

**Рабочая программа на 2020-2021 уч. год**  
**к дополнительной общеразвивающей программе**  
**физкультурно-спортивной направленности**  
**«Вольная борьба» по курсу «Основы вольной борьбы»**

1-й год обучения, 104 ч.

Возраст обучающихся – 7-10 лет

Составитель:

Вобликов Александр Александрович  
педагог дополнительного образования

с. Становое, 2020 г.

## **1. Планируемые результаты освоения курса « Основы вольной борьбы»**

По завершению 1 года обучения курса «Основы вольной борьбы» обучающиеся должны знать

- историю развития вольной борьбы за рубежом и в России;
  - методы и средства технико-тактической подготовки;
  - правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
  - различные виды приемов борьбы;
- методы и приемы спортивной борьбы, направленным на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.

*Обучающиеся должны уметь*

- использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- элементы атакующих и защитных действий;
- наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических и скоростных качеств;
- организовывать свою деятельность, общаться, взаимодействовать с людьми;
- результативно мыслить и работать с информацией в современном мире;
- выполнять различные виды приемов борьбы;
- соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка, участие в спаррингах, соревнованиях), коллективно (подвижные игры, соревнования по волейболу, футболу, регби);
- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению соревнований, а так же судейству по вольной борьбе;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий.

## 2.Содержание курса

### 1. Основы вольной борьбы

#### 1. Теория: 3 ч.

*1.1. История развития вольной борьбы за рубежом и в России.*  
Характеристика вольной борьбы, её место и значение в российской системе физического воспитания. История развития вольной борьбы как вида спорта. Достижения Российских борцов на мировой арене. Итоги и анализ выступлений борцов на соревнованиях различного ранга. Первые соревнования по вольной борьбе в России.

*1.2. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.*  
Простудные заболевания. Причины и профилактика. Закаливание организма. Травматизм в процессе занятий вольной борьбой: оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

*1.3. Общая характеристика и основные средства спортивной тренировки.*

Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки. Методы и приемы спортивной борьбы, направленным на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.

#### 2.Практика – 101ч.

##### 2.1 Техничко-тактическая подготовка

###### *1. Освоение элементов техники и тактики.*

###### Основные положения в борьбе

Стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая.

Партер: высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост.

Положения в начале и конце схватки, формы приветствия.

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

###### Элементы маневрирования

В стойке: передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево-вперед, направо-назад, направо-кругом на 180°.

В партере: передвижение в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо, влево; подтягивания лежа на животе, отжимания волной в упоре лежа; повороты на боку вокруг вертикальной оси; передвижения вперед и назад, лежа на спине, с помощью ног; движения на мосту; лежа на спине, перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.

Маневрирования в различных стойках (левой-правой, высокой-низкой и т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений учащиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач — коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.).

***Защита от захвата ног – из различных стоек отбрасывание ног.***

## ***2. Техника вольной борьбы***

### **Техника борьбы в партере:**

#### **ПЕРЕВОРОТЫ СКРУЧИВАНИЕМ.**

1. Переворот скручиванием захватом двух рук сбоку.

ЗАЩИТА: а) отставить дальнюю ногу, развернуться грудью к сопернику, встать в стойку, освободиться от захвата;

б) захватить ближнюю ногу, подтянуть под себя и забегаая сбить соперника набок, забрать балл.

2. Переворот скручиванием захватом руки сбоку и дальней ноги изнутри.

ЗАЩИТА: отставить ногу, встать в стойку, освободиться от захвата.

3. Переворот скручиванием захватом шеи и ближней руки из-под плеча (рычаг).

ЗАЩИТА: поднять голову, поджать захваченное плечо, развернуться лицом к сопернику.

КОНТРПРИЕМ: а) поднять плечи, голову и разворачиваясь к сопернику грудью захватить ноги, туловище – опрокинуть на спину;

б) двигая плечи и голову по дуге от соперника растянуть его и закидывая на него ноги забрать балл.

4. Переворот скручиванием захватом локтей на груди (локотки).

ЗАЩИТА: а) освободить руки из захвата.

КОНТРПРИЕМ: прогнуться, забежать к ногам, удержать соперника на спине.

## ПЕРЕВОРОТЫ ПЕРЕКАТОМ.

*Переворот перекатом захватом шеи с бедром (промокашка).*

ЗАЩИТА: отставить ногу прогнуться.

### *Техника борьбы в стойке:*

## ПЕРЕВОДЫ В ПАРТЕР.

1. Перевод рывком захватом одноименной руки и туловища.

ЗАЩИТА: а) упереться рукой в грудь, освободить захваченную руку. б) двигаясь по ходу рывком освободить захваченную руку.

КОНТРПРИЕМ: опережая соперника захватить ноги.

2. Перевод нырком захватом шеи и ближнего бедра.

ЗАЩИТА: Захватить голову соперника, отставляя ноги рывком под себя перевести его в партер.

КОНТРПРИЕМ: задняя подножка.

## *СВАЛИВАНИЯ.*

Сваливание сбиванием захватом ближней ноги за пятку снаружи и голени изнутри.

ЗАЩИТА: отбросить ноги.

## *БРОСКИ ПОДВОРОТОМ.*

*Бросок подворотом захватом шеи и руки скручиванием.*

ЗАЩИТА: оседая захватить дальнюю ногу соперника за голеностоп и перевести его в партер.

КОНТРПРИЕМ: подбить руку и пройти в две ноги.

## *ПРОХОДЫ В НОГИ.*

1. Проход в ближнюю ногу изнутри с подбивом руки на плече.

ЗАЩИТА: отставить ногу.

2. Проход в две ноги.

ЗАЩИТА: отбросить ноги, развернуть таз, одной рукой отжимать голову, другой взять

руку соперника за кисть и сорвать захват, растягивая забежать на балл.

## *КОМБИНАЦИИ.*

1. Переворот скручиванием захватом рук с боку – ЗАЩИТА: выставить дальнюю ногу в упор – а) переворот скручиванием захватом рук и

ближней ноги; б) переворот скручиванием захватом рук и дальней ноги изнутри; в) переворот назад.

2. Перевод рывком в партер захватом одноименной руки и туловища –ЗАЩИТА: выставить ногу вперед и опереться рукой в грудь, освободить захваченную руку – проход в ближнюю ногу.

