступает; 7. Выполнить сбивание захватом туловища сходу с положения вне захвата; 8. Выполнить сбивание в движении,	22.03	

			когда противник двигается в сторону налево; 9. Выполнить сбивание, когда противник двигается в сторону направо; 10. 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. Повторить сбивание захватом голени и упором предплечьем в бедро; 3. Выполнить имитацию сбивания захватом ног полётом; 4. Выполнить сбивание захватом ног полётом; 5. Выполнить сбивание, противнику в полусопротивлении защищаться; 6. Выполнить сбивание захватом ног полётом в максимальном темпе; 7. Выполнить сбивание захватом ног в движении, когда противник отступает; 8. Поменяться партнёрами, выполнить сбивание с более дальней дистанции; 9. Выполнить сбивание захватом ног в движении, когда противник наступает; 10. Выполнить сбивание захватом ног полётом сразу после свистка арбитра.	27.03	
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 падение назад с поворотом на 180° грудью на ковёр; 3. Выполнить имитацию перевода в партер упором стопой в пятку сзади; 4. Выполнить перевод в партер упором стопой в пятку сзади в медленном темпе; 5. Выполнить перевод, противнику в полусопротивлении защищаться; 6. Выполнить перевод в партер упором стопой в пятку в максимальном темпе; 7. Выполнить перевод в партер, когда	29.03	

			противник двигается назад; 8. Выполнить перевод в партер в движении, когда противник двигается вперёд; 9. Угрожая провести перевод в партер в одну сторону, выполнить в другую; 10. Выполнить перевод, когда противник в положении упор на руки согнувшись; 11. Выполнить перевод в партер упором стопой в пятку сзади с высокой стойки; 12. Захватить туловище сзади, удержать, противнику освободиться от захвата.		
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)	2.04	
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. Выполнить захват руки на ключ в медленном темпе; 3. Захватить руку на ключ, противнику в полусопротивлении защищаться; 4. Выполнить захват руки на ключ в максимальном темпе; 5. 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, противнику в полусопротивлении защищаться;	3.04	

			3. Выполнить переворот захват руки на ключ в максимальном темпе; 4. Захватить руку на ключ второй раз, после неудачной первой попытки; 5. 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 переворот забеганием, захватом руки в сгиб локтя (на ключ). 1. Выполнить захват руки на ключ; 2. Выполнить захват руки на ключ в медленном темпе; 3. Захватить руку на ключ, противнику в полусопротивлении защищаться; 4. Выполнить захват руки на ключ в максимальном темпе; 5. Выполнить переворот забеганием, захватом руки на ключ в медленном темпе; 6. Выполнить переворот, противнику в полусопротивлении защищаться; 7. Выполнить переворот захватом руки на ключ в максимальном темпе; 8. Захватить руку на ключ второй раз, после неудачной первой попытки; 9. Выполнить переворот забеганием, захватом руки на ключ максимально быстро; 10. Захватить руку на ключ, удержать, противнику освободить руку.	5.04	
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 имитацию захвата ноги на коленях с левой (правой) стойки; 3. Выполнить движение приставными шагами по дуге влево (вправо); 4. В левой стойке подать туловище вперёд, загрузить впереди стоящую ногу; 5. После переноса веса тела на впереди стоящую ногу подставить сзади стоящую ногу, с силой оттолкнуться, выполнить большой выпад правой ногой вперёд; 6. В правой стойке захватить дальнюю	10.04	

			ногу с переходом на колени; 7. Группой в медленном темпе на счёт «раз-два» выполнить два приставных шага в сторону дальней ноги, на счёт «три» подставить дальнюю ногу рядом с ближней ногой, на счёт «четыре» оттолкнуться, захватить на коленях дальнюю ногу, на счёт «пять» подняться с ногой в стойку; 8. Выполнить захват ноги на коленях в медленном темпе; 9. Выполнить захват ноги на коленях в максимальном темпе; 10. Выполнить захват ноги на коленях в движении, когда противник наступает; 11. Индивидуальная работа над ошибками		
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. Захватить плечо предплечьем снизу, выполнить заведение противника за себя; 3. Выполнить имитацию передней подножки; 4. Выполнить переднюю подножку в медленном темпе; 5. Выполнить подножку, противнику в полусопротивлении защищаться; 6. Выполнить переднюю подножку в максимальном темпе; 7. Выполнить переднюю подножку в движении, когда противник наступает; 8. Выполнить подножку, когда противник двигается в сторону налево; 9. Выполнить подножку, когда противник двигается в сторону направо; 10. Выполнить переднюю подножку захватом плеча предплечьем сверху.	12.04	
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	16.04	

			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. Выполнить переворот за себя захватом шеи с плечом на рычаг; 3. Захватить шею с плечом на рычаг в максимальном темпе; 4. Выполнить переворот за себя в медленном темпе; 5. Выполнить переворот, противнику в полусопротивлении защищаться; 6. Выполнить переворот за себя в максимальном темпе; 7. Выполнить переворот за себя, когда противник начинает подниматься в стойку; 8. Выполнитть переворот за себя, когда противник стоит на колене и стопе; 9. Выполнить переворот за себя захватом двух рук сбоку; 10. Выполнить переворот за себя захватом только одной рукой под шею.	17.04	
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. Повторить захват ноги за голень наклоном, голова спереди; 3. Выполнить сваливание захватом пятки и упором головой в грудь; 4. Захватить ногу, голова сбоку, быстро перевести голову спереди;	19.04	

			5. Захватить ногу, голова спереди, быстро перевести голову сбоку; 6. Захватить ногу, упереться головой в грудь; 7. Захватить ногу, удержать бёдрами, вывести ногу в сторону, захватить за пятку; 8. Захватить ногу, перенести руку на захват пятки; 9. 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 имитацию перевода в партер рывком за руку с подсечкой; 3. Выполнить перевод в партер рывком за руку с подсечкой дальней ноги; 4. Выполнить перевод в партер рывком за руку с подсечкой в медленном темпе; 5. Выполнить перевод рывком за руку с подсечкой в максимальном темпе; 6. Выполнить перевод, противнику в полусопротивлении защищаться; 7. Выполнить перевод рывком с подсечкой, когда противник наступает; 8. Выполнить перевод рывком, когда противник двигается в сторону налево; 9. Выполнить перевод в партер рывком за руку с подсечкой ближней голени; 10. Выполнить перевод рывком за руку с подсечкой сразу после свистка арбитра.	24.04	
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 имитацию переворота обратным захватом дальнего бедра; 3. Выполнить только захват дальнего бедра в максимальном темпе; 4. Кто быстрее захватит дальнее бедро, стоя в партере одноимённым боком; 5. Кто быстрее захватит дальнее бедро, стоя в партере разноимённым боком;	26.04	

			6. Захватить дальнее бедро, когда противник на животе, оторвать ноги от ковра; 7. Захватить бедро, встать в стойку, оторвать ноги противника от ковра; 8. Выполнить переворот обратным захватом дальнего бедра; 9. Выполнить переворот, когда противник стоит в упоре на руки согнувшись; 10. Выполнить переворот, противнику в полусопротивлении защищаться.		
77.	**2**	Развитие выносливости. Совершенствование ранее изученных приёмов.	Совершенствование ранее изученных приёмов. I. 1) Выполнить перевод в партер толчком головой в бок, захватом за ноги с применением изученных рывков, толчков: а) захватить плечи изнутри – захватить ноги – выполнить перевод в партер; б) захватить плечи снаружи – захватить ноги – выполнить перевод в партер; в) захватить шею сбоку и плечо изнутри – захватить ноги – выполнить перевод; г) захватить левой рукой правое запястье – захватить ноги – выполнить перевод; д) захватить оба запястья – захватить ноги – выполнить перевод в партер. II. 1) Придумать обманное действие, чтоб отвлечь противника от намеченной атаки накатом, захватом туловища сверху и запястья, ныряя головой под плечо; 2) Быстро выполнить приём второй раз, после неудачной первой попытки; 3) Не удалось выполнить накат, придумать другое продолжение атаки.	3.05	
78.	**2**	Развитие ловкости. Изучение в разносторонней стойке захвата ноги нырком, голова спереди с переходом на	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. Повторить захват ноги полётом, голова спереди;	8.05	

		колени и подъём с захваченной ногой в стойку.	3. Выполнить захват ноги, голова спереди, с переходом на колени и подъём с захваченной ногой в стойку; 4. Выполнить имитацию захвата ноги на коленях с левой (правой) стойки; 5. Выполнить захват ноги на коленях в медленном темпе; 6. Выполнить захват ноги, не вставая на колено; 7. Выполнить захват ноги на коленях, встать с ногой в стойку; 8. Захватить ногу, противнику в полусопротивлении защищаться; 9. 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. Выполнить имитацию сваливанием, зацепом ноги снаружи; 3. Захватить плечи, рывком за плечи на себя заставить противника перенести дальнюю ногу вперёд; 4. Захватить плечи, повиснуть на одной руке, весом тела загрузить руку и ногу; 5. Захватить плечи, выполнить зашагивание и зацеп впереди стоящей ноги; 6. Выполнить сваливание сбиванием, зацепом ноги снаружи слитно, в целом; 7. Выполнить сваливание сбиванием, зацепом ноги снаружи в медленном темпе; 8. Выполнить сваливание сбиванием, зацепом ноги снаружи в среднем темпе; 9. Выполнить сваливание сбиванием в движении, когда противник отступает.	10.05	
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	14.05	

			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)		
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 имитацию переворота накатом, захватом туловища сзади; 3. Выполнить накат захватом туловища сзади в медленном темпе; 4. Выполнить накат, противнику в полусопротивлении защищаться; 5. Выполнить накат захватом туловища сзади в максимальном темпе; 6. Выполнить накат, когда противник начинает переходить с партера на живот; 7. Выполнить накат в движении, когда противник двигается вперёд; 8. Выполнить накат, когда противник начинает подниматься с живота в партер; 9. Выполнить два наката подряд без остановки; 10. Выполнить накат захватом туловища с ближней рукой.	15.05	
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 захват за ноги, голова спереди; 3. Выполнить переход на колени, захватить ноги; 4. Выполнить захват ног, поднять противника на плечо; 5. Выполнить бросок с плеча наклоном, захватом за ноги; 6. Выполнить бросок наклоном, захватом за ноги слитно, в целом; 7. Выполнить захват ног нырком и бросок наклоном в медленном темпе;	17.05	

			8. Атаковать ноги, противнику в полусопротивлении защищаться; 9. Выполнить бросок наклоном, захватом ног нырком в максимальном темпе.		
83.	**2**	Развитие выносливости. Совершенствование ранее изученных приёмов.	Совершенствование ранее изученных приёмов. I. 1. Придумать обманное действие, чтоб отвлечь противника от намеченной атаки перевода в партер толчком головой в бок захватом за ноги; 2. Многократно угрожая захватить ноги, с 5-6-го раза выполнить захват; 3. Выполнить ложную попытку захватить руки, неожиданно захватить ноги; 4. Захватить запястья, сковать, неожиданно отпустить, захватить ноги; 5. Выполнить захват ног с высокой стойки, предварительно прогнувшись; 6. После неудачной первой попытки быстро выполнить захват ног второй раз. II. 1. Выполнить сбивание захватом туловища с применением рывков, толчком: а) захватить плечи изнутри, выполнить сбивание захватом туловища; б) захватить плечи снаружи, выполнить сбивание захватом туловища; в) захватить шею сбоку и плечо изнутри, выполнить сбивание захватом туловища.	22.05	
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, захватом бедра через руку спереди; 3. Выполнить перевод в партер выседом в медленном темпе; 4. Выполнить перевод, противнику в полусопротивлении защищаться;	24.05	

			5. Выполнить перевод в партер выседом в максимальном темпе; 6. Выполнить перевод в партер выседом в движении, когда противник наступает; 7. Выполнить перевод выседом, захватом бедра двумя руками через руку спереди; 8. Выполнить перевод, когда противник двигается в сторону захваченной ноги; 9. Выполнить перевод в партер, когда противник только начинает захват ноги; 10. Выполнить перевод в партер, когда противник захватил ногу, голова спереди.		
85.	**1**	Общая физическая подготовка. Развитие ловкости.	Развитие ловкости. Общая физическая подготовка. 1. Смыкание в шеренге: «Группа, в одну шеренгу – становись!»; «Вправо, на вытянутые в стороны руки приставными шагами – разомкнись!»; «Влево, приставными шагами – сомкнись!»; «Направо! Шагом –марш!» 1. Ходьбы 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. 12. Прыжки на спину стоящего партнёра. Касания. Задание 1. Атакующий борец касается правой рукой левого бедра снаружи, атакуемый борец касается правой рукой шеи сбоку.	28.05	

			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. Отработка приёмов; Дебюты; Схватки; Подвижная игра «Невод».		

