

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

3-й год обучения, 102 ч.

Возраст обучающихся – 14-18 лет

Составитель:
Вобликов Александр Александрович
педагог дополнительного образования

с. Становое, 2020 г.

1. Планируемые результаты освоения курса « Основы вольной борьбы»

По завершению 3 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;
- технику и тактику борцовских приемов.

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 индивидуальные действия в нападении и защите;
- 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 3 года обучения

I. Основы вольной борьбы 102ч.

Совершенствование ранее изученных и освоение новых приемов, защит, контрприемов, комбинаций.

2.1. Техническая подготовка

ТЕХНИКА БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ:

Перевороты скручиванием:

1. Переворот скручиванием захватом рук сбоку и ближнего бедра.
ЗАЩИТА: выставить ногу и встать в стойку.
2. Переворот скручиванием захватом дальней руки сверху и туловища снизу.
3. Перевороты накатом.
ЗАЩИТА: вытягивая руку вперед не дать захватить руку.
КОНТРПРИЕМ: зажать руку под плечо, по дуге потянуть за собой и сбить под себя, зашагнуть ногой и забрать балл.

ТЕХНИКА БОРЬБЫ В СТОЙКЕ:

- Бросок поворотом (мельница).
Бросок поворотом захватом руки и ноги.
ЗАЩИТА: а) распрямляясь вытащить руку из захвата; б) отбросить ноги.
Бросок через бедро.
Бросок через плечо (кочерга)
Переводы рывком

КОНТРПРИЕМ: выпрямиться, захваченной рукой сбить соперника на спину.

ПРОХОДЫ В НОГИ:

1. Проход нырком в ближнюю ногу, голова внутрь.
ЗАЩИТА: а) рукой захватить плечо, другой рукой за кисть, развернуть таз боком к сопернику, прогибаясь сорвать захват.
ЗАЩИТА: б) отбросить ноги, а руки и таз как в защите «а».
КОНТРПРИЕМ: захватить ближнюю ногу за голеностоп и отжимая голову, забрать балл.
2. Проход нырком в ближнюю ногу головой снаружи.
ЗАЩИТА: Ближней рукой захватить туловище, дальней прижать руку соперника к ноге, отставляя ногу и растягивая соперника перевести его в партер и забрать балл.

3. Проход в две ноги.

ЗАЩИТА: отбросить ноги, развернуть таз, ближней рукой захватить руку за плечо, дальней за кисть, сорвать хват с ноги, перевести в партер и забрать балл.

КОМБИНАЦИИ:

1. Переворот скручиванием захватом рук сбоку – **ЗАЩИТА:** выставить дальнюю ногу в упор – ближнюю руку перенести наверх, захватить соперника на «кольцо», провести переворот перекатом захватом шеи и дальнего бедра.

2. Бросок поворотом захватом руки и ноги - распрямляясь вытащить руку из захвата - захватить ногу и перевести в партер.

3. Перевод нырком захватом шеи и ближнего бедра - **ЗАЩИТА:** захватить голову соперника, отставляя ноги рывком под себя перевести его в партер - захватить руку на шее осуществить выход наверх.

4. Бросок подворотом захватом шеи и руки скручиванием - **ЗАЩИТА:** оседая захватить дальнюю ногу соперника за голеностоп и перевести его в партер - выдернув ногу из захвата развернуться к сопернику грудью и перевести его в партер.

ДОЖИМЫ И УХОДЫ С МОСТА

1. Дожим за руку и шею сбоку (с соединением и без соединения рук). Уходы с моста: а) забеганием в сторону от партнера; б) освобождая руку, перевернуться на живот в сторону противника. Контрприем: переворот через себя захватом руки двумя руками.

2. Дожим за руку и туловище сбоку (с соединением и без соединения рук). Уход с моста: забегание в сторону от партнера. Контрприемы: а) накрывание через высед, захватом руки и туловища спереди; б) переворот через себя захватом руки двумя руками; в) переворот через себя захватом туловища с рукой.

2.2. Тактическая подготовка

Тактическая подготовка благоприятных положений для проведения приемов, защит, контрприемов, комбинаций изучается в процессе освоения технических действий.