3. Переворот скручиванием захватом шеи и ближней руки из-под плеча (рычаг) - ЗАЩИТА: поднять голову, поджать захваченное плечо, развернуться лицом к сопернику - не распуская захват опрокинуть соперника на спину.

4. Переворот скручиванием захватом локтей на груди (локотки) - ЗАЩИТА: освободить руки из захвата - перехватиться за ноги и выиграть балл.

#### *Тренировочные задания*

1. Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке
2. Осуществление захватов: предварительных, основных, ответных; захваты партнера, стоящего в разных стойках; сочетание захватов.
3. Схватки с заданием: провести конкретный прием (другие не засчитываются); проводить только связки (комбинации) приемов; провести прием или комбинацию за заданное время.

### **2.2. Подготовка к соревнованиям. Контрольные соревнования. Сдача контрольных нормативов.**

Применение изученных технических и тактических действий в условиях учебно-тренировочных схваток.

Проведение спаррингов, соревнований, товарищеских встреч. Сдача контрольных нормативов в соответствии с контрольно-измерительными материалами.

### 3.Календарно-тематическое планирование «Основы вольной борьбы»

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		Дата проведения		Форма контроля
		теоретиче- ских	практичес- ких	по плану	по факту	
<b>Сентябрь</b>						
1.	История развития вольной борьбы за рубежом и в России. Характеристика вольной борьбы, её место и значение в российской системе физического воспитания.	1				Тестирование
2.	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	1				Тестирование
3.	Изучение основных положений в борьбе Стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая.		1			Выполнение контрольных упражнений
4.	Изучение основных положений в борьбе Партер: высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост.  Положения в начале и конце схватки, формы приветствия.  Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.		1			Выполнение контрольных упражнений
5.	Обучение захватов в борьбе.		1			Выполнение контрольных упражнений
6.	Общая характеристика и основные средства спортивной тренировки.	1				опрос
7.	Отработка стоек: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая.  Обучения бросок через плечо.		1			Выполнение контрольных упражнений

8.	Обучение приему через бедро. Игра в регби		1			Выполнение контрольных упражнений
9.	Обучение маневрированию. Отработка захватов в борьбе.		1			Выполнение контрольных упражнений
10.	Обучение переворотам рывком.		1			Выполнение контрольных упражнений
11.	Изучение приемам в стойке Игра в регби.		1			Выполнение контрольных упражнений
12.	Обучение перевороты рывком захватом шеи сверху и разноименного бедра.		1			Выполнение контрольных упражнений
13.	Обучение переводов нырком Захватам ног, захватом шеи и туловища сбоку. Отработка бросков через плечо.		1			Выполнение контрольных упражнений
Октябрь						
14.	Изучение переворотов рывком захватом шеи сверху и разноименного бедра.		1			
15.	Обучение переворотам скручиванием Захватам скрещенных голеней.		1			Выполнение контрольных упражнений
16.	Изучение броску через бедро с перевод руки.		1			Выполнение контрольных упражнений



14.	Обучение переворотам скручиванием Захватам скрещенных голени.		1			Выполнение контрольных упражнений
15.	Маневрирование в стойке		1			Выполнение контрольных упражнений
16.	Изучение захватов рук в борьбе		1			Выполнение контрольных упражнений
17.	Изучение броска «Мельница» Обучение броску через бедро		1			Выполнение контрольных упражнений
18.	Перевороты забеганием. Захват шеи из-под дальнего плеча, прижимая ближнюю руку бедром.		1			Выполнение контрольных упражнений
19.	Отработка броска через бедро. Маневрирование в стойке.		1			Выполнение контрольных упражнений
20.	Изучение броска «Мельница» Обучение броска через бедро		1			Выполнение контрольных упражнений
21.	Отработка переворотов забеганием., захватов шеи из-под дальнего плеча, прижимая ближнюю руку бедром.		1			Выполнение контрольных упражнений
22.	Отработка броска через бедро. Маневрирование в стойке.		1			Выполнение контрольных упражнений

23.	Отработка броска «Мельница» Отработка броска через бедро.		1			Выполнение контрольных упражнений
24.	Борьба в партере переворот забеганием, захват руки на ключ и дальней голени.  Отработка броска через плечо.		1			
Ноябрь						
25.	Борьба в партере переворот забеганием, захват руки на ключ и дальней голени.  Отработка броска через плечо.		1			Выполнение контрольных упражнений
26.	Отработка броска «Мельница» Отработка броска через бедро.		1			Выполнение контрольных упражнений
27.	Обучение прохода в одну ногу.		1			Выполнение контрольных упражнений
28.	Маневрирование в стойке.		1			Выполнение контрольных упражнений
29.	Повторение проход в две ноги. Изучение бросок через плечо.		1			Выполнение контрольных упражнений
30.	Изучение захватов рук в борьбе.		1			Выполнение контрольных упражнений
31.	Обучение сваливанию и сбиванию с помощью ног.		1			Выполнение контрольных упражнений

32.	Отработка захватов рук в борьбе.		1			Выполнение контрольных упражнений
33.	Отработка бросков с поворотом («мельница»)		1			Выполнение контрольных упражнений
34.	Отработка прохода в одну ногу.		1			Выполнение контрольных упражнений
35.	Маневрирование в стойке.		1			Выполнение контрольных нормативов
36.	Маневрирование в стойке.		1			
Декабрь						
37.	Отработка прохода в ногу.		1			Выполнение контрольных упражнений
38.	Обучения прохода в две ноги Отработка броска через плечо.		1			Выполнение контрольных упражнений
39.	Обучение в партере прием «накат» Упражнения на мосту.		1			Выполнение контрольных упражнений
40.	Отработка броска через плечо.		1			Выполнение контрольных упражнений
41.	Обучение переводу рывком, нырком. Разновидности прыжков в борьбе		1			Выполнение контрольных упражнений