Поурочный учебный план состоит из 85 занятий, 68 из которых по 2 часа, а 17 по 1 часу каждый (офп).

Тематическое планирование для 2-3 кл.

№	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 по адаптивной вольной борьбе для учащихся 2, 3 классов.

№ занятия	Колич. часов	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.	3.09	
2.	2	Правила борьбы и методика судейства	Правила борьбы и методика судейства соревнований. Эволюция правил судейства по вольной борьбе.	5.09	
3.	2	Кувырки вперёд.	Подготовительная часть. • Легкий бег: 10 кругов; • Ходьба на коленях: 5 кругов; • Поточный бег с вращением; • Эстафета бегом на четвереньках; • Эстафета прыжками «лягушкой»; • Перекатывания колбаской. Основная часть. — Разучивание техники выполнения кувырков вперёд. Техника выполнения по частям, от простого к сложному. Исходное положение – упор присев с упором руками в ковер. Первая фаза - отталкивание ногами вверх, вторая - подача спины вперед с упором руками в ковер, третья – приземление на затылок, а после на спину, четвертая –	10.09	

			группировка. Повторение упражнения по 20 раз. — Силовая тренировка. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз. Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз. Заключительная часть. — Подвижная игра «выхвати ленту». Игроки заправляют за пояс сбоку ленту, а назначенный ловкач должен успеть выхватить у остальных ленты за определенное время. Задание: ловкачу – используя быстроту и ловкость, успеть выхватить ленты у игроков, другим игрокам, используя быстроту и ловкость, избегать сближения с ловкачом. Длительность тайма варьируется в зависимости от количества игроков. После каждого тайма ловкач меняется. Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра.		
4.	**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)	11.09	
6.	**2**	Кувырки назад.	Подготовительная часть. • Легкий бег: 10 кругов; • Ходьба на коленях: 5 кругов; • Поточный бег с вращением; • Эстафета бегом на четвереньках; • Эстафета прыжками «лягушкой»; • Перекатывания колбаской. Основная часть. — Разучивание техники выполнения кувырков назад. Техника выполнения	12.09	

			по частям, от простого к сложному. Исходное положение – упор присев с упором руками в ковер. Первая фаза - отталкивание руками от себя, вторая – приземление на ягодицы, третья – запрокидывание ног назад, четвертая – перекат через спину и плечо, пятая - группировка. Повторение упражнения по 20 раз. — Силовая тренировка. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз. Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз. Заключительная часть. — Подвижная игра «хлопки». Игроки делятся по парам, встают друг против друга, соединяют руки за спиной, ждут команды тренера. Задание: используя ловкость и реакцию, мгновенно наносить хлопки по сопернику и не давать сопернику наносить хлопки по себе. Примечание: для сопротивления сопернику разрешается ставить блоки и откидывать бедро назад. Каждый игрок считает количество произведенных хлопков-касаний. Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра.		
7.	**2**	Имитация проходов в ноги передвижением на коленях.	Подготовительная часть. • Легкий бег: 10 кругов; • Ходьба на коленях: 5 кругов; • Поточный бег с вращением; • Эстафета бегом на четвереньках; • Эстафета прыжками «лягушкой»; • Перекатывания колбаской. • Передвижения «тараканом» ногами вперед; • Передвижения «тараканом» спиной вперёд. Основная часть. — Разучивание техники имитации проходов в ноги передвижением на коленях. Техника выполнения по частям, от простого к сложному. Исходное положение – стойка на обоих коленях. Первая фаза – постановка ноги на стопу перед	17.09	

			собой, вторая – постановка этой же ноги на колено с продвижением вперёд, третья – постановка другой ноги на стопу перед собой, четвертая – постановка этой же ноги на колено с продвижением вперёд. Повторение упражнения по 40 раз. — Силовая тренировка. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз. Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз. Заключительная часть. — Подвижная игра «пятнашки». Игроки делятся по парам, встают друг против друга, соединяют руки за спиной, ждут команды тренера. Задание: используя ловкость и реакцию, каждый игрок должен наступить сопернику на ногу и не дать сопернику сделать тоже. Каждый игрок считает количество задеваний. Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра.		
8.	**2**	Выпрыгивания с поворотом на 360° и приземлением.	Подготовительная часть. • Легкий бег: 10 кругов; • Ходьба на коленях: 5 кругов; • Поточный бег с вращением; • Эстафета бегом на четвереньках; • Эстафета прыжками «лягушкой»; • Перекатывания колбаской. • Передвижения «тараканом» ногами вперед; • Передвижения «тараканом» спиной вперёд. Основная часть. — Разучивание техники выпрыгивания с разворотом на 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. — Силовая тренировка.	19.09	

			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз. Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз. Заключительная часть. — Подвижная игра «коснись спины». Игроки делятся по трое, двое (нападающий и защитник) встают друг против друга, третий игрок («жертва») обхватывает одного («защитника») за спину сзади, соединив руки в замок. Задание: используя ловкость, силу и реакцию, по свистку тренера нападающий игрок должен коснуться рукой спины «жертвы», чему мешает «защитник», используя хваты за кисть и простые толчки. Примечание: на каждую атаку дается 10 секунд, если нападающий не успевает в . Запрещается ронять соперника, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра.		
9.	**2**	Кувырки вперёд.	Подготовительная часть. • Легкий бег: 10 кругов; • Ходьба на коленях: 5 кругов; • Поточный бег с вращением; • Эстафета бегом на четвереньках; • Эстафета прыжками «лягушкой»; • Перекатывания колбаской. Основная часть. — Разучивание техники выполнения кувырков вперёд. Техника выполнения по частям, от простого к сложному. Исходное положение – упор присев с упором руками в ковер. Первая фаза - отталкивание ногами вверх, вторая - подача спины вперед с упором руками в ковер, третья – приземление на затылок, а после на спину, четвертая – группировка. Повторение упражнения по 20 раз. — Силовая тренировка. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз. Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из	24.09.	

			положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз. Заключительная часть. — Подвижная игра «выхвати ленту». Игроки заправляют за пояс сбоку ленту, а назначенный ловкач должен успеть выхватить у остальных ленты за определенное время. Задание: ловкачу – используя быстроту и ловкость, успеть выхватить ленты у игроков, другим игрокам, используя быстроту и ловкость, избегать сближения с ловкачом. Длительность тайма варьируется в зависимости от количества игроков. После каждого тайма ловкач меняется. Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра.		
10.	**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).	25.09	
11.	**2**	Кувырки назад.	Подготовительная часть. • Легкий бег: 10 кругов; • Ходьба на коленях: 5 кругов; • Поточный бег с вращением; • Эстафета бегом на четвереньках; • Эстафета прыжками «лягушкой»; • Перекатывания колбаской. Основная часть. — Разучивание техники выполнения кувырков назад. Техника выполнения по частям, от простого к сложному.	26.09	

			Исходное положение – упор присев с упором руками в ковер. Первая фаза - отталкивание руками от себя, вторая – приземление на ягодицы, третья – запрокидывание ног назад, четвертая – перекат через спину и плечо, пятая - группировка. Повторение упражнения по 20 раз. — Силовая тренировка. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз. Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз. Заключительная часть. — Подвижная игра «хлопки». Игроки делятся по парам, встают друг против друга, соединяют руки за спиной, ждут команды тренера. Задание: используя ловкость и реакцию, мгновенно наносить хлопки по сопернику и не давать сопернику наносить хлопки по себе. Примечание: для сопротивления сопернику разрешается ставить блоки и откидывать бедро назад. Каждый игрок считает количество произведенных хлопков-касаний. Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра.		
12.	**2**	Имитация проходов в ноги передвижением на коленях.	Подготовительная часть. • Легкий бег: 10 кругов; • Ходьба на коленях: 5 кругов; • Поточный бег с вращением; • Эстафета бегом на четвереньках; • Эстафета прыжками «лягушкой»; • Перекатывания колбаской. • Передвижения «тараканом» ногами вперед; • Передвижения «тараканом» спиной вперёд. Основная часть. — Разучивание техники имитации проходов в ноги передвижением на коленях. Техника выполнения по частям, от простого к сложному. Исходное положение – стойка на обоих коленях. Первая фаза – постановка ноги на стопу перед собой, вторая – постановка этой же	1.10	

			ноги на колено с продвижением вперёд, третья – постановка другой ноги на стопу перед собой, четвертая – постановка этой же ноги на колено с продвижением вперёд. Повторение упражнения по 40 раз. — Силовая тренировка. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз. Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз. Заключительная часть. — Подвижная игра «пятнашки». Игроки делятся по парам, встают друг против друга, соединяют руки за спиной, ждут команды тренера. Задание: используя ловкость и реакцию, каждый игрок должен наступить сопернику на ногу и не дать сопернику сделать тоже. Каждый игрок считает количество задеваний. Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра.		
13.	**2**	Выпрыгивания с поворотом на 360° и приземлением.	Подготовительная часть. • Легкий бег: 10 кругов; • Ходьба на коленях: 5 кругов; • Поточный бег с вращением; • Эстафета бегом на четвереньках; • Эстафета прыжками «лягушкой»; • Перекатывания колбаской. • Передвижения «тараканом» ногами вперед; • Передвижения «тараканом» спиной вперёд. Основная часть. — Разучивание техники выпрыгивания с разворотом на 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. — Силовая тренировка. Сгибание и разгибание рук в упоре	3.10	

			лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз. Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз. Заключительная часть. — Подвижная игра «коснись спины». Игроки делятся по трое, двое (нападающий и защитник) встают друг против друга, третий игрок («жертва») обхватывает одного («защитника») за спину сзади, соединив руки в замок. Задание: используя ловкость, силу и реакцию, по свистку тренера нападающий игрок должен коснуться рукой спины «жертвы», чему мешает «защитник», используя хваты за кисть и простые толчки. Примечание: на каждую атаку дается 10 секунд, если нападающий не успевает в . Запрещается ронять соперника, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра.		
14.	**2**	Кувырки вперёд.	Подготовительная часть. • Легкий бег: 10 кругов; • Ходьба на коленях: 5 кругов; • Поточный бег с вращением; • Эстафета бегом на четвереньках; • Эстафета прыжками «лягушкой»; • Перекатывания колбаской. Основная часть. — Разучивание техники выполнения кувырков вперёд. Техника выполнения по частям, от простого к сложному. Исходное положение – упор присев с упором руками в ковер. Первая фаза - отталкивание ногами вверх, вторая - подача спины вперед с упором руками в ковер, третья – приземление на затылок, а после на спину, четвертая – группировка. Повторение упражнения по 20 раз. — Силовая тренировка. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз. Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на	8.10	

			ноги, в количестве 5 раз. Заключительная часть. — Подвижная игра «выхвати ленту». Игроки заправляют за пояс сбоку ленту, а назначенный ловкач должен успеть выхватить у остальных ленты за определенное время. Задание: ловкачу – используя быстроту и ловкость, успеть выхватить ленты у игроков, другим игрокам, используя быстроту и ловкость, избегать сближения с ловкачом. Длительность тайма варьируется в зависимости от количества игроков. После каждого тайма ловкач меняется. Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра.		
15.	**1**	Общая физическая подготовка. Развитие гибкости. Общая физическая подготовка. Развитие силы.	Развитие гибкости. Упражнения для развития гибкости. 1. Растягивание мышц плеч, грудных мышц и мышц туловища. Лёжа на животе руки вверх, партнёр, стоя спереди, подтягивает руки вверх до отказа. Держать. (продолжительность 10 сек., 5 повторений, интервал отдыха 10 сек.) 2. Растягивание мышц бедра. Лёжа на спине ноги вверх, захватом за голени, развести ноги в стороны до отказа. Держать. (продолжительность 15 сек., 5 повторений, интервал отдыха 10 сек.) 3. Растягивание грудных мышц, мышц живота и бедра. Стоя на коленях, прогнуться, вывести таз вперёд до отказа. Держать. (продолжительность 20 сек., 6 повторений, интервал отдыха 10 сек.) Развитие силы. Упражнения для развития силы. 1. Приседания, разводя колени наружу (15 повторений, 1 подход) 2. Подъём партнёра на плечи захватом за ноги (1 подход) 3. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (10 повторений, 2 подхода, интервал отдыха 1 минута) 4. Прыжки с двух ног в стороны (15 повторений, 3 подхода, интервал отдыха 1 минута) 5. Подъём партнёра стоя одноименным боком, согнувшись в обоюдном	9.10	