Промежуточная аттестация. Подготовка к соревнованиям.

Участие в соревнованиях.

Тренировочные схватки продолжительностью 2 периода по 3 минуты, между периодами с перерывом 30 сек. Применение изученных технических и тактических действий, приемов в соревнованиях. Каждый учащийся должен принять участие в 1 – 2 соревнованиях.

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
		теоретических	практических	по плану	по факту	
Сентябрь						
1.	История развития вольной борьбы за рубежом и в России. Характеристика вольной борьбы, её место и значение в российской системе физического воспитания. Отработка стоек: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая.	1	1			Тестирование
2.	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте Отработка стоек: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая.	1	1			Тестирование
3.	Отработка стоек: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая. Обучения бросок через плечо.		1			Выполнение контрольных упражнений
4.	Отработка стоек: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая. Отработка броска через плечо.		1			Выполнение контрольных упражнений
5.	Отработка захватов в борьбе.		1			Выполнение контрольных упражнений
6.	<i>Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование,</i>	1				опрос

	<i>организация и проведение соревнований</i>					
7.	Захваты и освобождение от них Передвижение по коврику Повороты и имитационные упражнения		1			Выполнение контрольных упражнений
8.	Подготовка к броскам Бросок наклоном захватом за ноги Бросок подворотом (бедро)		1			Выполнение контрольных упражнений
9.	Бросок поворотом (мельница) Бросок наклоном захватом за ноги, защита, контрприем		1			Выполнение контрольных упражнений
10.	Бросок подворотом (бедро) защита, контрприем		1			Выполнение контрольных упражнений
11.	Бросок подворотом (бедро) защита, контрприем		1			Выполнение контрольных упражнений
12.	Бросок поворотом (мельница), защита, контрприем		1			Выполнение контрольных упражнений
13.	Бросок поворотом (мельница), защита, контрприем		1			Выполнение контрольных упражнений
14.	Переводы рывком, защита и контрприём Переводы нырком, защита, контрприём. Удержание на лопатках		1			Выполнение контрольных упражнений
октябрь						
15.	Переводы нырком, защита, контрприём. Переводы рывком, защита и контрприём Переводы вращением, защита, контрприём		1			Выполнение контрольных упражнений

16.	Передняя подножка и задняя		1			Выполнение контрольных упражнений
17.	Сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом разноимённой ноги снаружи, защита,.		1			Выполнение контрольных упражнений
18.	Сваливание рывком за пятку		1			Выполнение контрольных упражнений
19.	Бросок наклоном захватом разноимённой руки и бедра с отхватом, защита ,контрприём		1			Выполнение контрольных упражнений
20.	Перевороты забеганием. Захват шеи из-под дальнего плеча, прижимая ближнюю руку бедром.		1			Выполнение контрольных упражнений
21.	Отработка броска через бедро. Маневрирование в стойке.		1			Выполнение контрольных упражнений
22.	Отработка броска через бедро. Маневрирование в стойке.		1			Выполнение контрольных упражнений
23.	Отработка переворотов забеганием., захватов шеи из-под дальнего плеча, прижимая ближнюю руку бедром.		1			Выполнение контрольных упражнений
24.	Отработка броска «Мельница» Отработка броска через бедро.		1			Выполнение контрольных упражнений
25.	Отработка броска через бедро.		1			Выполнение контрольных

	Маневрирование в стойке.					упражнений
26.	Переводы нырком, защита, контрприём. Переводы рывком, защита и контрприём Переводы вращением, защита, контрприём		1			Выполнение контрольных упражнений
27.	Передняя подножка и задняя		1			Выполнение контрольных упражнений
Ноябрь						
28.	Борьба в партере переворот забеганием, захват руки на ключ и дальней голени. Отработка броска через плечо.		1			Выполнение контрольных упражнений
29.	Отработка броска «Мельница» Отработка броска через бедро.		1			Выполнение контрольных упражнений
30.	Отработка прохода в одну ногу.		1			Выполнение контрольных упражнений
31.	Маневрирование в стойке.		1			Выполнение контрольных упражнений
32.	Повторение проход в две ноги. Изучение бросок через плечо.		1			Выполнение контрольных упражнений
33.	Изучение захватов рук в борьбе.		1			Выполнение контрольных упражнений