42.	Отработка броска « мельница».		1			Выполнение контрольных упражнений
43.	Изучение перевода рывком.		1			Выполнение контрольных упражнений
44.	Изучение в партере прием «накат»		1			Выполнение контрольных упражнений
45.	Сдача контрольных нормативов		1			зачет
46.	Сдача контрольных нормативов		1			зачет
47.	Обучение переводу рывком, нырком. Разновидности прыжков в борьбе		1			Выполнение контрольных упражнений
48.	Отработка броска через плечо.		1			Выполнение контрольных упражнений
49.	Обучение переводу рывком, нырком. Разновидности прыжков в борьбе		1			Выполнение контрольных упражнений
50.	Изучение перевода за руку Отработка прохода в одну ногу		1			Выполнение контрольных упражнений

Январь						
51.	Маневрирование в стойке.		1			Выполнение контрольных упражнений
52.	Повторение прохода в две ноги. Изучение броска через плечо.		1			Выполнение контрольных упражнений
53.	Изучение захватов рук в борьбе.		1			Выполнение контрольных упражнений
54.	Обучение сваливанию и сбиванию с помощью ног.		1			Выполнение контрольных упражнений
55.	Отработка захватов рук в борьбе.		1			Выполнение контрольных упражнений
56.	Обучение переводу рывком, нырком. Разновидности прыжков в борьбе		1			Выполнение контрольных упражнений
57.	Отработка броска через плечо.		1			Выполнение контрольных упражнений
58.	Обучение переводу рывком, нырком. Разновидности прыжков в борьбе		1			Выполнение контрольных упражнений
59.	Изучение перевода за руку Отработка прохода в одну ногу		1			Выполнение контрольных упражнений
60.	Отработка переводов рывком, нырком.		1			Выполнение контрольных

	Разновидности прыжков в борьбе					упражнений
Февраль						
61.	Отработка броска через плечо.		1			Выполнение контрольных упражнений
62.	Изучение переворота забеганием захватом руки на ключ и дальней голени.		1			Выполнение контрольных упражнений
63.	Изучение прохода в две ноги Борьба в стойке		1			Выполнение контрольных упражнений
64.	Обучение проходу в две ноги, с зацепом ног. Борьба в стойке		1			Выполнение контрольных упражнений
65.	Отработка броска через плечо. Борьба в партере		1			Выполнение контрольных упражнений
66.	Изучение прохода в две ноги, с зацепом ног.		1			Выполнение контрольных упражнений
67.	Переводы рывком, защита и контрприём Переводы нырком, защита, контрприём.		1			Выполнение контрольных упражнений
68.	Переводы нырком, защита, контрприём. Переводы рывком, защита и контрприём		1			Выполнение контрольных упражнений
69.	Переводы вращением, защита, контрприём		1			Выполнение контрольных

						упражнений
70.	Отработка броска через плечо. Борьба в партере		1			Выполнение контрольных упражнений
71.	Отработка броска через плечо. Борьба в партере		1			
	Итого: 12 часов(1-54;1-55); 11 часов (1-56)		1			
	<u>Март</u>					
71.	Изучение комбинаций Переворот скручиванием захватом рук с боку и защитные действия		1			
73	Изучение комбинаций. Переворот скручиванием захватом рук и дальней ноги изнутри; переворот назад.		1			Выполнение контрольных упражнений
74.	<i>Изучение комбинаций</i> :Перевод рывком в партер захватом одноименной руки и туловища		1			Выполнение контрольных упражнений
75.	<i>Изучение комбинаций</i> : Переворот скручиванием захватом шеи и ближней руки из-под плеча (рычаг)		1			Выполнение контрольных упражнений

76.	<i>Изучение комбинаций :</i> Переворот скручиванием захватом локтей на груди (локотки)		1			Выполнение контрольных упражнений
77.	<i>Отработка комбинаций.</i> Переворот скручиванием захватом рук с боку и защитные действия		1			Выполнение контрольных упражнений
78.	<i>Отработка комбинаций..</i> Переворот скручиванием захватом рук и дальней ноги изнутри; переворот назад.		1			Выполнение контрольных упражнений
79.	Отработка комбинаций. Перевод рывком в партер захватом одноименной руки и туловища		1			Выполнение контрольных упражнений
80	Отработка комбинаций. Переворот скручиванием захватом шеи и ближней руки из-под плеча (рычаг)		1			Выполнение контрольных упражнений
81	Отработка комбинаций .Переворот скручиванием захватом локтей на груди (локотки)		1			Выполнение контрольных упражнений
83.	Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке		1			Выполнение контрольных упражнений
84.	Тренировочные задания. Осуществление захватов: предварительных, основных, ответных; захваты партнера, стоящего в разных стойках; сочетание захватов.		1			Выполнение контрольных упражнений



85.	Отработка броска через плечо. Борьба в партере		1			Выполнение контрольных упражнений
86.	Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке		1			Выполнение контрольных упражнений
Апрель						
86.	Схватки с заданием: провести конкретный прием ; провести прием или комбинацию за заданное время.		1			Выполнение контрольных упражнений
87.	Отработка комбинаций .Перевод рывком в партер захватом одноименной руки и туловища		1			Выполнение контрольных упражнений
88.	Отработка комбинаций. Переворот скручиванием захватом шеи и ближней руки из-под плеча (рычаг)		1			Выполнение контрольных упражнений
89.	Отработка броска поворотом (мельница),защита, контрприем		1			Выполнение контрольных упражнений
90.	Отработка переворот забеганием.		1			Выполнение контрольных упражнений
91.	Отработка переворотов прогибом		1			Выполнение контрольных упражнений
92.	Отработка переворотов перекатом		1			Выполнение контрольных

						упражнений
94.	Отработка переворотов разгибанием		1			Выполнение контрольных упражнений
95.	Отработка сваливания рывком за пятку		1			Выполнение контрольных упражнений
96.	Учебная борьба в стойке		1			Учебная борьба в стойке
97.	Схватки с заданием: провести конкретный прием ; провести прием или комбинацию за заданное время.		1			Выполнение контрольных упражнений
98.	Отработка комбинаций .Перевод рывком в партер захватом одноименной руки и туловища		1			Выполнение контрольных упражнений
<u>Май</u>						
99.	Отработка навыков прохода нырком в ближнюю ногу, голова внутрь.		1			Выполнение контрольных упражнений
100.	Отработка навыков прохода нырком в ближнюю ногу головой снаружи. Спарринги.		1			Выполнение контрольных упражнений

101.	Отработка технических навыков борьбы в стойке Бросок поворотом захватом руки и ноги.		1			Выполнение контрольных упражнений
103.	Отработка навыков прохода нырком в ближнюю ногу головой снаружи. Спarringи.		1			Выполнение контрольных упражнений
104.	Сдача контрольных нормативов		1			Зачет
Итого	104 ч.					