			захвате за пояс сверху (не ограничено повторений, 1 подход)		
16.	**2**	Кувырки назад.	Подготовительная часть. • Легкий бег: 10 кругов; • Ходьба на коленях: 5 кругов; • Поточный бег с вращением; • Эстафета бегом на четвереньках; • Эстафета прыжками «лягушкой»; • Перекатывания колбаской. Основная часть. — Разучивание техники выполнения кувырков назад. Техника выполнения по частям, от простого к сложному. Исходное положение – упор присев с упором руками в ковер. Первая фаза - отталкивание руками от себя, вторая – приземление на ягодицы, третья – запрокидывание ног назад, четвертая – перекат через спину и плечо, пятая - группировка. Повторение упражнения по 20 раз. — Силовая тренировка. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз. Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз. Заключительная часть. — Подвижная игра «хлопки». Игроки делятся по парам, встают друг против друга, соединяют руки за спиной, ждут команды тренера. Задание: используя ловкость и реакцию, мгновенно наносить хлопки по сопернику и не давать сопернику наносить хлопки по себе. Примечание: для сопротивления сопернику разрешается ставить блоки и откидывать бедро назад. Каждый игрок считает количество произведенных хлопков-касаний. Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра.	10.10	
17.	**2**	Имитация проходов в ноги передвижением на коленях.	Подготовительная часть. • Легкий бег: 10 кругов; • Ходьба на коленях: 5 кругов; • Поточный бег с вращением; • Эстафета бегом на четвереньках; • Эстафета прыжками «лягушкой»;	15.10	

			• Перекатывания колбаской. • Передвижения «тараканом» ногами вперед; • Передвижения «тараканом» спиной вперёд. Основная часть. — Разучивание техники имитации проходов в ноги передвижением на коленях. Техника выполнения по частям, от простого к сложному. Исходное положение – стойка на обоих коленях. Первая фаза – постановка ноги на стопу перед собой, вторая – постановка этой же ноги на колено с продвижением вперёд, третья – постановка другой ноги на стопу перед собой, четвертая – постановка этой же ноги на колено с продвижением вперёд. Повторение упражнения по 40 раз. — Силовая тренировка. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз. Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз. Заключительная часть. — Подвижная игра «пятнашки». Игроки делятся по парам, встают друг против друга, соединяют руки за спиной, ждут команды тренера. Задание: используя ловкость и реакцию, каждый игрок должен наступить сопернику на ногу и не дать сопернику сделать тоже. Каждый игрок считает количество задеваний. Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра.		
18.	**2**	Выпрыгивания с поворотом на 360° и приземлением.	Подготовительная часть. • Легкий бег: 10 кругов; • Ходьба на коленях: 5 кругов; • Поточный бег с вращением; • Эстафета бегом на четвереньках; • Эстафета прыжками «лягушкой»; • Перекатывания колбаской. • Передвижения «тараканом» ногами вперед; • Передвижения «тараканом» спиной вперёд.	17.10	

			Основная часть. — 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. — Силовая тренировка. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз. Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз. Заключительная часть. — Подвижная игра «коснись спины». Игроки делятся по трое, двое (нападающий и защитник) встают друг против друга, третий игрок («жертва») обхватывает одного («защитника») за спину сзади, соединив руки в замок. Задание: используя ловкость, силу и реакцию, по свистку тренера нападающий игрок должен коснуться рукой спины «жертвы», чему мешает «защитник», используя хваты за кисть и простые толчки. Примечание: на каждую атаку дается 10 секунд, если нападающий не успевает в . Запрещается ронять соперника, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра.		
19.	**2**	Кувырки вперёд.	Подготовительная часть. • Легкий бег: 10 кругов; • Ходьба на коленях: 5 кругов; • Поточный бег с вращением; • Эстафета бегом на четвереньках; • Эстафета прыжками «лягушкой»; • Перекатывания колбаской. Основная часть. — Разучивание техники выполнения кувырков вперёд. Техника выполнения по частям, от простого к сложному. Исходное положение – упор присев с упором руками в	22.10	

			ковер. Первая фаза - отталкивание ногами вверх, вторая - подача спины вперед с упором руками в ковер, третья – приземление на затылок, а после на спину, четвертая – группировка. Повторение упражнения по 20 раз. — Силовая тренировка. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз. Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз. Заключительная часть. — Подвижная игра «выхвати ленту». Игроки заправляют за пояс сбоку ленту, а назначенный ловкач должен успеть выхватить у остальных ленты за определенное время. Задание: ловкачу – используя быстроту и ловкость, успеть выхватить ленты у игроков, другим игрокам, используя быстроту и ловкость, избегать сближения с ловкачом. Длительность тайма варьируется в зависимости от количества игроков. После каждого тайма ловкач меняется. Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра.		
20.	**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).	23.10	

21.	**2**	Кувырки назад.	Подготовительная часть. • Легкий бег: 10 кругов; • Ходьба на коленях: 5 кругов; • Поточный бег с вращением; • Эстафета бегом на четвереньках; • Эстафета прыжками «лягушкой»; • Перекатывания колбаской. Основная часть. — Разучивание техники выполнения кувырков назад. Техника выполнения по частям, от простого к сложному. Исходное положение – упор присев с упором руками в ковер. Первая фаза - отталкивание руками от себя, вторая – приземление на ягодицы, третья – запрокидывание ног назад, четвертая – перекат через спину и плечо, пятая - группировка. Повторение упражнения по 20 раз. — Силовая тренировка. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз. Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз. Заключительная часть. — Подвижная игра «хлопки». Игроки делятся по парам, встают друг против друга, соединяют руки за спиной, ждут команды тренера. Задание: используя ловкость и реакцию, мгновенно наносить хлопки по сопернику и не давать сопернику наносить хлопки по себе. Примечание: для сопротивления сопернику разрешается ставить блоки и откидывать бедро назад. Каждый игрок считает количество произведенных хлопков-касаний. Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра.	24.10	
22.	**2**	Имитация проходов в ноги передвижением на коленях.	Подготовительная часть. • Легкий бег: 10 кругов; • Ходьба на коленях: 5 кругов; • Поточный бег с вращением; • Эстафета бегом на четвереньках; • Эстафета прыжками «лягушкой»; • Перекатывания колбаской. • Передвижения «тараканом» ногами	29.10	

			вперед; • Передвижения «тараканом» спиной вперёд. Основная часть. — Разучивание техники имитации проходов в ноги передвижением на коленях. Техника выполнения по частям, от простого к сложному. Исходное положение – стойка на обоих коленях. Первая фаза – постановка ноги на стопу перед собой, вторая – постановка этой же ноги на колено с продвижением вперёд, третья – постановка другой ноги на стопу перед собой, четвертая – постановка этой же ноги на колено с продвижением вперёд. Повторение упражнения по 40 раз. — Силовая тренировка. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз. Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз. Заключительная часть. — Подвижная игра «пятнашки». Игроки делятся по парам, встают друг против друга, соединяют руки за спиной, ждут команды тренера. Задание: используя ловкость и реакцию, каждый игрок должен наступить сопернику на ногу и не дать сопернику сделать тоже. Каждый игрок считает количество задеваний. Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра.		
23.	**2**	Выпрыгивания с поворотом на 360° и приземлением.	Подготовительная часть. • Легкий бег: 10 кругов; • Ходьба на коленях: 5 кругов; • Поточный бег с вращением; • Эстафета бегом на четвереньках; • Эстафета прыжками «лягушкой»; • Перекатывания колбаской. • Передвижения «тараканом» ногами вперед; • Передвижения «тараканом» спиной вперёд. Основная часть.	31.10	

			— 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. — Силовая тренировка. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз. Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз. Заключительная часть. — Подвижная игра «коснись спины». Игроки делятся по трое, двое (нападающий и защитник) встают друг против друга, третий игрок («жертва») обхватывает одного («защитника») за спину сзади, соединив руки в замок. Задание: используя ловкость, силу и реакцию, по свистку тренера нападающий игрок должен коснуться рукой спины «жертвы», чему мешает «защитник», используя хваты за кисть и простые толчки. Примечание: на каждую атаку дается 10 секунд, если нападающий не успевает в . Запрещается ронять соперника, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра.		
24.	**2**	Кувырки вперёд.	Подготовительная часть. • Легкий бег: 10 кругов; • Ходьба на коленях: 5 кругов; • Поточный бег с вращением; • Эстафета бегом на четвереньках; • Эстафета прыжками «лягушкой»; • Перекатывания колбаской. Основная часть. — Разучивание техники выполнения кувырков вперёд. Техника выполнения по частям, от простого к сложному. Исходное положение – упор присев с упором руками в ковер. Первая фаза - отталкивание	7.11	

			ногами вверх, вторая - подача спины вперед с упором руками в ковер, третья – приземление на затылок, а после на спину, четвертая – группировка. Повторение упражнения по 20 раз. — Силовая тренировка. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз. Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз. Заключительная часть. — Подвижная игра «выхвати ленту». Игроки заправляют за пояс сбоку ленту, а назначенный ловкач должен успеть выхватить у остальных ленты за определенное время. Задание: ловкачу – используя быстроту и ловкость, успеть выхватить ленты у игроков, другим игрокам, используя быстроту и ловкость, избегать сближения с ловкачом. Длительность тайма варьируется в зависимости от количества игроков. После каждого тайма ловкач меняется. Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра.		
25.	**2**	Кувырки назад.	Подготовительная часть. • Легкий бег: 10 кругов; • Ходьба на коленях: 5 кругов; • Поточный бег с вращением; • Эстафета бегом на четвереньках; • Эстафета прыжками «лягушкой»; • Перекатывания колбаской. Основная часть. — Разучивание техники выполнения кувырков назад. Техника выполнения по частям, от простого к сложному. Исходное положение – упор присев с упором руками в ковер. Первая фаза - отталкивание руками от себя, вторая – приземление на ягодицы, третья – запрокидывание ног назад, четвертая – перекат через спину и плечо, пятая - группировка. Повторение упражнения по 20 раз. — Силовая тренировка. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в	12.11	

			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». Игроки делятся по парам, встают друг против друга, соединяют руки за спиной, ждут команды тренера. Задание: используя ловкость и реакцию, мгновенно наносить хлопки по сопернику и не давать сопернику наносить хлопки по себе. Примечание: для сопротивления сопернику разрешается ставить блоки и откидывать бедро назад. Каждый игрок считает количество произведенных хлопков-касаний. Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра.		
26.	**1**	Общая физическая подготовка. Развитие выносливости.	Развитие выносливости: 1. Ритмический бег с задержкой дыхания.(1 раз, 1 повторение, малая интенсивность, продолжительность 6 мин.) 2. Переворот прыжком из положения лёжа упор на руки в положение лёжа на спине упор руки сзади.(10 раз, 3 повторения, средняя интенсивность, интервал отдыха 20 сек.) 3. Подъём из партера в стойку с партнёром, сидящим на спине.(неограниченно количество раз, 1 повторение, субмаксимальная интенсивность). 4. Спринт (5 раз, 3 повторения, интенсивность максимальная, продолжительность 12 минут, интервалы отдыха 25 сек.) 5. Прыжки с двух ног вперёд (30 раз, 2 повторения, интенсивность малая, интервал отдыха 1 минута).	13.11	
27.	**2**	Имитация проходов в ноги передвижением на коленях.	Подготовительная часть. • Легкий бег: 10 кругов; • Ходьба на коленях: 5 кругов; • Поточный бег с вращением; • Эстафета бегом на четвереньках; • Эстафета прыжками «лягушкой»; • Перекатывания колбаской. • Передвижения «тараканом» ногами вперед;	14.11	

			• Передвижения «тараканом» спиной вперёд. Основная часть. — Разучивание техники имитации проходов в ноги передвижением на коленях. Техника выполнения по частям, от простого к сложному. Исходное положение – стойка на обоих коленях. Первая фаза – постановка ноги на стопу перед собой, вторая – постановка этой же ноги на колено с продвижением вперёд, третья – постановка другой ноги на стопу перед собой, четвертая – постановка этой же ноги на колено с продвижением вперёд. Повторение упражнения по 40 раз. — Силовая тренировка. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз. Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз. Заключительная часть. — Подвижная игра «пятнашки». Игроки делятся по парам, встают друг против друга, соединяют руки за спиной, ждут команды тренера. Задание: используя ловкость и реакцию, каждый игрок должен наступить сопернику на ногу и не дать сопернику сделать тоже. Каждый игрок считает количество задеваний. Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра.		
28.	**2**	Выпрыгивания с поворотом на 360° и приземлением.	Подготовительная часть. • Легкий бег: 10 кругов; • Ходьба на коленях: 5 кругов; • Поточный бег с вращением; • Эстафета бегом на четвереньках; • Эстафета прыжками «лягушкой»; • Перекатывания колбаской. • Передвижения «тараканом» ногами вперед; • Передвижения «тараканом» спиной вперёд. Основная часть. — Разучивание техники выпрыгивания	19.11	