34.	Отработка сваливания и сбивания с помощью ног.		1			Выполнение контрольных упражнений
35.	Отработка захватов рук в борьбе.		1			Выполнение контрольных упражнений
36.	Отработка бросков с поворотом («мельница»)		1			Выполнение контрольных упражнений
37.	Отработка прохода в одну ногу.		1			Выполнение контрольных упражнений
38.	Маневрирование в стойке.		1			Выполнение контрольных нормативов
Декабрь						
39.	Захваты и освобождение от них Передвижение по коврику Повороты и имитационные упражнения		1			Выполнение контрольных упражнений
40.	Подготовка к броскам Бросок наклоном захватом за ноги Бросок подворотом (бедро)		1			Выполнение контрольных упражнений
41.	Бросок поворотом (мельница) Бросок наклоном захватом за ноги, защита, контрприем		1			Выполнение контрольных упражнений
42.	Бросок подворотом (бедро) защита, контрприем		1			Выполнение контрольных упражнений
	Бросок подворотом (бедро) защита, контрприем		1			Выполнение

43.						контрольных упражнений
44.	Бросок поворотом (мельница),защита, контрприем		1			Выполнение контрольных упражнений
45.	Бросок поворотом (мельница),защита, контрприем		1			Выполнение контрольных упражнений
46.	Отработка в партере прием «накат»		1			Выполнение контрольных упражнений
47.	Сдача контрольных нормативов		1			зачет
48.	Сдача контрольных нормативов		1			зачет
49.	Отработка перевода рывком, нырком. Разновидности прыжков в борьбе		1			Выполнение контрольных упражнений
50.	Отработка броска через плечо.		1			Выполнение контрольных упражнений
51.	Отработка переводу рывком, нырком. Разновидности прыжков в борьбе		1			Выполнение контрольных упражнений
52.	Отработка перевода за руку Отработка прохода в одну ногу		1			Выполнение контрольных упражнений

Январь

53.	Маневрирование в стойке.		1			Выполнение контрольных упражнений
54.	Совершенствование прохода в две ноги. Совершенствования броска через плечо.		1			Выполнение контрольных упражнений
55.	Отработка захватов рук в борьбе.		1			Выполнение контрольных упражнений
56.	Отработка сваливания и сбивания с помощью ног.		1			Выполнение контрольных упражнений
56.	Отработка захватов рук в борьбе.		1			Выполнение контрольных упражнений
57.	Отработка перевода рывком, нырком. Разновидности прыжков в борьбе		1			Выполнение контрольных упражнений
58.	Отработка броска через плечо.		1			Выполнение контрольных упражнений
59.	Отработка перевода рывком, нырком. Разновидности прыжков в борьбе		1			Выполнение контрольных упражнений
60.	Отработка перевода за руку Отработка прохода в одну ногу		1			Выполнение контрольных упражнений

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

70.	Переводы вращением, защита, контрприём		1			Выполнение контрольных упражнений
71.	Отработка броска через плечо. Борьба в партере		1			Выполнение контрольных упражнений
72	Переводы рывком, защита и контрприём Переводы нырком, защита, контрприём.		1			Выполнение контрольных упражнений
Март						
73.	Дожим за руку и шею сбоку (с соединением и без соединения рук). Уходы с моста: а) забеганием в сторону от партнера; б) освобождая руку, перевернуться на живот в сторону противника. Контрприем: переворот через себя захватом руки двумя руками.		1			
74	Отработка комбинаций. Переворот скручиванием захватом рук и дальней ноги изнутри; переворот назад.		1			Выполнение контрольных упражнений
75.	<i>Отработка комбинаций</i> :Перевод рывком в партер захватом одноименной руки и туловища		1			Выполнение контрольных упражнений