**Рабочая программа на 2020-2021 уч. год**  
**к дополнительной общеразвивающей программе**  
**«Вольная борьба»**  
**по курсу «Физическая подготовка»**

1-й год обучения, 220 ч.

Возраст обучающихся – 7-10 лет

Составитель:  
Вобликов Александр Александрович  
педагог дополнительного образования

с.Становое, 2020 год

## **1. Планируемые результаты освоения курса «Физическая подготовка»**

По окончании 1 года обучения курса «Физическая подготовка» обучающиеся должны знать:

- развитие физической культуры и спорта в России;
- значение общего развития человека, методы и средства ОФП и СФП, о влиянии физических упражнений на организм человека;
- строение и функции организма человека;
- значение гигиены, режима дня, питания спортсмена.
- правила техники безопасности, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

*уметь:*

- использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- выполнять общеразвивающие и специальные физические упражнения:
  - упражнения на *развитие гибкости*,
  - упражнения на развитие скоростных способностей,
  - упражнения на развитие координационных способностей,
- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий общефизической подготовкой, игровой и соревновательной деятельности;
- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению разминки; подвижных игр, эстафет.

## **2.Содержание курса 1 года обучения**

### **I. Физическая подготовка**

#### **1.Теория – 4ч.**

*1.1. Физическая культура и спорт в России.* Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

*1.2. Гигиена, режим дня, питание спортсмена.* Понятие о личной гигиене и санитарии. Уход за кожей, волосами, ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, вытирание, обливание, душ, баня, купание). Вред курения и употребления

спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Общий режим дня борца. Режим труда и отдыха. Режим питания до тренировки, во время тренировки и соревнований. Регулирование веса. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного борца.

*1.3. Техника безопасности, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.* Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом, во время и по окончании занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования техники, развития физических качеств (силы, ловкости, быстроты выносливости). Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

## **2. Практика- 216 ч.**

### **2.1. Общая физическая подготовка**

Ходьба: Обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопы внутрь, наружу; в полуприседе, в приседе, ускоренная; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами, перекатами с пятки на носок, приставным шагом в одну и другую сторону.

Бег: змейкой, вперед, спиной вперед, боком, с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, в темпе, с изменением направления и др.

Прыжки: в длину, высоту через напарника, на одной и двух ногах вперед и спиной вперед, с одной ноги на другую, с поворотами, опорный через напарника, поджав колени к груди, ноги в стороны, подскоки, тройной прыжок, прогнувшись в спине, с разворотом на 360 градусов, через скакалку.

Переползания: на четвереньках, на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360 градусов, стоя на мосту вперед, назад, правым и левым боком, с поворотом на 360 градусов, змейкой между предметами, лежа на животе, стоя на коленях, лежа на спине без помощи рук,

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

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед,

спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

Упражнения без предметов:

а) упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, с опорой ногами о стену) и др.;

б) упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра и др.;

в) упражнения для ног. В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; ходьба в полуприседе; приседания на двух и на одной ноге; выпрыгивания на месте и в длину; сед у стены; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

г) упражнения для рук, туловища и ног. В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

д) упражнения для формирования правильной осанки. Стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в основной стойке, руки на поясе,

поднимание на носки и опускание на всю стопу; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе;

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

#### Упражнения на гимнастических снарядах:

а) на гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие — в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°; сидя на скамейке, поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке, поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь, коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднимание и опускание ног в седе углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами, наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партнером); лежа на спине, садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п. сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь, доставать ногами до рейки; поднимание скамейки группой и переставление ее в другую сторону (группа в колонне, по-одному, боком к скамейке) и др.;

б) на перекладине. Подтягивание с разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким), подтягивания с утяжелителями; подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны и др.;

в) на канате. Лазанье с помощью ног, без помощи ног.



Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Спортивные игры: регби, футбол — ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

## **2.2. Специальная физическая подготовка**

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках, поднятие и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

Упражнения на мосту: вставание на мост, лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из

положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

Имитационные упражнения: имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за пояс, грудь; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, руки внизу, вверху, перед грудью; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног. стоя лицом друг к другу, поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение, взявшись за руки, за одну руку; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера.

#### Специализированные игровые комплексы:

Игры в касания. Сюжет игры, ее смысл — кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Если рассматривать использование игр применительно к борьбе, то это означает, прежде всего, заставить играющего не только наклоняться, быстро перемещаться вперед-назад, в разные стороны, выпрямляться и пр. в манере, характерной для спортивной борьбы, но и конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Подчеркивая значимость данного материала на начальных этапах обучения спортивной борьбе, исходим из следующих посылок. Известно, что существует несколько основных захватов, связанных с определенными зонами соприкосновения частей тела партнеров, соперником. В игре эти зоны можно ограничивать или расширять. Но для того, чтобы максимально

приблизиться к поединку в борьбе, необходимо коснуться строго определенных точек (частей тела).

Игры с опережением и борьбой за выгодное положение для формирования умений быстро находить и осуществлять атакующие решения из неудобных исходных положений: лежа на спине, на животе, на боку, ногами друг к другу — выйти наверх и прижать соперника лопатками к коврику; стоя на коленях, сидя, лежа — по сигналу встать и зайти за спину партнеру.

Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях: в положении руки за спину, стоя на одной ноге, толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия.

Игры с прорывом через строй, из круга для формирования навыков единоборства и развития физических качеств.

### **2.3. Контрольные соревнования. Сдача контрольных нормативов.**

Сдача контрольных нормативов в соответствии с контрольно-измерительными материалами. Контрольные соревнования внутри группы.