			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. — Силовая тренировка. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз. Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз. Заключительная часть. — Подвижная игра «коснись спины». Игроки делятся по трое, двое (нападающий и защитник) встают друг против друга, третий игрок («жертва») обхватывает одного («защитника») за спину сзади, соединив руки в замок. Задание: используя ловкость, силу и реакцию, по свистку тренера нападающий игрок должен коснуться рукой спины «жертвы», чему мешает «защитник», используя хваты за кисть и простые толчки. Примечание: на каждую атаку дается 10 секунд, если нападающий не успевает в . Запрещается ронять соперника, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра.		
29.	**2**	Кувырки вперёд.	Подготовительная часть. • Легкий бег: 10 кругов; • Ходьба на коленях: 5 кругов; • Поточный бег с вращением; • Эстафета бегом на четвереньках; • Эстафета прыжками «лягушкой»; • Перекатывания колбаской. Основная часть. — Разучивание техники выполнения кувырков вперёд. Техника выполнения по частям, от простого к сложному. Исходное положение – упор присев с упором руками в ковер. Первая фаза - отталкивание ногами вверх, вторая - подача спины вперед с упором руками в ковер,	21.11	

			третья – приземление на затылок, а после на спину, четвертая – группировка. Повторение упражнения по 20 раз. — Силовая тренировка. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз. Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз. Заключительная часть. — Подвижная игра «выхвати ленту». Игроки заправляют за пояс сбоку ленту, а назначенный ловкач должен успеть выхватить у остальных ленты за определенное время. Задание: ловкачу – используя быстроту и ловкость, успеть выхватить ленты у игроков, другим игрокам, используя быстроту и ловкость, избегать сближения с ловкачом. Длительность тайма варьируется в зависимости от количества игроков. После каждого тайма ловкач меняется. Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра.		
30.	**2**	Кувырки назад.	Подготовительная часть. • Легкий бег: 10 кругов; • Ходьба на коленях: 5 кругов; • Поточный бег с вращением; • Эстафета бегом на четвереньках; • Эстафета прыжками «лягушкой»; • Перекатывания колбаской. Основная часть. — Разучивание техники выполнения кувырков назад. Техника выполнения по частям, от простого к сложному. Исходное положение – упор присев с упором руками в ковер. Первая фаза - отталкивание руками от себя, вторая – приземление на ягодицы, третья – запрокидывание ног назад, четвертая – перекат через спину и плечо, пятая - группировка. Повторение упражнения по 20 раз. — Силовая тренировка. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз. Подтягивания на канате с упором	26.11	

			ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз. Заключительная часть. — Подвижная игра «хлопки». Игроки делятся по парам, встают друг против друга, соединяют руки за спиной, ждут команды тренера. Задание: используя ловкость и реакцию, мгновенно наносить хлопки по сопернику и не давать сопернику наносить хлопки по себе. Примечание: для сопротивления сопернику разрешается ставить блоки и откидывать бедро назад. Каждый игрок считает количество произведенных хлопков-касаний. Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра.		
31.	**1**	Общая физическая подготовка. Развитие силы.	Развитие силы. Упражнения для развития силы. 1. Приседания, разводя колени наружу (15 повторений, 1 подход) 2. Подъём партнёра на плечи захватом за ноги (1 подход) 3. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (10 повторений, 2 подхода, интервал отдыха 1 минута) 4. Прыжки с двух ног в стороны (15 повторений, 3 подхода, интервал отдыха 1 минута) 5. Подъём партнёра стоя одноименным боком, согнувшись в обоюдном захвате за пояс сверху (неограничено повторений, 1 подход)	27.11	
32.	**2**	Имитация проходов в ноги передвижением на коленях.	Подготовительная часть. • Легкий бег: 10 кругов; • Ходьба на коленях: 5 кругов; • Поточный бег с вращением; • Эстафета бегом на четвереньках; • Эстафета прыжками «лягушкой»; • Перекатывания колбаской. • Передвижения «тараканом» ногами вперед; • Передвижения «тараканом» спиной вперёд. Основная часть. — Разучивание техники имитации проходов в ноги передвижением на коленях. Техника выполнения по частям, от простого к сложному. Исходное положение – стойка на	28.11	

			обоих коленях. Первая фаза – постановка ноги на стопу перед собой, вторая – постановка этой же ноги на колено с продвижением вперёд, третья – постановка другой ноги на стопу перед собой, четвертая – постановка этой же ноги на колено с продвижением вперёд. Повторение упражнения по 40 раз. — Силовая тренировка. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз. Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз. Заключительная часть. — Подвижная игра «пятнашки». Игроки делятся по парам, встают друг против друга, соединяют руки за спиной, ждут команды тренера. Задание: используя ловкость и реакцию, каждый игрок должен наступить сопернику на ногу и не дать сопернику сделать тоже. Каждый игрок считает количество задеваний. Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра.		
33.	**2**	Выпрыгивания с поворотом на 360° и приземлением.	Подготовительная часть. • Легкий бег: 10 кругов; • Ходьба на коленях: 5 кругов; • Поточный бег с вращением; • Эстафета бегом на четвереньках; • Эстафета прыжками «лягушкой»; • Перекатывания колбаской. • Передвижения «тараканом» ногами вперед; • Передвижения «тараканом» спиной вперёд. Основная часть. — Разучивание техники выпрыгивания с разворотом на 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	3.12	

			упражнения по 20 раз. — Силовая тренировка. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз. Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз. Заключительная часть. — Подвижная игра «коснись спины». Игроки делятся по трое, двое (нападающий и защитник) встают друг против друга, третий игрок («жертва») обхватывает одного («защитника») за спину сзади, соединив руки в замок. Задание: используя ловкость, силу и реакцию, по свистку тренера нападающий игрок должен коснуться рукой спины «жертвы», чему мешает «защитник», используя хваты за кисть и простые толчки. Примечание: на каждую атаку дается 10 секунд, если нападающий не успевает в . Запрещается ронять соперника, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра.		
34.	**2**	Кувырки вперёд.	Подготовительная часть. • Легкий бег: 10 кругов; • Ходьба на коленях: 5 кругов; • Поточный бег с вращением; • Эстафета бегом на четвереньках; • Эстафета прыжками «лягушкой»; • Перекатывания колбаской. Основная часть. — Разучивание техники выполнения кувырков вперёд. Техника выполнения по частям, от простого к сложному. Исходное положение – упор присев с упором руками в ковер. Первая фаза - отталкивание ногами вверх, вторая - подача спины вперед с упором руками в ковер, третья – приземление на затылок, а после на спину, четвертая – группировка. Повторение упражнения по 20 раз. — Силовая тренировка. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз.	5.12	

			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». Игроки заправляют за пояс сбоку ленту, а назначенный ловкач должен успеть выхватить у остальных ленты за определенное время. Задание: ловкачу – используя быстроту и ловкость, успеть выхватить ленты у игроков, другим игрокам, используя быстроту и ловкость, избегать сближения с ловкачом. Длительность тайма варьируется в зависимости от количества игроков. После каждого тайма ловкач меняется. Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра.		
35.	**2**	Кувырки назад.	Подготовительная часть. • Легкий бег: 10 кругов; • Ходьба на коленях: 5 кругов; • Поточный бег с вращением; • Эстафета бегом на четвереньках; • Эстафета прыжками «лягушкой»; • Перекатывания колбаской. Основная часть. — Разучивание техники выполнения кувырков назад. Техника выполнения по частям, от простого к сложному. Исходное положение – упор присев с упором руками в ковер. Первая фаза - отталкивание руками от себя, вторая – приземление на ягодицы, третья – запрокидывание ног назад, четвертая – перекат через спину и плечо, пятая - группировка. Повторение упражнения по 20 раз. — Силовая тренировка. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз. Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз. Заключительная часть. — Подвижная игра «хлопки». Игроки делятся по парам, встают друг против друга, соединяют руки за спиной, ждут команды тренера.	10.12	

			Задание: используя ловкость и реакцию, мгновенно наносить хлопки по сопернику и не давать сопернику наносить хлопки по себе. Примечание: для сопротивления сопернику разрешается ставить блоки и откидывать бедро назад. Каждый игрок считает количество произведенных хлопков-касаний. Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра.		
36.	**1**	Общая физическая подготовка. Развитие гибкости.	Развитие гибкости. Упражнения для развития гибкости. 1. Растягивание мышц плеч, грудных мышц и мышц туловища. Лёжа на животе руки вверх, партнёр, стоя спереди, подтягивает руки вверх до отказа. Держать. (продолжительность 10 сек., 5 повторений, интервал отдыха 10 сек.) 2. Растягивание мышц бедра. Лёжа на спине ноги вверх, захватом за голени, развести ноги в стороны до отказа. Держать. (продолжительность 15 сек., 5 повторений, интервал отдыха 10 сек.) 3. Растягивание грудных мышц, мышц живота и бедра. Стоя на коленях, прогнуться, вывести таз вперёд до отказа. Держать. (продолжительность 20 сек., 6 повторений, интервал отдыха 10 сек.)	11.12	
37.	**2**	Имитация проходов в ноги передвижением на коленях.	Подготовительная часть. • Легкий бег: 10 кругов; • Ходьба на коленях: 5 кругов; • Поточный бег с вращением; • Эстафета бегом на четвереньках; • Эстафета прыжками «лягушкой»; • Перекатывания колбаской. • Передвижения «тараканом» ногами вперед; • Передвижения «тараканом» спиной вперёд. Основная часть. — Разучивание техники имитации проходов в ноги передвижением на коленях. Техника выполнения по частям, от простого к сложному. Исходное положение – стойка на обоих коленях. Первая фаза – постановка ноги на стопу перед собой, вторая – постановка этой же	12.12	

			ноги на колено с продвижением вперёд, третья – постановка другой ноги на стопу перед собой, четвертая – постановка этой же ноги на колено с продвижением вперёд. Повторение упражнения по 40 раз. — Силовая тренировка. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз. Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз. Заключительная часть. — Подвижная игра «пятнашки». Игроки делятся по парам, встают друг против друга, соединяют руки за спиной, ждут команды тренера. Задание: используя ловкость и реакцию, каждый игрок должен наступить сопернику на ногу и не дать сопернику сделать тоже. Каждый игрок считает количество задеваний. Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра.		
38.	**2**	Выпрыгивания с поворотом на 360° и приземлением.	Подготовительная часть. • Легкий бег: 10 кругов; • Ходьба на коленях: 5 кругов; • Поточный бег с вращением; • Эстафета бегом на четвереньках; • Эстафета прыжками «лягушкой»; • Перекатывания колбаской. • Передвижения «тараканом» ногами вперед; • Передвижения «тараканом» спиной вперёд. Основная часть. — Разучивание техники выпрыгивания с разворотом на 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. — Силовая тренировка. Сгибание и разгибание рук в упоре	17.12	

			лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз. Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз. Заключительная часть. — Подвижная игра «коснись спины». Игроки делятся по трое, двое (нападающий и защитник) встают друг против друга, третий игрок («жертва») обхватывает одного («защитника») за спину сзади, соединив руки в замок. Задание: используя ловкость, силу и реакцию, по свистку тренера нападающий игрок должен коснуться рукой спины «жертвы», чему мешает «защитник», используя хваты за кисть и простые толчки. Примечание: на каждую атаку дается 10 секунд, если нападающий не успевает в . Запрещается ронять соперника, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра.		
39.	**2**	Кувырки вперёд.	Подготовительная часть. • Легкий бег: 10 кругов; • Ходьба на коленях: 5 кругов; • Поточный бег с вращением; • Эстафета бегом на четвереньках; • Эстафета прыжками «лягушкой»; • Перекатывания колбаской. Основная часть. — Разучивание техники выполнения кувырков вперёд. Техника выполнения по частям, от простого к сложному. Исходное положение – упор присев с упором руками в ковер. Первая фаза - отталкивание ногами вверх, вторая - подача спины вперед с упором руками в ковер, третья – приземление на затылок, а после на спину, четвертая – группировка. Повторение упражнения по 20 раз. — Силовая тренировка. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз. Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на	19.12	