76.	<i>Отработка комбинаций :</i> Переворот скручиванием захватом шеи и ближней руки из-под плеча (рычаг)		1			Выполнение контрольных упражнений
77.	<i>Отработка комбинаций :</i> Переворот скручиванием захватом локтей на груди (локотки)		1			Выполнение контрольных упражнений
78.	<i>Отработка комбинаций.</i> Переворот скручиванием захватом рук с боку и защитные действия		1			Выполнение контрольных упражнений
79.	<i>Отработка комбинаций..</i> Переворот скручиванием захватом рук и дальней ноги изнутри; переворот назад.		1			Выполнение контрольных упражнений
80.	Отработка комбинаций .Перевод рывком в партер захватом одноименной руки и туловища		1			Выполнение контрольных упражнений
81	Отработка комбинаций. Переворот скручиванием захватом шеи и ближней руки из-под плеча (рычаг)		1			Выполнение контрольных упражнений
82	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
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 навыков прохода нырком в ближнюю ногу, голова внутрь.		1			Выполнение контрольных упражнений
102.	Сдача контрольных нормативов		1			Зачет
	Всего: 102ч.	2	100			

Рабочая программа на 2020-2021 уч. год
к дополнительной общеразвивающей программе

«Основы вольной борьбы»

по курсу «Физическая подготовка»

3-й год обучения, 222 ч.

Возраст обучающихся – 14-18 лет

Составитель:
Вобликов Александр Александрович
педагог дополнительного образования

с. Становое, 2020 г.

1. Планируемые результаты освоения курса «Физическая подготовка»

По окончании 3 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 3 года обучения

I. Физическая подготовка

1.Теория – 2.ч.

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. *Техника безопасности, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.*

2.Практика- 220ч.

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 движении: 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; поднятие ног и рук поочередно и одновременно; поднятие и медленное опускание прямых ног; поднятие 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; поднятие 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 поднятием 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; поднятие рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в основной стойке, руки на поясе, поднятие 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 вверху, 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, поднимание 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

ковру; 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 216 ч.
«Физическая подготовка»**

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		Дата проведения		Форма контроля
		теоретических	практических	по плану	по факту	
Сентябрь						
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.	Разминка. Строевые и порядковые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Специальные упражнения Акробатические упражнения: Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувырков		1			Выполнение контрольных упражнений
4.	Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметами: Спортивные игры: футбол Специальные упражнения: Развитие силы Упражнения с преодолением собственного веса (подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах).		1			Выполнение контрольных упражнений
5.	Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов: Специальные упражнения: Упражнения для укрепления мышц шеи: Игры в касания		1			Выполнение контрольных упражнений
6.	Физическая культура и спорт в России. Разминка.	1				опрос

7.	Строевые упражнения: Ходьба, бег, прыжки, метания. Подвижные игры с элементами бега, прыжков, лазанья, метаний, кувырков СФУ: Упражнения на мосту Игры в касания		1			Выполнение контрольных упражнений
8.	Разминка. Общеразвивающие упражнения. СФУ: Упражнения для самостраховки Спортивные игры: футбол		1			Выполнение контрольных упражнений
9.	Разминка. Общеразвивающие упражнения. СФУ: Упражнения для самостраховки Игры на сохранение равновесия		1			Выполнение контрольных упражнений
10.	Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметами: СФУ: Имитационные упражнения Игры с прорывом через строй, из круг		1			Выполнение контрольных упражнений
11.	Разминка. Общеразвивающие упражнения. СФУ: Упражнения с партнером Спортивные игры: , футбол.		1			Выполнение контрольных упражнений
12.	Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов: СФУ: Развитие ловкости Упражнения в равновесии. Развитие силы Упражнения с преодолением собственного веса (подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах).		1			Выполнение контрольных упражнений
13.	Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. СФУ на развитие силы		1			Выполнение контрольных упражнений