**3.Календарно-тематическое планирование**  
**«Физическая подготовка»**

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		Дата проведения		Форма контроля
		теоретических	практических	по плану	по факту	
<b>Сентябрь</b>						
1.	Техника безопасности, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Общие требования безопасности.	1				Тестирование
2.	Значение физических упражнений. Значение общей и специальной физической подготовки. Комплексы общеразвивающих упражнений.	1				Тестирование
3.	<b>Разминка.</b> Строевые и порядковые упражнения Общеразвивающие упражнения без предметов. <b>Специальные упражнения</b> Акробатические упражнения: Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувырков		2			Выполнение контрольных упражнений
4.	<b>Разминка. Общеразвивающие упражнения.</b> <b>Упражнения с предметами:</b> Спортивные игры: футбол <b>Специальные упражнения:</b> <b>Развитие силы</b> Упражнения с преодолением собственного веса (подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах).		2			Выполнение контрольных упражнений
5.	<b>Разминка. Общеразвивающие упражнения.</b> <b>Упражнения без предметов:</b> <b>Специальные упражнения:</b> Упражнения для укрепления мышц шеи: Игры в касания		2			Выполнение контрольных упражнений
6.	Физическая культура и спорт в России. Разминка.	1	2			опрос
7.	<b>Строевые упражнения:</b> Ходьба, бег, прыжки, метания.		2			Выполнение контрольных

	Подвижные игры с элементами бега, прыжков, лазанья, метаний, кувырков <b>СФУ:</b> Упражнения на мосту Игры в касания					упражнений
8.	<b>Разминка. Общеразвивающие упражнения.</b> <b>СФУ:</b> Упражнения для самостраховки Спортивные игры: футбол		2			Выполнение контрольных упражнений
9.	<b>Разминка. Общеразвивающие упражнения.</b> <b>СФУ:</b> Упражнения для самостраховки Игры на сохранение равновесия		2			Выполнение контрольных упражнений
10.	<b>Разминка. Общеразвивающие упражнения.</b> <b>Упражнения с предметами:</b> <b>СФУ:</b> Имитационные упражнения Игры с прорывом через строй, из круг		2			Выполнение контрольных упражнений
11.	<b>Разминка. Общеразвивающие упражнения.</b> <b>СФУ:</b> Упражнения с партнером Спортивные игры: , футбол.		2			Выполнение контрольных упражнений
12.	<b>Разминка. Общеразвивающие упражнения.</b> <b>Упражнения без предметов:</b> <b>СФУ:</b> <b>Развитие ловкости</b> Упражнения в равновесии. <b>Развитие силы</b> Упражнения с преодолением собственного веса (подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах).		2			Выполнение контрольных упражнений
13.	<b>Разминка. Общеразвивающие упражнения.</b> Упражнения на гимнастических снарядах. <b>СФУ на развитие силы</b> Упражнения с преодолением собственного веса (подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание)		2			Выполнение контрольных упражнений
	<b>Итого: 13 часов</b>	<b>3</b>	<b>10</b>			
<b>Октябрь</b>						
14.	<i>Гигиена, режим дня, питание спортсмена.</i> напитков. Профилактика вредных привычек. утренней гимнастики в режиме юного борца.	Вред курения и употребления спиртных . Правильный режим дня. Значение сна,	1			опрос

15.	<p><b>Строевые упражнения:</b> Ходьба, бег, прыжки, метания. Подвижные игры с элементами бега, прыжков, лазанья, метаний, кувырков</p> <p><b>Специальные физические упражнения:</b> <b>Развитие силы</b> Упражнения с набивными мячами</p>		2			Выполнение контрольных упражнений
16.	Краткие сведения о строении и функций организма человека.	1	2			опрос
17.	<p><b>Разминка. Общеразвивающие упражнения..</b> Подвижные игры с элементами бега, прыжков, лазанья, метаний, кувырков.</p> <p><b>СФУ:</b>Упражнения для укрепления мышц шеи: Игры в касания</p>		2			Выполнение контрольных упражнений
18.	<p><b>Разминка.</b> Строевые и порядковые упражнения Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p><b>Специальные упражнения</b> Акробатические упражнения: Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувырков</p>		2			Выполнение контрольных упражнений
19.	<p><b>Разминка. Общеразвивающие упражнения.</b> Упражнения с предметами. СФУ на развитие силы: Упражнения с преодолением собственного веса (подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах).</p>		2			Выполнение контрольных упражнений
20.	<p><b>Разминка. Общеразвивающие упражнения.</b> <b>Упражнения без предметов:</b> <b>Специальные упражнения:</b> Упражнения для укрепления мышц шеи: Игры в касания</p>		2			Выполнение контрольных упражнений
21.	<p><b>Разминка. Общеразвивающие упражнения.</b> <b>Развитие выносливости</b> Равномерный и переменный бег до 500 м, Игры в касания</p>		2			Выполнение контрольных упражнений
22.	<p><b>Разминка. Общеразвивающие упражнения.</b> <b>СФУ: Упражнения для самостраховки</b> Игры на сохранение равновесия</p>		2			Выполнение контрольных упражнений

23.	<b>Разминка. Общеразвивающие упражнения.</b> <b>Упражнения с предметами:</b> <b>СФУ:</b> Имитационные упражнения Игры с прорывом через строй, из круг		2			Выполнение контрольных упражнений
24.	<b>Разминка. Общеразвивающие упражнения.</b> <b>СФУ:</b> Упражнения с партнером Спортивные игры: , футбол.		2			Выполнение контрольных упражнений
25.	<b>Разминка. Общеразвивающие упражнения.</b> Строевые и порядковые упражнения <b>Специальные упражнения</b> Акробатические упражнения: Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувырков		2			Выполнение контрольных упражнений
26.	<b>Разминка. Общеразвивающие упражнения.</b> Упражнения на гимнастических снарядах. <b>Специальные физические упражнения:</b> Упражнения с партнером. Имитационные упражнения		2			Выполнение контрольных упражнений
	<b>Итого: 13 часов</b>	1	<b>12</b>			
<b>Ноябрь</b>						
27.	<b>Разминка. Общеразвивающие упражнения..</b> Подвижные игры с элементами бега, прыжков, лазанья, метаний, кувырков. <b>СФУ:</b> Упражнения для укрепления мышц шеи: Игры в касания		2			Выполнение контрольных упражнений
28.	<b>Разминка.</b> Строевые и порядковые упражнения Общеразвивающие упражнения без предметов. <b>Специальные упражнения</b> Акробатические упражнения: Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувырков		2			Выполнение контрольных упражнений
29.	<b>Разминка. Общеразвивающие упражнения.</b> Упражнения с предметами. <b>СФУ</b> на развитие силы: Упражнения с преодолением собственного веса (подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах).		2			Выполнение контрольных упражнений