			ноги, в количестве 5 раз. Заключительная часть. — Подвижная игра «выхвати ленту». Игроки заправляют за пояс сбоку ленту, а назначенный ловкач должен успеть выхватить у остальных ленты за определенное время. Задание: ловкачу – используя быстроту и ловкость, успеть выхватить ленты у игроков, другим игрокам, используя быстроту и ловкость, избегать сближения с ловкачом. Длительность тайма варьируется в зависимости от количества игроков. После каждого тайма ловкач меняется. Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра.		
40.	**2**	Кувырки назад.	Подготовительная часть. • Легкий бег: 10 кругов; • Ходьба на коленях: 5 кругов; • Поточный бег с вращением; • Эстафета бегом на четвереньках; • Эстафета прыжками «лягушкой»; • Перекатывания колбаской. Основная часть. — Разучивание техники выполнения кувырков назад. Техника выполнения по частям, от простого к сложному. Исходное положение – упор присев с упором руками в ковер. Первая фаза - отталкивание руками от себя, вторая – приземление на ягодицы, третья – запрокидывание ног назад, четвертая – перекат через спину и плечо, пятая - группировка. Повторение упражнения по 20 раз. — Силовая тренировка. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз. Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз. Заключительная часть. — Подвижная игра «хлопки». Игроки делятся по парам, встают друг против друга, соединяют руки за спиной, ждут команды тренера. Задание: используя ловкость и реакцию, мгновенно наносить хлопки по сопернику и не давать	24.12	

			сопернику наносить хлопки по себе. Примечание: для сопротивления сопернику разрешается ставить блоки и откидывать бедро назад. Каждый игрок считает количество произведенных хлопков-касаний. Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра.		
41.	**1**	Общая физическая подготовка. Развитие ловкости.	Развитие ловкости. Общая физическая подготовка. Касания. Задание 1. Атакующий борец касается правой рукой левого бедра снаружи, атакуемый борец касается правой рукой шеи сбоку. Задание 2. Атакующий борец касается правой рукой левого бедра снаружи, атакуемый борец касается правой рукой левого плеча снаружи. 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. Отработка приёмов; Дебюты; Схватки; Подвижная игра «Невод».	25.12	
42.	**2**	Имитация проходов в ноги передвижением на коленях.	Подготовительная часть. • Легкий бег: 10 кругов; • Ходьба на коленях: 5 кругов; • Поточный бег с вращением; • Эстафета бегом на четвереньках; • Эстафета прыжками «лягушкой»; • Перекатывания колбаской. • Передвижения «тараканом» ногами вперед; • Передвижения «тараканом» спиной вперёд.	26.12	

			Основная часть. — Разучивание техники имитации проходов в ноги передвижением на коленях. Техника выполнения по частям, от простого к сложному. Исходное положение – стойка на обоих коленях. Первая фаза – постановка ноги на стопу перед собой, вторая – постановка этой же ноги на колено с продвижением вперёд, третья – постановка другой ноги на стопу перед собой, четвертая – постановка этой же ноги на колено с продвижением вперёд. Повторение упражнения по 40 раз. — Силовая тренировка. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз. Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз. Заключительная часть. — Подвижная игра «пятнашки». Игроки делятся по парам, встают друг против друга, соединяют руки за спиной, ждут команды тренера. Задание: используя ловкость и реакцию, каждый игрок должен наступить сопернику на ногу и не дать сопернику сделать тоже. Каждый игрок считает количество задеваний. Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра.		
43.	**2**	Выпрыгивания с поворотом на 360° и приземлением.	Подготовительная часть. • Легкий бег: 10 кругов; • Ходьба на коленях: 5 кругов; • Поточный бег с вращением; • Эстафета бегом на четвереньках; • Эстафета прыжками «лягушкой»; • Перекатывания колбаской. • Передвижения «тараканом» ногами вперед; • Передвижения «тараканом» спиной вперёд. Основная часть. — Разучивание техники выпрыгивания с разворотом на 360°. Техника выполнения по частям, от простого к	31.12	

			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. — Силовая тренировка. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз. Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз. Заключительная часть. — Подвижная игра «коснись спины». Игроки делятся по трое, двое (нападающий и защитник) встают друг против друга, третий игрок («жертва») обхватывает одного («защитника») за спину сзади, соединив руки в замок. Задание: используя ловкость, силу и реакцию, по свистку тренера нападающий игрок должен коснуться рукой спины «жертвы», чему мешает «защитник», используя хваты за кисть и простые толчки. Примечание: на каждую атаку дается 10 секунд, если нападающий не успевает в . Запрещается ронять соперника, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра.		
44.	**2**	Кувырки вперёд.	Подготовительная часть. • Легкий бег: 10 кругов; • Ходьба на коленях: 5 кругов; • Поточный бег с вращением; • Эстафета бегом на четвереньках; • Эстафета прыжками «лягушкой»; • Перекатывания колбаской. Основная часть. — Разучивание техники выполнения кувырков вперёд. Техника выполнения по частям, от простого к сложному. Исходное положение – упор присев с упором руками в ковер. Первая фаза - отталкивание ногами вверх, вторая - подача спины вперед с упором руками в ковер, третья – приземление на затылок, а после на спину, четвертая –	14.01	

			группировка. Повторение упражнения по 20 раз. — Силовая тренировка. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз. Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз. Заключительная часть. — Подвижная игра «выхвати ленту». Игроки заправляют за пояс сбоку ленту, а назначенный ловкач должен успеть выхватить у остальных ленты за определенное время. Задание: ловкачу – используя быстроту и ловкость, успеть выхватить ленты у игроков, другим игрокам, используя быстроту и ловкость, избегать сближения с ловкачом. Длительность тайма варьируется в зависимости от количества игроков. После каждого тайма ловкач меняется. Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра.		
45.	**1**	Общая физическая подготовка. Развитие выносливости.	Развитие выносливости: 1. Ритмический бег с задержкой дыхания.(1 раз, 1 повторение, малая интенсивность, продолжительность 6 мин.) 2. Переворот прыжком из положения лёжа упор на руки в положение лёжа на спине упор руки сзади.(10 раз, 3 повторения, средняя интенсивность, интервал отдыха 20 сек.) 3. Подъём из партера в стойку с партнёром, сидящим на спине.(неограниченно количество раз, 1 повторение, субмаксимальная интенсивность). 4. Спринт (5 раз, 3 повторения, интенсивность максимальная, продолжительность 12 минут, интервалы отдыха 25 сек.) 5. Прыжки с двух ног вперёд (30 раз, 2 повторения, интенсивность малая, интервал отдыха 1 минута).	15.01	
46.	**2**	Кувырки назад.	Подготовительная часть. • Легкий бег: 10 кругов; • Ходьба на коленях: 5 кругов; • Поточный бег с вращением;	16.01	

			• Эстафета бегом на четвереньках; • Эстафета прыжками «лягушкой»; • Перекатывания колбаской. Основная часть. — Разучивание техники выполнения кувырков назад. Техника выполнения по частям, от простого к сложному. Исходное положение – упор присев с упором руками в ковер. Первая фаза - отталкивание руками от себя, вторая – приземление на ягодицы, третья – запрокидывание ног назад, четвертая – перекат через спину и плечо, пятая - группировка. Повторение упражнения по 20 раз. — Силовая тренировка. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз. Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз. Заключительная часть. — Подвижная игра «хлопки». Игроки делятся по парам, встают друг против друга, соединяют руки за спиной, ждут команды тренера. Задание: используя ловкость и реакцию, мгновенно наносить хлопки по сопернику и не давать сопернику наносить хлопки по себе. Примечание: для сопротивления сопернику разрешается ставить блоки и откидывать бедро назад. Каждый игрок считает количество произведенных хлопков-касаний. Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра.		
47.	**2**	Имитация проходов в ноги передвижением на коленях.	Подготовительная часть. • Легкий бег: 10 кругов; • Ходьба на коленях: 5 кругов; • Поточный бег с вращением; • Эстафета бегом на четвереньках; • Эстафета прыжками «лягушкой»; • Перекатывания колбаской. • Передвижения «тараканом» ногами вперед; • Передвижения «тараканом» спиной вперёд. Основная часть. — Разучивание техники имитации	21.01	

			проходов в ноги передвижением на коленях. Техника выполнения по частям, от простого к сложному. Исходное положение – стойка на обоих коленях. Первая фаза – постановка ноги на стопу перед собой, вторая – постановка этой же ноги на колено с продвижением вперёд, третья – постановка другой ноги на стопу перед собой, четвертая – постановка этой же ноги на колено с продвижением вперёд. Повторение упражнения по 40 раз. — Силовая тренировка. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз. Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз. Заключительная часть. — Подвижная игра «пятнашки». Игроки делятся по парам, встают друг против друга, соединяют руки за спиной, ждут команды тренера. Задание: используя ловкость и реакцию, каждый игрок должен наступить сопернику на ногу и не дать сопернику сделать тоже. Каждый игрок считает количество задеваний. Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра.		
48.	**2**	Выпрыгивания с поворотом на 360° и приземлением.	Подготовительная часть. • Легкий бег: 10 кругов; • Ходьба на коленях: 5 кругов; • Поточный бег с вращением; • Эстафета бегом на четвереньках; • Эстафета прыжками «лягушкой»; • Перекатывания колбаской. • Передвижения «тараканом» ногами вперед; • Передвижения «тараканом» спиной вперёд. Основная часть. — Разучивание техники выпрыгивания с разворотом на 360°. Техника выполнения по частям, от простого к сложному. Исходное положение – стойка на ногах. Первая фаза –	23.01	

			прыжок вверх из положения полуприсед, вторая – в полёте поворот на 180°, третья – стойкое приземление на ноги. Повторение упражнения по 20 раз. — Силовая тренировка. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз. Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз. Заключительная часть. — Подвижная игра «коснись спины». Игроки делятся по трое, двое (нападающий и защитник) встают друг против друга, третий игрок («жертва») обхватывает одного («защитника») за спину сзади, соединив руки в замок. Задание: используя ловкость, силу и реакцию, по свистку тренера нападающий игрок должен коснуться рукой спины «жертвы», чему мешает «защитник», используя хваты за кисть и простые толчки. Примечание: на каждую атаку дается 10 секунд, если нападающий не успевает в . Запрещается ронять соперника, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра.		
49.	**2**	Кувырки вперёд.	Подготовительная часть. • Легкий бег: 10 кругов; • Ходьба на коленях: 5 кругов; • Поточный бег с вращением; • Эстафета бегом на четвереньках; • Эстафета прыжками «лягушкой»; • Перекатывания колбаской. Основная часть. — Разучивание техники выполнения кувырков вперёд. Техника выполнения по частям, от простого к сложному. Исходное положение – упор присев с упором руками в ковер. Первая фаза - отталкивание ногами вверх, вторая - подача спины вперед с упором руками в ковер, третья – приземление на затылок, а после на спину, четвертая – группировка. Повторение упражнения по 20 раз.	28.01	

			— 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». Игроки заправляют за пояс сбоку ленту, а назначенный ловкач должен успеть выхватить у остальных ленты за определенное время. Задание: ловкачу – используя быстроту и ловкость, успеть выхватить ленты у игроков, другим игрокам, используя быстроту и ловкость, избегать сближения с ловкачом. Длительность тайма варьируется в зависимости от количества игроков. После каждого тайма ловкач меняется. Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра.		
50.	**1**	Общая физическая подготовка. Развитие быстроты.	Развитие быстроты. Упражнения для развития быстроты. 1. Прыжки с разбега вверх (2 повторения, 10 раз, интенсивность субмаксимальная, интервал отдыха 30 сек.) 2. Старт из положения лёжа на животе (4 повторения, 10 раз, интенсивность максимальная, интервал отдыха 30 сек.) 3. Прыжки с двух ног в стороны, с продвижением (3 повторения, 6 раз, интенсивность максимальная, интервал отдыха 1 минута).	29.01	
51.	**2**	Кувырки назад.	Подготовительная часть. • Легкий бег: 10 кругов; • Ходьба на коленях: 5 кругов; • Поточный бег с вращением; • Эстафета бегом на четвереньках; • Эстафета прыжками «лягушкой»; • Перекатывания колбаской. Основная часть. — Разучивание техники выполнения кувырков назад. Техника выполнения по частям, от простого к сложному. Исходное положение – упор присев с упором руками в ковер. Первая фаза - отталкивание руками от себя,	30.01	