	Упражнения с преодолением собственного веса (подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание)					
	Итого: 13 часов	3	10			
Октябрь						
14.	<i>Гигиена, режим дня, питание спортсмена.</i> Вред курения и употребления спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. . Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного борца.	1				опрос
15.	Строевые упражнения: Ходьба, бег, прыжки, метания. Подвижные игры с элементами бега, прыжков, лазанья, метаний, кувырков Специальные физические упражнения: Развитие силы Упражнения с набивными мячами		1			Выполнение контрольных упражнений
16.	Краткие сведения о строении и функций организма человека.	1				опрос
17.	Разминка. Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры с элементами бега, прыжков, лазанья, метаний, кувырков. СФУ: Упражнения для укрепления мышц шеи: Игры в касания		1			Выполнение контрольных упражнений
18.	Разминка. Строевые и порядковые упражнения Общеразвивающие упражнения без предметов. Специальные упражнения Акробатические упражнения: Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувырков		1			Выполнение контрольных упражнений
19.	Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметами. СФУ на развитие силы: Упражнения с преодолением собственного веса (подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах).		1			Выполнение контрольных упражнений

20.	Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов: Специальные упражнения: Упражнения для укрепления мышц шеи: Игры в касания		1			Выполнение контрольных упражнений
21.	Разминка. Общеразвивающие упражнения. Развитие выносливости Равномерный и переменный бег до 500 м, Игры в касания		1			Выполнение контрольных упражнений
22.	Разминка. Общеразвивающие упражнения. СФУ: Упражнения для самостраховки Игры на сохранение равновесия		1			Выполнение контрольных упражнений
23.	Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметами: СФУ: Имитационные упражнения Игры с прорывом через строй, из круг		1			Выполнение контрольных упражнений
24.	Разминка. Общеразвивающие упражнения. СФУ: Упражнения с партнером Спортивные игры: , футбол.		1			Выполнение контрольных упражнений
25.	Разминка. Общеразвивающие упражнения. Строевые и порядковые упражнения Специальные упражнения Акробатические упражнения: Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувырков		1			Выполнение контрольных упражнений
26.	Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Специальные физические упражнения: Упражнения с партнером. Имитационные упражнения		1			Выполнение контрольных упражнений
	Итого: 13 часов	1	12			
Ноябрь						
27.	Разминка. Общеразвивающие упражнения..		1			Выполнение

	Подвижные игры с элементами бега, прыжков, лазанья, метаний, кувырков. СФУ: Упражнения для укрепления мышц шеи: Игры в касания					контрольных упражнений
28.	Разминка. Строевые и порядковые упражнения Общеразвивающие упражнения без предметов. Специальные упражнения Акробатические упражнения: Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувырков		1			Выполнение контрольных упражнений
29.	Разминка. общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметами. СФУ на развитие силы: Упражнения с преодолением собственного веса (подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах).		1			Выполнение контрольных упражнений
30.	Разминка. общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов: Специальные упражнения: Упражнения для укрепления мышц шеи: Игры в касания		1			Выполнение контрольных упражнений
31.	Разминка. общеразвивающие упражнения. 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)		1			Выполнение контрольных упражнений
32.	Разминка. общеразвивающие упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Специальные физические упражнения: Упражнения с партнером. Имитационные упражнения		1			Выполнение контрольных упражнений
33.	Разминка. общеразвивающие упражнения. СФУ: Упражнения для самостраховки Игры на сохранение равновесия		1			Выполнение контрольных упражнений
34.	Разминка. общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметами: СФУ: Имитационные упражнения		1			Выполнение контрольных упражнений

	Игры с прорывом через строй, из круг					
35.	Разминка. Общеразвивающие упражнения. СФУ: Упражнения с партнером Спортивные игры: , футбол.		1			Выполнение контрольных упражнений
36.	Строевые упражнения: Ходьба, бег, прыжки, метания. Специальные физические упражнения: Имитационные упражнения Игры с прорывом через строй, из круг		1			Выполнение контрольных упражнений
37.	Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Специальные физические упражнения: Упражнения с партнером. Имитационные упражнения		1			Выполнение контрольных нормативов
38.	Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Специальные физические упражнения: Упражнения с партнером. Имитационные упражнения		1			Выполнение контрольных упражнений
	Итого: 12 часов		12			
Декабрь						
39.	Разминка. Общеразвивающие упражнения Упражнения без предметов На развитие гибкости: Упражнения с помощью партнера Развитие быстроты Развитие стартовой скорости по сигналу		1			Выполнение контрольных упражнений
40.	Строевые упражнения: Ходьба, бег, прыжки, метания. Специальные физические упражнения: Имитационные упражнения Игры с прорывом через строй, из круг		1			Выполнение контрольных упражнений