30.	<b>Разминка. Общеразвивающие упражнения.</b> Упражнения без предметов: Специальные упражнения: Упражнения для укрепления мышц шеи: Игры в касания		2			Выполнение контрольных упражнений
31.	<b>Разминка. Общеразвивающие упражнения.</b> СФУ на развитие выносливости: Равномерный и переменный бег до 500 м, Развитие силы Упражнения с преодолением собственного веса (подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание)		2			Выполнение контрольных упражнений
32.	<b>Разминка. Общеразвивающие упражнения.</b> Упражнения на гимнастических снарядах. <b>Специальные физические упражнения:</b> Упражнения с партнером. Имитационные упражнения		2			Выполнение контрольных упражнений
33.	<b>Разминка. Общеразвивающие упражнения.</b> <b>СФУ: Упражнения для самостраховки</b> Игры на сохранение равновесия		2			Выполнение контрольных упражнений
34.	<b>Разминка. Общеразвивающие упражнения.</b> <b>Упражнения с предметами:</b> <b>СФУ:</b> Имитационные упражнения Игры с прорывом через строй, из круг		2			Выполнение контрольных упражнений
35.	<b>Разминка. Общеразвивающие упражнения.</b> <b>СФУ:</b> Упражнения с партнером Спортивные игры: , футбол.		2			Выполнение контрольных упражнений
36.	<b>Строевые упражнения:</b> Ходьба, бег, прыжки, метания. <b>Специальные физические упражнения:</b> Имитационные упражнения Игры с прорывом через строй, из круг		2			Выполнение контрольных упражнений
37.	<b>Разминка. Общеразвивающие упражнения.</b> Упражнения на гимнастических снарядах. <b>Специальные физические упражнения:</b> Упражнения с партнером. Имитационные упражнения		2			Выполнение контрольных нормативов
38.	<b>Разминка. Общеразвивающие упражнения.</b> Упражнения на гимнастических снарядах.		2			Выполнение контрольных



	<b>Специальные физические упражнения:</b> Упражнения с партнером. Имитационные упражнения					упражнений
	<b>Итого: 12 часов</b>		12			
<b>Декабрь</b>						
39.	<b>Разминка. Общеразвивающие упражнения</b> Упражнения без предметов <b>На развитие гибкости:</b> Упражнения с помощью партнера <b>Развитие быстроты</b> Развитие стартовой скорости по сигналу		2			Выполнение контрольных упражнений
40.	<b>Строевые упражнения:</b> Ходьба, бег, прыжки, метания. <b>Специальные физические упражнения:</b> Имитационные упражнения Игры с прорывом через строй, из круг		2			Выполнение контрольных упражнений
41.	<b>Строевые упражнения:</b> Ходьба, бег, прыжки, метания. <b>СФУ:</b> Упражнения на мосту: Игры за сохранение равновесия		2			Выполнение контрольных упражнений
42.	<b>Разминка. Общеразвивающие упражнения.</b> <b>Упражнения с предметами:</b> <b>СФУ</b> на развитие силы: Упражнения с преодолением собственного веса (подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах).		2			Выполнение контрольных упражнений
43.	<b>Разминка. Общеразвивающие упражнения</b> Упражнения без предметов: СФУ на развитие гибкости: Упражнения с помощью партнера <b>Развитие ловкости</b> Упражнения с т/мячом		2			Выполнение контрольных упражнений
	<b>Разминка.</b> Строевые и порядковые упражнения Общеразвивающие упражнения без предметов.		2			Выполнение контрольных

44.	<b>Специальные упражнения</b> Акробатические упражнения: Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувырков					упражнений
45.	<b>Разминка. Общеразвивающие упражнения.</b> Упражнения с предметами. СФУ на развитие силы: Упражнения с преодолением собственного веса (подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах).		2			Выполнение контрольных упражнений
46.	<b>Разминка. Общеразвивающие упражнения.</b> Упражнения без предметов: Специальные упражнения: Упражнения для укрепления мышц шеи: Игры в касания		2			Выполнение контрольных упражнений
47.	Разминка. Сдача контрольных нормативов		2			зачет
48.	Разминка. Сдача контрольных нормативов		2			зачет
49.	<b>Строевые упражнения:</b> Ходьба, бег, прыжки, метания. <b>СФУ:</b> Упражнения на мосту: Игры за сохранение равновесия		2			Выполнение контрольных упражнений
50.	Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах <b>СФУ:</b> Имитационные упражнения Игры с прорывом через строй, из круг		2			Выполнение контрольных упражнений
51.	<b>Разминка.</b> Строевые и порядковые упражнения Общеразвивающие упражнения без предметов. <b>Специальные упражнения</b> Акробатические упражнения: Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувырков		2			Выполнение контрольных упражнений
	<b>Итого: 13 ч.</b>		<b>13</b>			

**Январь**

52.	<p>Техника безопасности, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Общие требования безопасности.</p> <p><b>Разминка. Общеразвивающие упражнения.</b> Упражнения на гимнастических снарядах. <b>Специальные физические упражнения:</b> Упражнения с партнером. Имитационные упражнения</p>	1	2			Выполнение контрольных упражнений
53.	<p><b>Разминка. Общеразвивающие упражнения.</b> <b>СФУ: Упражнения для самостраховки</b> Игры на сохранение равновесия</p>		2			Выполнение контрольных упражнений
54.	<p><b>Разминка. Общеразвивающие упражнения.</b> <b>Упражнения с предметами:</b> <b>СФУ:</b> Имитационные упражнения Игры с прорывом через строй, из круг</p>		2			Выполнение контрольных упражнений
55.	<p><b>Разминка. Общеразвивающие упражнения.</b> <b>СФУ:</b> Упражнения с партнером Комбинированные эстафеты</p>		2			Выполнение контрольных упражнений
56.	<p><b>Разминка. Общеразвивающие упражнения.</b> Упражнения на гимнастических снарядах. <b>Специальные физические упражнения:</b> Упражнения с партнером. Имитационные упражнения</p>		2			Выполнение контрольных упражнений
57.	<p>Разминка. Общеразвивающие упражнения <b>Упражнения без предметов:</b> <b>СФУ:</b> упражнения с помощью партнера Упражнения с гимнастической палкой, стенкой, скамейкой, скакалкой <b>Развитие быстроты</b> Подвижные игры</p>		2			Выполнение контрольных упражнений
58.	<p>Разминка. Общеразвивающие упражнения <b>Упражнения с предметами:</b> <b>СФУ:</b> Упражнения для укрепления мышц шеи: Комбинированные эстафеты</p>		2			Выполнение контрольных упражнений