			вторая – приземление на ягодицы, третья – запрокидывание ног назад, четвертая – перекат через спину и плечо, пятая - группировка. Повторение упражнения по 20 раз. — Силовая тренировка. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз. Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз. Заключительная часть. — Подвижная игра «хлопки». Игроки делятся по парам, встают друг против друга, соединяют руки за спиной, ждут команды тренера. Задание: используя ловкость и реакцию, мгновенно наносить хлопки по сопернику и не давать сопернику наносить хлопки по себе. Примечание: для сопротивления сопернику разрешается ставить блоки и откидывать бедро назад. Каждый игрок считает количество произведенных хлопков-касаний. Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра.		
52.	**2**	Имитация проходов в ноги передвижением на коленях.	Подготовительная часть. • Легкий бег: 10 кругов; • Ходьба на коленях: 5 кругов; • Поточный бег с вращением; • Эстафета бегом на четвереньках; • Эстафета прыжками «лягушкой»; • Перекатывания колбаской. • Передвижения «тараканом» ногами вперед; • Передвижения «тараканом» спиной вперёд. Основная часть. — Разучивание техники имитации проходов в ноги передвижением на коленях. Техника выполнения по частям, от простого к сложному. Исходное положение – стойка на обоих коленях. Первая фаза – постановка ноги на стопу перед собой, вторая – постановка этой же ноги на колено с продвижением вперёд, третья – постановка другой ноги на стопу перед собой, четвертая	4.02	

			– постановка этой же ноги на колено с продвижением вперёд. Повторение упражнения по 40 раз. — Силовая тренировка. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз. Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз. Заключительная часть. — Подвижная игра «пятнашки». Игроки делятся по парам, встают друг против друга, соединяют руки за спиной, ждут команды тренера. Задание: используя ловкость и реакцию, каждый игрок должен наступить сопернику на ногу и не дать сопернику сделать тоже. Каждый игрок считает количество задеваний. Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра.		
53.	**2**	Выпрыгивания с поворотом на 360° и приземлением.	Подготовительная часть. • Легкий бег: 10 кругов; • Ходьба на коленях: 5 кругов; • Поточный бег с вращением; • Эстафета бегом на четвереньках; • Эстафета прыжками «лягушкой»; • Перекатывания колбаской. • Передвижения «тараканом» ногами вперед; • Передвижения «тараканом» спиной вперёд. Основная часть. — Разучивание техники выпрыгивания с разворотом на 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. — Силовая тренировка. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз. Подтягивания на канате с упором	6.02	

			ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз. Заключительная часть. — Подвижная игра «коснись спины». Игроки делятся по трое, двое (нападающий и защитник) встают друг против друга, третий игрок («жертва») обхватывает одного («защитника») за спину сзади, соединив руки в замок. Задание: используя ловкость, силу и реакцию, по свистку тренера нападающий игрок должен коснуться рукой спины «жертвы», чему мешает «защитник», используя хваты за кисть и простые толчки. Примечание: на каждую атаку дается 10 секунд, если нападающий не успевает в . Запрещается ронять соперника, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра.		
54.	**2**	Кувырки вперёд.	Подготовительная часть. • Легкий бег: 10 кругов; • Ходьба на коленях: 5 кругов; • Поточный бег с вращением; • Эстафета бегом на четвереньках; • Эстафета прыжками «лягушкой»; • Перекатывания колбаской. Основная часть. — Разучивание техники выполнения кувырков вперёд. Техника выполнения по частям, от простого к сложному. Исходное положение – упор присев с упором руками в ковер. Первая фаза - отталкивание ногами вверх, вторая - подача спины вперед с упором руками в ковер, третья – приземление на затылок, а после на спину, четвертая – группировка. Повторение упражнения по 20 раз. — Силовая тренировка. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз. Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз. Заключительная часть. — Подвижная игра «выхвати ленту».	11.02	

			Игроки заправляют за пояс сбоку ленту, а назначенный ловкач должен успеть выхватить у остальных ленты за определенное время. Задание: ловкачу – используя быстроту и ловкость, успеть выхватить ленты у игроков, другим игрокам, используя быстроту и ловкость, избегать сближения с ловкачом. Длительность тайма варьируется в зависимости от количества игроков. После каждого тайма ловкач меняется. Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра.		
55.	**1**	Общая физическая подготовка. Развитие силы.	Развитие силы. Упражнения для развития силы. 1. Приседания, разводя колени наружу (15 повторений, 1 подход) 2. Подъём партнёра на плечи захватом за ноги (1 подход) 3. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (10 повторений, 2 подхода, интервал отдыха 1 минута) 4. Прыжки с двух ног в стороны (15 повторений, 3 подхода, интервал отдыха 1 минута) 5. Подъём партнёра стоя одноименным боком, согнувшись в обоюдном захвате за пояс сверху (неограничено повторений, 1 подход)	12.02	
56.	**2**	Кувырки назад.	Подготовительная часть. • Легкий бег: 10 кругов; • Ходьба на коленях: 5 кругов; • Поточный бег с вращением; • Эстафета бегом на четвереньках; • Эстафета прыжками «лягушкой»; • Перекатывания колбаской. Основная часть. — Разучивание техники выполнения кувырков назад. Техника выполнения по частям, от простого к сложному. Исходное положение – упор присев с упором руками в ковер. Первая фаза - отталкивание руками от себя, вторая – приземление на ягодицы, третья – запрокидывание ног назад, четвертая – перекат через спину и плечо, пятая - группировка. Повторение упражнения по 20 раз. — Силовая тренировка. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в	13.02	

			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». Игроки делятся по парам, встают друг против друга, соединяют руки за спиной, ждут команды тренера. Задание: используя ловкость и реакцию, мгновенно наносить хлопки по сопернику и не давать сопернику наносить хлопки по себе. Примечание: для сопротивления сопернику разрешается ставить блоки и откидывать бедро назад. Каждый игрок считает количество произведенных хлопков-касаний. Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра.		
57.	**2**	Имитация проходов в ноги передвижением на коленях.	Подготовительная часть. • Легкий бег: 10 кругов; • Ходьба на коленях: 5 кругов; • Поточный бег с вращением; • Эстафета бегом на четвереньках; • Эстафета прыжками «лягушкой»; • Перекатывания колбаской. • Передвижения «тараканом» ногами вперед; • Передвижения «тараканом» спиной вперёд. Основная часть. — Разучивание техники имитации проходов в ноги передвижением на коленях. Техника выполнения по частям, от простого к сложному. Исходное положение – стойка на обоих коленях. Первая фаза – постановка ноги на стопу перед собой, вторая – постановка этой же ноги на колено с продвижением вперёд, третья – постановка другой ноги на стопу перед собой, четвертая – постановка этой же ноги на колено с продвижением вперёд. Повторение упражнения по 40 раз. — Силовая тренировка. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз. Подтягивания на канате с упором	18.02	

			ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз. Заключительная часть. — Подвижная игра «пятнашки». Игроки делятся по парам, встают друг против друга, соединяют руки за спиной, ждут команды тренера. Задание: используя ловкость и реакцию, каждый игрок должен наступить сопернику на ногу и не дать сопернику сделать тоже. Каждый игрок считает количество задеваний. Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра.		
58.	**2**	Выпрыгивания с поворотом на 360° и приземлением.	Подготовительная часть. • Легкий бег: 10 кругов; • Ходьба на коленях: 5 кругов; • Поточный бег с вращением; • Эстафета бегом на четвереньках; • Эстафета прыжками «лягушкой»; • Перекатывания колбаской. • Передвижения «тараканом» ногами вперед; • Передвижения «тараканом» спиной вперёд. Основная часть. — Разучивание техники выпрыгивания с разворотом на 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. — Силовая тренировка. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз. Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз. Заключительная часть. — Подвижная игра «коснись спины». Игроки делятся по трое, двое (нападающий и защитник) встают	20.02	

			друг против друга, третий игрок («жертва») обхватывает одного («защитника») за спину сзади, соединив руки в замок. Задание: используя ловкость, силу и реакцию, по свистку тренера нападающий игрок должен коснуться рукой спины «жертвы», чему мешает «защитник», используя хваты за кисть и простые толчки. Примечание: на каждую атаку дается 10 секунд, если нападающий не успевает в . Запрещается ронять соперника, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра.		
59.	**2**	Кувырки вперёд.	Подготовительная часть. • Легкий бег: 10 кругов; • Ходьба на коленях: 5 кругов; • Поточный бег с вращением; • Эстафета бегом на четвереньках; • Эстафета прыжками «лягушкой»; • Перекатывания колбаской. Основная часть. — Разучивание техники выполнения кувырков вперёд. Техника выполнения по частям, от простого к сложному. Исходное положение – упор присев с упором руками в ковер. Первая фаза - отталкивание ногами вверх, вторая - подача спины вперед с упором руками в ковер, третья – приземление на затылок, а после на спину, четвертая – группировка. Повторение упражнения по 20 раз. — Силовая тренировка. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз. Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз. Заключительная часть. — Подвижная игра «выхвати ленту». Игроки заправляют за пояс сбоку ленту, а назначенный ловкач должен успеть выхватить у остальных ленты за определенное время. Задание: ловкачу – используя быстроту и ловкость, успеть выхватить ленты у игроков, другим игрокам, используя быстроту и ловкость, избегать	25.02	

			сближения с ловкачом. Длительность тайма варьируется в зависимости от количества игроков. После каждого тайма ловкач меняется. Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра.		
60.	**1**	Общая физическая подготовка. Развитие гибкости.	Развитие гибкости. Упражнения для развития гибкости. 1. Растягивание мышц плеч, грудных мышц и мышц туловища. Лёжа на животе руки вверх, партнёр, стоя спереди, подтягивает руки вверх до отказа. Держать. (продолжительность 10 сек., 5 повторений, интервал отдыха 10 сек.) 2. Растягивание мышц бедра. Лёжа на спине ноги вверх, захватом за голени, развести ноги в стороны до отказа. Держать. (продолжительность 15 сек., 5 повторений, интервал отдыха 10 сек.) 3. Растягивание грудных мышц, мышц живота и бедра. Стоя на коленях, прогнуться, вывести таз вперёд до отказа. Держать. (продолжительность 20 сек., 6 повторений, интервал отдыха 10 сек.)	26.02	
61.	**2**	Кувырки назад.	Подготовительная часть. • Легкий бег: 10 кругов; • Ходьба на коленях: 5 кругов; • Поточный бег с вращением; • Эстафета бегом на четвереньках; • Эстафета прыжками «лягушкой»; • Перекатывания колбаской. Основная часть. — Разучивание техники выполнения кувырков назад. Техника выполнения по частям, от простого к сложному. Исходное положение – упор присев с упором руками в ковер. Первая фаза - отталкивание руками от себя, вторая – приземление на ягодицы, третья – запрокидывание ног назад, четвертая – перекат через спину и плечо, пятая - группировка. Повторение упражнения по 20 раз. — Силовая тренировка. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз. Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из	27.02	

			положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз. Заключительная часть. — Подвижная игра «хлопки». Игроки делятся по парам, встают друг против друга, соединяют руки за спиной, ждут команды тренера. Задание: используя ловкость и реакцию, мгновенно наносить хлопки по сопернику и не давать сопернику наносить хлопки по себе. Примечание: для сопротивления сопернику разрешается ставить блоки и откидывать бедро назад. Каждый игрок считает количество произведенных хлопков-касаний. Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра.		
62.	**2**	Имитация проходов в ноги передвижением на коленях.	Подготовительная часть. • Легкий бег: 10 кругов; • Ходьба на коленях: 5 кругов; • Поточный бег с вращением; • Эстафета бегом на четвереньках; • Эстафета прыжками «лягушкой»; • Перекатывания колбаской. • Передвижения «тараканом» ногами вперед; • Передвижения «тараканом» спиной вперёд. Основная часть. — Разучивание техники имитации проходов в ноги передвижением на коленях. Техника выполнения по частям, от простого к сложному. Исходное положение – стойка на обоих коленях. Первая фаза – постановка ноги на стопу перед собой, вторая – постановка этой же ноги на колено с продвижением вперёд, третья – постановка другой ноги на стопу перед собой, четвертая – постановка этой же ноги на колено с продвижением вперёд. Повторение упражнения по 40 раз. — Силовая тренировка. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз. Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз.	13.03	