41.	Строевые упражнения: Ходьба, бег, прыжки, метания. СФУ: Упражнения на мосту: Игры за сохранение равновесия		1			Выполнение контрольных упражнений
42.	Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметами: СФУ на развитие силы: Упражнения с преодолением собственного веса (подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах).		1			Выполнение контрольных упражнений
43.	Разминка. Общеразвивающие упражнения Упражнения без предметов: СФУ на развитие гибкости: Упражнения с помощью партнера Развитие ловкости Упражнения с т/мячом		1			Выполнение контрольных упражнений
44.	Разминка. Строевые и порядковые упражнения Общеразвивающие упражнения без предметов. Специальные упражнения Акробатические упражнения: Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувырков		1			Выполнение контрольных упражнений
45.	Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметами. СФУ на развитие силы: Упражнения с преодолением собственного веса (подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах).		1			Выполнение контрольных упражнений
46.	Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов: Специальные упражнения: Упражнения для укрепления мышц шеи: Игры в касания		1			Выполнение контрольных упражнений
47.	Разминка. Сдача контрольных нормативов		1			зачет

48.	Разминка. Сдача контрольных нормативов		1			зачет
49.	Строевые упражнения: Ходьба, бег, прыжки, метания. СФУ: Упражнения на мосту: Игры за сохранение равновесия		1			Выполнение контрольных упражнений
50.	Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах СФУ: Имитационные упражнения Игры с прорывом через строй, из круг		1			Выполнение контрольных упражнений
51.	Разминка. Строевые и порядковые упражнения Общеразвивающие упражнения без предметов. Специальные упражнения Акробатические упражнения: Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувырков		1			Выполнение контрольных упражнений
	Итого: 13 ч.		13			
Январь						
52.	Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Специальные физические упражнения: Упражнения с партнером. Имитационные упражнения		1			Выполнение контрольных упражнений
53.	Разминка. Общеразвивающие упражнения. СФУ: Упражнения для самостраховки Игры на сохранение равновесия		1			Выполнение контрольных упражнений
54.	Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметами: СФУ: Имитационные упражнения Игры с прорывом через строй, из круг		1			Выполнение контрольных упражнений

55.	Разминка. Общеразвивающие упражнения. СФУ: Упражнения с партнером Комбинированные эстафеты		1			Выполнение контрольных упражнений
56.	Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Специальные физические упражнения: Упражнения с партнером. Имитационные упражнения		1			Выполнение контрольных упражнений
57.	Разминка. Общеразвивающие упражнения Упражнения без предметов: СФУ: упражнения с помощью партнера Упражнения с гимнастической палкой, стенкой, скамейкой, скакалкой Развитие быстроты Подвижные игры		1			Выполнение контрольных упражнений
58.	Разминка. Общеразвивающие упражнения Упражнения с предметами: СФУ: Упражнения для укрепления мышц шеи: Комбинированные эстафеты		1			Выполнение контрольных упражнений
59.	Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметами: СФУ: Имитационные упражнения Игры с прорывом через строй, из круга		1			Выполнение контрольных упражнений
60.	Разминка. Общеразвивающие упражнения Комбинированные эстафеты Специальные физические упражнения: Развитие ловкости Упражнения в равновесии. Упражнения с т/мячом Развитие силы Упражнения с набивными мячами		1			Выполнение контрольных упражнений
61.	Разминка. Строевые и порядковые упражнения Общеразвивающие упражнения без предметов. Специальные упражнения Акробатические упражнения: Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувырков		1			Выполнение контрольных упражнений