59.	<b>Разминка. Общеразвивающие упражнения.</b> <b>Упражнения с предметами:</b> <b>СФУ:</b> Имитационные упражнения Игры с прорывом через строй, из круга		2			Выполнение контрольных упражнений
60.	Разминка. Общеразвивающие упражнения Комбинированные эстафеты <b>Специальные физические упражнения:</b> <b>Развитие ловкости</b> Упражнения в равновесии. Упражнения с т/мячом <b>Развитие силы</b> Упражнения с набивными мячами		2			Выполнение контрольных упражнений
61.	<b>Разминка.</b> Строевые и порядковые упражнения Общеразвивающие упражнения без предметов. <b>Специальные упражнения</b> Акробатические упражнения: Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувырков		2			Выполнение контрольных упражнений
	<b>Итого за январь 10 ч.</b>		<b>10</b>			
<b>Февраль</b>						
62.	Разминка. Общеразвивающие упражнения <b>Упражнения без предметов:</b> <b>СФУ:</b> упражнения с помощью партнера Упражнения с гимнастической палкой, стенкой, скамейкой, скакалкой <b>Развитие быстроты</b> Подвижные игры		2			Выполнение контрольных упражнений
63.	Разминка. Общеразвивающие упражнения <b>Упражнения с предметами:</b> <b>СФУ:</b> Упражнения для укрепления мышц шеи: Комбинированные эстафеты		2			Выполнение контрольных упражнений
64.	<b>Разминка. Общеразвивающие упражнения.</b> <b>Упражнения с предметами:</b> <b>СФУ:</b> Имитационные упражнения Игры с прорывом через строй, из круга		2			Выполнение контрольных упражнений

65.	<p><b>Разминка. Общеразвивающие упражнения.</b> Упражнения на гимнастических снарядах.</p> <p><b>Специальные физические упражнения:</b> Упражнения с партнером. Имитационные упражнения</p>		2			Выполнение контрольных упражнений
66.	<p>Разминка. Общеразвивающие упражнения</p> <p><b>Упражнения без предметов:</b> <b>СФУ:</b> упражнения с помощью партнера Упражнения с гимнастической палкой, стенкой, скамейкой, скакалкой</p> <p><b>Развитие быстроты</b> Подвижные игры</p>		2			Выполнение контрольных упражнений
67.	<p>Разминка. Общеразвивающие упражнения</p> <p><b>Упражнения с предметами:</b> <b>СФУ:</b> Упражнения для укрепления мышц шеи: Комбинированные эстафеты</p>		2			Выполнение контрольных упражнений
68	<p><b>Разминка. Общеразвивающие упражнения.</b> <b>Упражнения с предметами:</b> <b>СФУ:</b> Имитационные упражнения Игры с прорывом через строй, из круга</p>		2			Выполнение контрольных упражнений
69.	<p><b>Разминка. Общеразвивающие упражнения.</b> Упражнения на гимнастических снарядах.</p> <p><b>Специальные физические упражнения:</b> Упражнения с партнером. Имитационные упражнения</p>		2			Выполнение контрольных упражнений
70.	<p>Разминка. Общеразвивающие упражнения</p> <p><b>Упражнения без предметов:</b> <b>СФУ:</b> упражнения с помощью партнера Упражнения с гимнастической палкой, стенкой, скамейкой, скакалкой</p> <p><b>Развитие быстроты</b> Подвижные игры</p>		2			Выполнение контрольных упражнений
71.	<p>Разминка. Общеразвивающие упражнения</p> <p><b>Упражнения с предметами:</b> <b>СФУ:</b> Упражнения для укрепления мышц шеи: Комбинированные эстафеты</p>		2			Выполнение контрольных упражнений
	<p><b>Разминка. Общеразвивающие упражнения.</b> <b>Упражнения с предметами:</b></p>		2			Выполнение

72.	<b>СФУ:</b> Имитационные упражнения Игры с прорывом через строй, из круга					контрольных упражнений
	<b>Итого: 11 часов</b>		<b>11</b>			
	<b><u>Март</u></b>					
73.	<b>Разминка.</b> Строевые и порядковые упражнения Общеразвивающие упражнения без предметов. <b>Специальные упражнения</b> Акробатические упражнения: Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувырков		2			
74.	<b>Разминка. Общеразвивающие упражнения.</b> Упражнения на гимнастических снарядах. <b>Специальные физические упражнения:</b> Упражнения с партнером. Имитационные упражнения		2			Выполнение контрольных упражнений
75.	Разминка. Общеразвивающие упражнения <b>Упражнения без предметов:</b> <b>СФУ:</b> упражнения с помощью партнера Упражнения с гимнастической палкой, стенкой, скамейкой, скакалкой <b>Развитие быстроты</b> Подвижные игры		2			Выполнение контрольных упражнений
76.	Разминка. Общеразвивающие упражнения <b>Упражнения с предметами:</b> <b>СФУ:</b> Упражнения для укрепления мышц шеи: Комбинированные эстафеты		2			Выполнение контрольных упражнений
77.	<b>Разминка. Общеразвивающие упражнения.</b> <b>Упражнения с предметами:</b> <b>СФУ:</b> Имитационные упражнения Игры с прорывом через строй, из круга		2			Выполнение контрольных упражнений
78.	<b>Разминка. Общеразвивающие упражнения.</b> Упражнения на гимнастических снарядах. <b>Специальные физические упражнения:</b> Упражнения с партнером.		2			Выполнение контрольных упражнений