			Заключительная часть. — Подвижная игра «пятнашки». Игроки делятся по парам, встают друг против друга, соединяют руки за спиной, ждут команды тренера. Задание: используя ловкость и реакцию, каждый игрок должен наступить сопернику на ногу и не дать сопернику сделать тоже. Каждый игрок считает количество задеваний. Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра.		
62.	**2**	Выпрыгивания с поворотом на 360° и приземлением.	Подготовительная часть. • Легкий бег: 10 кругов; • Ходьба на коленях: 5 кругов; • Поточный бег с вращением; • Эстафета бегом на четвереньках; • Эстафета прыжками «лягушкой»; • Перекатывания колбаской. • Передвижения «тараканом» ногами вперед; • Передвижения «тараканом» спиной вперёд. Основная часть. — Разучивание техники выпрыгивания с разворотом на 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. — Силовая тренировка. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз. Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз. Заключительная часть. — Подвижная игра «коснись спины». Игроки делятся по трое, двое (нападающий и защитник) встают друг против друга, третий игрок («жертва») обхватывает одного («защитника») за спину сзади,	18.03	

			соединив руки в замок. Задание: используя ловкость, силу и реакцию, по свистку тренера нападающий игрок должен коснуться рукой спины «жертвы», чему мешает «защитник», используя хваты за кисть и простые толчки. Примечание: на каждую атаку дается 10 секунд, если нападающий не успевает в . Запрещается ронять соперника, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра.		
63.	**2**	Кувырки вперёд.	Подготовительная часть. • Легкий бег: 10 кругов; • Ходьба на коленях: 5 кругов; • Поточный бег с вращением; • Эстафета бегом на четвереньках; • Эстафета прыжками «лягушкой»; • Перекатывания колбаской. Основная часть. — Разучивание техники выполнения кувырков вперёд. Техника выполнения по частям, от простого к сложному. Исходное положение – упор присев с упором руками в ковер. Первая фаза - отталкивание ногами вверх, вторая - подача спины вперед с упором руками в ковер, третья – приземление на затылок, а после на спину, четвертая – группировка. Повторение упражнения по 20 раз. — Силовая тренировка. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз. Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз. Заключительная часть. — Подвижная игра «выхвати ленту». Игроки заправляют за пояс сбоку ленту, а назначенный ловкач должен успеть выхватить у остальных ленты за определенное время. Задание: ловкачу – используя быстроту и ловкость, успеть выхватить ленты у игроков, другим игрокам, используя быстроту и ловкость, избегать сближения с ловкачом. Длительность тайма варьируется в зависимости от количества игроков. После каждого	20.03	

			тайма ловкач меняется. Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра.		
64.	**2**	Кувырки назад.	Подготовительная часть. • Легкий бег: 10 кругов; • Ходьба на коленях: 5 кругов; • Поточный бег с вращением; • Эстафета бегом на четвереньках; • Эстафета прыжками «лягушкой»; • Перекатывания колбаской. Основная часть. — Разучивание техники выполнения кувырков назад. Техника выполнения по частям, от простого к сложному. Исходное положение – упор присев с упором руками в ковер. Первая фаза - отталкивание руками от себя, вторая – приземление на ягодицы, третья – запрокидывание ног назад, четвертая – перекат через спину и плечо, пятая - группировка. Повторение упражнения по 20 раз. — Силовая тренировка. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз. Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз. Заключительная часть. — Подвижная игра «хлопки». Игроки делятся по парам, встают друг против друга, соединяют руки за спиной, ждут команды тренера. Задание: используя ловкость и реакцию, мгновенно наносить хлопки по сопернику и не давать сопернику наносить хлопки по себе. Примечание: для сопротивления сопернику разрешается ставить блоки и откидывать бедро назад. Каждый игрок считает количество произведенных хлопков-касаний. Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра.	25.03	
65.	**1**	Общая физическая подготовка. Развитие гибкости.	Развитие гибкости. Упражнения для развития гибкости. 1. Растягивание мышц плеч, грудных мышц и мышц туловища. Лёжа на животе руки вверх, партнёр, стоя	26.03	

			спереди, подтягивает руки вверх до отказа. Держать. (продолжительность 10 сек., 5 повторений, интервал отдыха 10 сек.) 2. Растягивание мышц бедра. Лёжа на спине ноги вверх, захватом за голени, развести ноги в стороны до отказа. Держать. (продолжительность 15 сек., 5 повторений, интервал отдыха 10 сек.) 3. Растягивание грудных мышц, мышц живота и бедра. Стоя на коленях, прогнуться, вывести таз вперёд до отказа. Держать. (продолжительность 20 сек., 6 повторений, интервал отдыха 10 сек.)		
66.	**2**	Имитация проходов в ноги передвижением на коленях.	Подготовительная часть. • Легкий бег: 10 кругов; • Ходьба на коленях: 5 кругов; • Поточный бег с вращением; • Эстафета бегом на четвереньках; • Эстафета прыжками «лягушкой»; • Перекатывания колбаской. • Передвижения «тараканом» ногами вперед; • Передвижения «тараканом» спиной вперёд. Основная часть. — Разучивание техники имитации проходов в ноги передвижением на коленях. Техника выполнения по частям, от простого к сложному. Исходное положение – стойка на обоих коленях. Первая фаза – постановка ноги на стопу перед собой, вторая – постановка этой же ноги на колено с продвижением вперёд, третья – постановка другой ноги на стопу перед собой, четвертая – постановка этой же ноги на колено с продвижением вперёд. Повторение упражнения по 40 раз. — Силовая тренировка. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз. Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз. Заключительная часть. — Подвижная игра «пятнашки». Игроки делятся по парам, встают друг	27.03	

			против друга, соединяют руки за спиной, ждут команды тренера. Задание: используя ловкость и реакцию, каждый игрок должен наступить сопернику на ногу и не дать сопернику сделать тоже. Каждый игрок считает количество задеваний. Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра.		
67.	**2**	Выпрыгивания с поворотом на 360° и приземлением.	Подготовительная часть. • Легкий бег: 10 кругов; • Ходьба на коленях: 5 кругов; • Поточный бег с вращением; • Эстафета бегом на четвереньках; • Эстафета прыжками «лягушкой»; • Перекатывания колбаской. • Передвижения «тараканом» ногами вперед; • Передвижения «тараканом» спиной вперёд. Основная часть. — Разучивание техники выпрыгивания с разворотом на 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. — Силовая тренировка. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз. Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз. Заключительная часть. — Подвижная игра «коснись спины». Игроки делятся по трое, двое (нападающий и защитник) встают друг против друга, третий игрок («жертва») обхватывает одного («защитника») за спину сзади, соединив руки в замок. Задание: используя ловкость, силу и реакцию, по свистку тренера нападающий	1.04	

			игрок должен коснуться рукой спины «жертвы», чему мешает «защитник», используя хваты за кисть и простые толчки. Примечание: на каждую атаку дается 10 секунд, если нападающий не успевает в . Запрещается ронять соперника, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра.		
68.	**2**	Кувырки вперёд.	Подготовительная часть. • Легкий бег: 10 кругов; • Ходьба на коленях: 5 кругов; • Поточный бег с вращением; • Эстафета бегом на четвереньках; • Эстафета прыжками «лягушкой»; • Перекатывания колбаской. Основная часть. — Разучивание техники выполнения кувырков вперёд. Техника выполнения по частям, от простого к сложному. Исходное положение – упор присев с упором руками в ковер. Первая фаза - отталкивание ногами вверх, вторая - подача спины вперед с упором руками в ковер, третья – приземление на затылок, а после на спину, четвертая – группировка. Повторение упражнения по 20 раз. — Силовая тренировка. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз. Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз. Заключительная часть. — Подвижная игра «выхвати ленту». Игроки заправляют за пояс сбоку ленту, а назначенный ловкач должен успеть выхватить у остальных ленты за определенное время. Задание: ловкачу – используя быстроту и ловкость, успеть выхватить ленты у игроков, другим игрокам, используя быстроту и ловкость, избегать сближения с ловкачом. Длительность тайма варьируется в зависимости от количества игроков. После каждого тайма ловкач меняется. Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра.	3.04	

69.	**2**	Кувырки назад.	Подготовительная часть. • Легкий бег: 10 кругов; • Ходьба на коленях: 5 кругов; • Поточный бег с вращением; • Эстафета бегом на четвереньках; • Эстафета прыжками «лягушкой»; • Перекатывания колбаской. Основная часть. — Разучивание техники выполнения кувырков назад. Техника выполнения по частям, от простого к сложному. Исходное положение – упор присев с упором руками в ковер. Первая фаза - отталкивание руками от себя, вторая – приземление на ягодицы, третья – запрокидывание ног назад, четвертая – перекат через спину и плечо, пятая - группировка. Повторение упражнения по 20 раз. — Силовая тренировка. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз. Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз. Заключительная часть. — Подвижная игра «хлопки». Игроки делятся по парам, встают друг против друга, соединяют руки за спиной, ждут команды тренера. Задание: используя ловкость и реакцию, мгновенно наносить хлопки по сопернику и не давать сопернику наносить хлопки по себе. Примечание: для сопротивления сопернику разрешается ставить блоки и откидывать бедро назад. Каждый игрок считает количество произведенных хлопков-касаний. Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра.	8.04	
70.	**1**	Общая физическая подготовка. Развитие ловкости.	Развитие ловкости. Общая физическая подготовка. Касания. Задание 1. Атакующий борец касается правой рукой левого бедра снаружи, атакуемый борец касается правой рукой шеи сбоку.	9.04	

			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. Отработка приёмов; Дебюты; Схватки; Подвижная игра «Невод».		
71.	**2**	Имитация проходов в ноги передвижением на коленях.	Подготовительная часть. • Легкий бег: 10 кругов; • Ходьба на коленях: 5 кругов; • Поточный бег с вращением; • Эстафета бегом на четвереньках; • Эстафета прыжками «лягушкой»; • Перекатывания колбаской. • Передвижения «тараканом» ногами вперед; • Передвижения «тараканом» спиной вперёд. Основная часть. — Разучивание техники имитации проходов в ноги передвижением на коленях. Техника выполнения по частям, от простого к сложному. Исходное положение – стойка на обоих коленях. Первая фаза – постановка ноги на стопу перед собой, вторая – постановка этой же ноги на колено с продвижением вперёд, третья – постановка другой ноги на стопу перед собой, четвертая – постановка этой же ноги на колено с продвижением вперёд. Повторение упражнения по 40 раз. — Силовая тренировка. Сгибание и разгибание рук в упоре	10.04	

			лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз. Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз. Заключительная часть. — Подвижная игра «пятнашки». Игроки делятся по парам, встают друг против друга, соединяют руки за спиной, ждут команды тренера. Задание: используя ловкость и реакцию, каждый игрок должен наступить сопернику на ногу и не дать сопернику сделать тоже. Каждый игрок считает количество задеваний. Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра.		
72.	**2**	Выпрыгивания с поворотом на 360° и приземлением.	Подготовительная часть. • Легкий бег: 10 кругов; • Ходьба на коленях: 5 кругов; • Поточный бег с вращением; • Эстафета бегом на четвереньках; • Эстафета прыжками «лягушкой»; • Перекатывания колбаской. • Передвижения «тараканом» ногами вперед; • Передвижения «тараканом» спиной вперёд. Основная часть. — Разучивание техники выпрыгивания с разворотом на 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. — 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.	15.04	

			— Подвижная игра «коснись спины». Игроки делятся по трое, двое (нападающий и защитник) встают друг против друга, третий игрок («жертва») обхватывает одного («защитника») за спину сзади, соединив руки в замок. Задание: используя ловкость, силу и реакцию, по свистку тренера нападающий игрок должен коснуться рукой спины «жертвы», чему мешает «защитник», используя хваты за кисть и простые толчки. Примечание: на каждую атаку дается 10 секунд, если нападающий не успевает в . Запрещается ронять соперника, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра.		
73.	**2**	Кувырки вперёд.	Подготовительная часть. • Легкий бег: 10 кругов; • Ходьба на коленях: 5 кругов; • Поточный бег с вращением; • Эстафета бегом на четвереньках; • Эстафета прыжками «лягушкой»; • Перекатывания колбаской. Основная часть. — Разучивание техники выполнения кувырков вперёд. Техника выполнения по частям, от простого к сложному. Исходное положение – упор присев с упором руками в ковер. Первая фаза - отталкивание ногами вверх, вторая - подача спины вперед с упором руками в ковер, третья – приземление на затылок, а после на спину, четвертая – группировка. Повторение упражнения по 20 раз. — Силовая тренировка. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз. Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз. Заключительная часть. — Подвижная игра «выхвати ленту». Игроки заправляют за пояс сбоку ленту, а назначенный ловкач должен успеть выхватить у остальных ленты за определенное время. Задание: ловкачу – используя быстроту и	17.04	