	Итого за январь 10 ч.		10			
Февраль						
62.	Разминка. Общеразвивающие упражнения Упражнения без предметов: СФУ: упражнения с помощью партнера Упражнения с гимнастической палкой, стенкой, скамейкой, скакалкой Развитие быстроты Подвижные игры		1			Выполнение контрольных упражнений
63.	Разминка. Общеразвивающие упражнения Упражнения с предметами: СФУ: Упражнения для укрепления мышц шеи: Комбинированные эстафеты		1			Выполнение контрольных упражнений
64.	Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметами: СФУ: Имитационные упражнения Игры с прорывом через строй, из круга		1			Выполнение контрольных упражнений
65.	Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Специальные физические упражнения: Упражнения с партнером. Имитационные упражнения		1			Выполнение контрольных упражнений
66.	Разминка. Общеразвивающие упражнения Упражнения без предметов: СФУ: упражнения с помощью партнера Упражнения с гимнастической палкой, стенкой, скамейкой, скакалкой Развитие быстроты Подвижные игры		1			Выполнение контрольных упражнений

67.	Разминка. Общеразвивающие упражнения Упражнения с предметами: СФУ: Упражнения для укрепления мышц шеи: Комбинированные эстафеты		1			Выполнение контрольных упражнений
68	Разминка. общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметами: СФУ: Имитационные упражнения Игры с прорывом через строй, из круга		1			Выполнение контрольных упражнений
69.	Разминка. общеразвивающие упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Специальные физические упражнения: Упражнения с партнером. Имитационные упражнения		1			Выполнение контрольных упражнений
70.	Разминка. общеразвивающие упражнения Упражнения без предметов: СФУ: упражнения с помощью партнера Упражнения с гимнастической палкой, стенкой, скамейкой, скакалкой Развитие быстроты Подвижные игры		1			Выполнение контрольных упражнений
71.	Разминка. Общеразвивающие упражнения Упражнения с предметами: СФУ: Упражнения для укрепления мышц шеи: Комбинированные эстафеты		1			Выполнение контрольных упражнений
72.	Разминка. общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметами: СФУ: Имитационные упражнения Игры с прорывом через строй, из круга		1			Выполнение контрольных упражнений
	Итого: 11 часов		11			
	<u>Март</u>					

73.	<p>Разминка. Строевые и порядковые упражнения Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>Специальные упражнения Акробатические упражнения: Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувырков</p>		1			
74.	<p>Разминка. общеразвивающие упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах.</p> <p>Специальные физические упражнения: Упражнения с партнером. Имитационные упражнения</p>		1			Выполнение контрольных упражнений
75.	<p>Разминка. общеразвивающие упражнения</p> <p>Упражнения без предметов: СФУ: упражнения с помощью партнера Упражнения с гимнастической палкой, стенкой, скамейкой, скакалкой</p> <p>Развитие быстроты Подвижные игры</p>		1			Выполнение контрольных упражнений
76.	<p>Разминка. общеразвивающие упражнения</p> <p>Упражнения с предметами: СФУ: Упражнения для укрепления мышц шеи: Комбинированные эстафеты</p>		1			Выполнение контрольных упражнений
77.	<p>Разминка. общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметами: СФУ: Имитационные упражнения Игры с прорывом через строй, из круга</p>		1			Выполнение контрольных упражнений
78.	<p>Разминка. общеразвивающие упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах.</p> <p>Специальные физические упражнения: Упражнения с партнером. Имитационные упражнения</p>		1			Выполнение контрольных упражнений
79.	<p>Разминка. общеразвивающие упражнения</p> <p>Упражнения без предметов: СФУ: упражнения с помощью партнера Упражнения с гимнастической палкой, стенкой, скамейкой, скакалкой</p>		1			Выполнение контрольных упражнений

	Развитие быстроты Подвижные игры					
80.	Разминка. Общеразвивающие упражнения Упражнения с предметами: СФУ: Упражнения для укрепления мышц шеи: Комбинированные эстафеты		1			Выполнение контрольных упражнений
81.	Разминка. общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметами: СФУ: Имитационные упражнения Игры с прорывом через строй, из круга		1			Выполнение контрольных упражнений
82.	Разминка. общеразвивающие упражнения Упражнения без предметов: Специальные физические упражнения: На развитие гибкости: Упражнения с помощью партнера Развитие быстроты Подвижные игры		1			Выполнение контрольных упражнений
83.	Разминка. общеразвивающие упражнения Комбинированные эстафеты Специальные физические упражнения: Развитие ловкости Упражнения в равновесии. Упражнения с т/мячом Развитие силы Упражнения с набивными мячами		1			Выполнение контрольных упражнений
84.	Разминка. общеразвивающие упражнения Спортивные игры: , футбол. Специальные упражнения Упражнения в самообороне Игры с опережением и борьбой		1			Выполнение контрольных упражнений