	Имитационные упражнения					
79.	Разминка. Общеразвивающие упражнения <b>Упражнения без предметов:</b> <b>СФУ:</b> упражнения с помощью партнера Упражнения с гимнастической палкой, стенкой, скамейкой, скакалкой <b>Развитие быстроты</b> Подвижные игры		2			Выполнение контрольных упражнений
80.	Разминка. <b>Общеразвивающие упражнения</b> <b>Упражнения с предметами:</b> <b>СФУ:</b> Упражнения для укрепления мышц шеи: Комбинированные эстафеты		2			Выполнение контрольных упражнений
81.	<b>Разминка. Общеразвивающие упражнения.</b> <b>Упражнения с предметами:</b> <b>СФУ:</b> Имитационные упражнения Игры с прорывом через строй, из круга		2			Выполнение контрольных упражнений
82.	Разминка. Общеразвивающие упражнения <b>Упражнения без предметов:</b> <b>Специальные физические упражнения:</b> <b>На развитие гибкости:</b> Упражнения с помощью партнера <b>Развитие быстроты</b> Подвижные игры		2			Выполнение контрольных упражнений
83.	Разминка. Общеразвивающие упражнения Комбинированные эстафеты <b>Специальные физические упражнения:</b> <b>Развитие ловкости</b> Упражнения в равновесии. Упражнения с т/мячом <b>Развитие силы</b> Упражнения с набивными мячами		2			Выполнение контрольных упражнений
84.	Разминка. Общеразвивающие упражнения Спортивные игры: , футбол. <b>Специальные упражнения</b> Упражнения в самообороне Игры с опережением и борьбой		2			Выполнение контрольных упражнений
	<b>Разминка.</b> Строевые и порядковые упражнения Общеразвивающие упражнения без предметов.		2			Выполнение контрольных

85.	<b>Специальные упражнения</b> Акробатические упражнения: Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувырков					упражнений
	<b>Итого за март – 13 ч.</b>		<b>13</b>			
<b>Апрель</b>						
86.	Разминка. Общеразвивающие упражнения <b>Упражнения без предметов:</b> <b>Специальные физические упражнения:</b> Упражнения на мосту Комбинированные эстафеты		2			Выполнение контрольных упражнений
87.	<b>Разминка. Общеразвивающие упражнения.</b> <b>Упражнения с предметами:</b> <b>СФУ:</b> Имитационные упражнения Игры с прорывом через строй, из круга		2			Выполнение контрольных упражнений
88.	<b>Разминка. Общеразвивающие упражнения.</b> Упражнения на гимнастических снарядах. <b>Специальные физические упражнения:</b> Упражнения с партнером. Имитационные упражнения		2			Выполнение контрольных упражнений
89.	Разминка. Общеразвивающие упражнения <b>Упражнения без предметов:</b> <b>СФУ:</b> упражнения с помощью партнера Упражнения с гимнастической палкой, стенкой, скамейкой, скакалкой <b>Развитие быстроты</b> Подвижные игры		2			Выполнение контрольных упражнений
90.	Разминка. Общеразвивающие упражнения <b>Упражнения с предметами:</b> <b>СФУ:</b> Упражнения для укрепления мышц шеи: Комбинированные эстафеты		2			Выполнение контрольных упражнений
91.	<b>Разминка. Общеразвивающие упражнения.</b> <b>Упражнения с предметами:</b> <b>СФУ:</b> Имитационные упражнения Игры с прорывом через строй, из круга		2			Выполнение контрольных



						упражнений
92.	<b>Разминка. Общеразвивающие упражнения.</b> <b>Упражнения с предметами:</b> <b>СФУ:</b> Имитационные упражнения Игры с прорывом через строй, из круга		2			Выполнение контрольных упражнений
93.	<b>Разминка. Общеразвивающие упражнения.</b> Упражнения на гимнастических снарядах. <b>Специальные физические упражнения:</b> Упражнения с партнером. Имитационные упражнения		2			Выполнение контрольных упражнений
94.	Разминка. Общеразвивающие упражнения <b>Упражнения без предметов:</b> <b>СФУ:</b> упражнения с помощью партнера Упражнения с гимнастической палкой, стенкой, скамейкой, скакалкой <b>Развитие быстроты</b> Подвижные игры		2			Выполнение контрольных упражнений
95.	Разминка. Общеразвивающие упражнения <b>Упражнения с предметами:</b> <b>СФУ:</b> Упражнения для укрепления мышц шеи: Комбинированные эстафеты		2			Выполнение контрольных упражнений
96.	<b>Разминка. Общеразвивающие упражнения.</b> <b>Упражнения с предметами:</b> <b>СФУ:</b> Имитационные упражнения Игры с прорывом через строй, из круга		2			Выполнение контрольных упражнений
97.	Разминка. Общеразвивающие упражнения <b>Упражнения без предметов:</b> <b>СФУ:</b> упражнения с помощью партнера Упражнения с гимнастической палкой, стенкой, скамейкой, скакалкой <b>Развитие быстроты</b> Подвижные игры		2			Выполнение контрольных упражнений
	<b>Итого за апрель 12 часов</b>		<b>12</b>			

май

май						
98.	Разминка. <b>Общеразвивающие упражнения</b> <b>Упражнения с предметами:</b> <b>СФУ:</b> Упражнения для укрепления мышц шеи: Комбинированные эстафеты		2			Выполнение контрольных упражнений
99.	Разминка. <b>Общеразвивающие упражнения.</b> <b>Упражнения с предметами:</b> <b>СФУ:</b> Имитационные упражнения Игры с прорывом через строй, из круга		2			Выполнение контрольных упражнений
100.	Разминка. <b>Общеразвивающие упражнения.</b> <b>Упражнения с предметами:</b> <b>СФУ:</b> Имитационные упражнения Игры с прорывом через строй, из круга		2			Выполнение контрольных упражнений
100.	Разминка. <b>Общеразвивающие упражнения</b> <b>Упражнения с предметами:</b> <b>СФУ:</b> Упражнения для укрепления мышц шеи: Комбинированные эстафеты		2			Выполнение контрольных упражнений
101.	<b>Сдача контрольных нормативов</b>		2			Выполнение контрольных упражнений
102.	<b>Сдача контрольных нормативов</b>		2			Выполнение контрольных упражнений
	<b>Итого 6 часов:</b>		<b>6</b>			
	<b>Всего: 220 ч.</b>	4	216			