			ловкость, успеть выхватить ленты у игроков, другим игрокам, используя быстроту и ловкость, избегать сближения с ловкачом. Длительность тайма варьируется в зависимости от количества игроков. После каждого тайма ловкач меняется. Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра.		
74.	**2**	Кувырки назад.	Подготовительная часть. • Легкий бег: 10 кругов; • Ходьба на коленях: 5 кругов; • Поточный бег с вращением; • Эстафета бегом на четвереньках; • Эстафета прыжками «лягушкой»; • Перекатывания колбаской. Основная часть. — Разучивание техники выполнения кувырков назад. Техника выполнения по частям, от простого к сложному. Исходное положение – упор присев с упором руками в ковер. Первая фаза - отталкивание руками от себя, вторая – приземление на ягодицы, третья – запрокидывание ног назад, четвертая – перекат через спину и плечо, пятая - группировка. Повторение упражнения по 20 раз. — Силовая тренировка. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз. Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз. Заключительная часть. — Подвижная игра «хлопки». Игроки делятся по парам, встают друг против друга, соединяют руки за спиной, ждут команды тренера. Задание: используя ловкость и реакцию, мгновенно наносить хлопки по сопернику и не давать сопернику наносить хлопки по себе. Примечание: для сопротивления сопернику разрешается ставить блоки и откидывать бедро назад. Каждый игрок считает количество произведенных хлопков-касаний. Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы	22.04	

			тренировочного ковра.		
75.	**1**	Общая физическая подготовка. Развитие быстроты.	Развитие быстроты. Упражнения для развития быстроты. 1. Прыжки с разбега вверх (2 повторения, 10 раз, интенсивность субмаксимальная, интервал отдыха 30 сек.) 2. Старт из положения лёжа на животе (4 повторения, 10 раз, интенсивность максимальная, интервал отдыха 30 сек.) 3. Прыжки с двух ног в стороны, с продвижением (3 повторения, 6 раз, интенсивность максимальная, интервал отдыха 1 минута).	23.04	
76.	**2**	Имитация проходов в ноги передвижением на коленях.	Подготовительная часть. • Легкий бег: 10 кругов; • Ходьба на коленях: 5 кругов; • Поточный бег с вращением; • Эстафета бегом на четвереньках; • Эстафета прыжками «лягушкой»; • Перекатывания колбаской. • Передвижения «тараканом» ногами вперед; • Передвижения «тараканом» спиной вперёд. Основная часть. — Разучивание техники имитации проходов в ноги передвижением на коленях. Техника выполнения по частям, от простого к сложному. Исходное положение – стойка на обоих коленях. Первая фаза – постановка ноги на стопу перед собой, вторая – постановка этой же ноги на колено с продвижением вперёд, третья – постановка другой ноги на стопу перед собой, четвертая – постановка этой же ноги на колено с продвижением вперёд. Повторение упражнения по 40 раз. — Силовая тренировка. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз. Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз. Заключительная часть. — Подвижная игра «пятнашки». Игроки делятся по парам, встают друг	24.04	

			против друга, соединяют руки за спиной, ждут команды тренера. Задание: используя ловкость и реакцию, каждый игрок должен наступить сопернику на ногу и не дать сопернику сделать тоже. Каждый игрок считает количество задеваний. Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра.		
77.	**2**	Выпрыгивания с поворотом на 360° и приземлением.	Подготовительная часть. • Легкий бег: 10 кругов; • Ходьба на коленях: 5 кругов; • Поточный бег с вращением; • Эстафета бегом на четвереньках; • Эстафета прыжками «лягушкой»; • Перекатывания колбаской. • Передвижения «тараканом» ногами вперед; • Передвижения «тараканом» спиной вперёд. Основная часть. — Разучивание техники выпрыгивания с разворотом на 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. — Силовая тренировка. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз. Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз. Заключительная часть. — Подвижная игра «коснись спины». Игроки делятся по трое, двое (нападающий и защитник) встают друг против друга, третий игрок («жертва») обхватывает одного («защитника») за спину сзади, соединив руки в замок. Задание: используя ловкость, силу и реакцию, по свистку тренера нападающий	6.05	

			игрок должен коснуться рукой спины «жертвы», чему мешает «защитник», используя хваты за кисть и простые толчки. Примечание: на каждую атаку дается 10 секунд, если нападающий не успевает в . Запрещается ронять соперника, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра.		
78.	**1**	Общая физическая подготовка. Развитие гибкости.	Развитие гибкости. Упражнения для развития гибкости. 1. Растягивание мышц плеч, грудных мышц и мышц туловища. Лёжа на животе руки вверх, партнёр, стоя спереди, подтягивает руки вверх до отказа. Держать. (продолжительность 10 сек., 5 повторений, интервал отдыха 10 сек.) 2. Растягивание мышц бедра. Лёжа на спине ноги вверх, захватом за голени, развести ноги в стороны до отказа. Держать. (продолжительность 15 сек., 5 повторений, интервал отдыха 10 сек.) 3. Растягивание грудных мышц, мышц живота и бедра. Стоя на коленях, прогнуться, вывести таз вперёд до отказа. Держать. (продолжительность 20 сек., 6 повторений, интервал отдыха 10 сек.)	7.05	
79.	**2**	Кувырки вперёд.	Подготовительная часть. • Легкий бег: 10 кругов; • Ходьба на коленях: 5 кругов; • Поточный бег с вращением; • Эстафета бегом на четвереньках; • Эстафета прыжками «лягушкой»; • Перекатывания колбаской. Основная часть. — Разучивание техники выполнения кувырков вперёд. Техника выполнения по частям, от простого к сложному. Исходное положение – упор присев с упором руками в ковер. Первая фаза - отталкивание ногами вверх, вторая - подача спины вперед с упором руками в ковер, третья – приземление на затылок, а после на спину, четвертая – группировка. Повторение упражнения по 20 раз. — Силовая тренировка. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в	8.05	

			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». Игроки заправляют за пояс сбоку ленту, а назначенный ловкач должен успеть выхватить у остальных ленты за определенное время. Задание: ловкачу – используя быстроту и ловкость, успеть выхватить ленты у игроков, другим игрокам, используя быстроту и ловкость, избегать сближения с ловкачом. Длительность тайма варьируется в зависимости от количества игроков. После каждого тайма ловкач меняется. Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра.		
80.	**2**	Кувырки назад.	Подготовительная часть. • Легкий бег: 10 кругов; • Ходьба на коленях: 5 кругов; • Поточный бег с вращением; • Эстафета бегом на четвереньках; • Эстафета прыжками «лягушкой»; • Перекатывания колбаской. Основная часть. — Разучивание техники выполнения кувырков назад. Техника выполнения по частям, от простого к сложному. Исходное положение – упор присев с упором руками в ковер. Первая фаза - отталкивание руками от себя, вторая – приземление на ягодицы, третья – запрокидывание ног назад, четвертая – перекат через спину и плечо, пятая - группировка. Повторение упражнения по 20 раз. — Силовая тренировка. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз. Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз. Заключительная часть. — Подвижная игра «хлопки». Игроки делятся по парам, встают друг против друга, соединяют руки за	13.05	

			спиной, ждут команды тренера. Задание: используя ловкость и реакцию, мгновенно наносить хлопки по сопернику и не давать сопернику наносить хлопки по себе. Примечание: для сопротивления сопернику разрешается ставить блоки и откидывать бедро назад. Каждый игрок считает количество произведенных хлопков-касаний. Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра.		
81.	**2**	Имитация проходов в ноги передвижением на коленях.	Подготовительная часть. • Легкий бег: 10 кругов; • Ходьба на коленях: 5 кругов; • Поточный бег с вращением; • Эстафета бегом на четвереньках; • Эстафета прыжками «лягушкой»; • Перекатывания колбаской. • Передвижения «тараканом» ногами вперед; • Передвижения «тараканом» спиной вперёд. Основная часть. — Разучивание техники имитации проходов в ноги передвижением на коленях. Техника выполнения по частям, от простого к сложному. Исходное положение – стойка на обоих коленях. Первая фаза – постановка ноги на стопу перед собой, вторая – постановка этой же ноги на колено с продвижением вперёд, третья – постановка другой ноги на стопу перед собой, четвертая – постановка этой же ноги на колено с продвижением вперёд. Повторение упражнения по 40 раз. — Силовая тренировка. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз. Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз. Заключительная часть. — Подвижная игра «пятнашки». Игроки делятся по парам, встают друг против друга, соединяют руки за спиной, ждут команды тренера. Задание: используя ловкость и	15.05	

			реакцию, каждый игрок должен наступить сопернику на ногу и не дать сопернику сделать тоже. Каждый игрок считает количество задеваний. Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра.		
82.	**2**	Выпрыгивания с поворотом на 360° и приземлением.	Подготовительная часть. • Легкий бег: 10 кругов; • Ходьба на коленях: 5 кругов; • Поточный бег с вращением; • Эстафета бегом на четвереньках; • Эстафета прыжками «лягушкой»; • Перекатывания колбаской. • Передвижения «тараканом» ногами вперед; • Передвижения «тараканом» спиной вперёд. Основная часть. — Разучивание техники выпрыгивания с разворотом на 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. — Силовая тренировка. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз. Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз. Заключительная часть. — Подвижная игра «коснись спины». Игроки делятся по трое, двое (нападающий и защитник) встают друг против друга, третий игрок («жертва») обхватывает одного («защитника») за спину сзади, соединив руки в замок. Задание: используя ловкость, силу и реакцию, по свистку тренера нападающий игрок должен коснуться рукой спины «жертвы», чему мешает «защитник», используя хваты за кисть и простые	20.05	

			толчки. Примечание: на каждую атаку дается 10 секунд, если нападающий не успевает в . Запрещается ронять соперника, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра.		
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).	21.05	
84.	**2**	Кувырки вперёд.	Подготовительная часть. • Легкий бег: 10 кругов; • Ходьба на коленях: 5 кругов; • Поточный бег с вращением; • Эстафета бегом на четвереньках; • Эстафета прыжками «лягушкой»; • Перекатывания колбаской. Основная часть. — Разучивание техники выполнения кувырков вперёд. Техника выполнения по частям, от простого к сложному. Исходное положение – упор присев с упором руками в ковер. Первая фаза - отталкивание ногами вверх, вторая - подача спины вперед с упором руками в ковер, третья – приземление на затылок, а после на спину, четвертая – группировка. Повторение упражнения по 20 раз. — Силовая тренировка. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз. Подтягивания на канате с упором	22.05	

			ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз. Заключительная часть. — Подвижная игра «выхвати ленту». Игроки заправляют за пояс сбоку ленту, а назначенный ловкач должен успеть выхватить у остальных ленты за определенное время. Задание: ловкачу – используя быстроту и ловкость, успеть выхватить ленты у игроков, другим игрокам, используя быстроту и ловкость, избегать сближения с ловкачом. Длительность тайма варьируется в зависимости от количества игроков. После каждого тайма ловкач меняется. Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра.		
85.	**2**	Кувырки назад.	Подготовительная часть. • Легкий бег: 10 кругов; • Ходьба на коленях: 5 кругов; • Поточный бег с вращением; • Эстафета бегом на четвереньках; • Эстафета прыжками «лягушкой»; • Перекатывания колбаской. Основная часть. — Разучивание техники выполнения кувырков назад. Техника выполнения по частям, от простого к сложному. Исходное положение – упор присев с упором руками в ковер. Первая фаза - отталкивание руками от себя, вторая – приземление на ягодицы, третья – запрокидывание ног назад, четвертая – перекат через спину и плечо, пятая - группировка. Повторение упражнения по 20 раз. — Силовая тренировка. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от ковра (отжимания) в количестве 10 раз. Подтягивания на канате с упором ногами в пол и стену. Задание: из положения, лежа на спине, встать на ноги, в количестве 5 раз. Заключительная часть. — Подвижная игра «хлопки». Игроки делятся по парам, встают друг против друга, соединяют руки за спиной, ждут команды тренера. Задание: используя ловкость и	27.05	

			реакцию, мгновенно наносить хлопки по сопернику и не давать сопернику наносить хлопки по себе. Примечание: для сопротивления сопернику разрешается ставить блоки и откидывать бедро назад. Каждый игрок считает количество произведенных хлопков-касаний. Запрещается бороться, наносить удары и выходить за пределы тренировочного ковра.		

Поурочный учебный план состоит из 85 занятий, 68 из которых по 2 часа, а 17 по 1 часу каждый (офп).

Примечание:

В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 85 занятий по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных.

Можно также исключать некоторые занятия или заменить 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 покрышка (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 3х10 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 ›
7. 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/