85.	<p>Разминка. Строевые и порядковые упражнения Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>Специальные упражнения Акробатические упражнения: Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувырков</p>		1			Выполнение контрольных упражнений
	Итого за март – 13 ч.		13			
Апрель						
86.	<p>Разминка. Общеразвивающие упражнения</p> <p>Упражнения без предметов: Специальные физические упражнения: Упражнения на мосту Комбинированные эстафеты</p>		1			Выполнение контрольных упражнений
87.	<p>Разминка. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Упражнения с предметами: СФУ: Имитационные упражнения Игры с прорывом через строй, из круга</p>		1			Выполнение контрольных упражнений
88.	<p>Разминка. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Упражнения на гимнастических снарядах.</p> <p>Специальные физические упражнения: Упражнения с партнером. Имитационные упражнения</p>		1			Выполнение контрольных упражнений
89.	<p>Разминка. Общеразвивающие упражнения</p> <p>Упражнения без предметов: СФУ: упражнения с помощью партнера Упражнения с гимнастической палкой, стенкой, скамейкой, скакалкой</p> <p>Развитие быстроты Подвижные игры</p>		1			Выполнение контрольных упражнений
90.	<p>Разминка. Общеразвивающие упражнения</p> <p>Упражнения с предметами: СФУ: Упражнения для укрепления мышц шеи: Комбинированные эстафеты</p>		1			Выполнение контрольных упражнений

91.	<p>Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметами: СФУ: Имитационные упражнения Игры с прорывом через строй, из круга</p>		1			Выполнение контрольных упражнений
92.	<p>Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметами: СФУ: Имитационные упражнения Игры с прорывом через строй, из круга</p>		1			Выполнение контрольных упражнений
93.	<p>Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Специальные физические упражнения: Упражнения с партнером. Имитационные упражнения</p>		1			Выполнение контрольных упражнений
94.	<p>Разминка. Общеразвивающие упражнения Упражнения без предметов: СФУ: упражнения с помощью партнера Упражнения с гимнастической палкой, стенкой, скамейкой, скакалкой Развитие быстроты Подвижные игры</p>		1			Выполнение контрольных упражнений
95.	<p>Разминка. Общеразвивающие упражнения Упражнения с предметами: СФУ: Упражнения для укрепления мышц шеи: Комбинированные эстафеты</p>		1			Выполнение контрольных упражнений
96.	<p>Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметами: СФУ: Имитационные упражнения Игры с прорывом через строй, из круга</p>		1			Выполнение контрольных упражнений
	<p>Разминка. Общеразвивающие упражнения Упражнения без предметов: СФУ: упражнения с помощью партнера</p>		1			Выполнение контрольных

97.	Упражнения с гимнастической палкой, стенкой, скамейкой, скакалкой Развитие быстроты Подвижные игры					упражнений
	Итого за апрель 12 часов		12			
<u>Май</u>						
98.	Разминка. Общеразвивающие упражнения Упражнения с предметами: СФУ: Упражнения для укрепления мышц шеи: Комбинированные эстафеты		1			Выполнение контрольных упражнений
99.	Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметами: СФУ: Имитационные упражнения Игры с прорывом через строй, из круга		1			Выполнение контрольных упражнений
100.	Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметами: СФУ: Имитационные упражнения Игры с прорывом через строй, из круга		1			Выполнение контрольных упражнений
100.	Разминка. Общеразвивающие упражнения Упражнения с предметами: СФУ: Упражнения для укрепления мышц шеи: Комбинированные эстафеты		1			Выполнение контрольных упражнений
101.	Сдача контрольных нормативов		1			Выполнение контрольных упражнений

102.	Сдача контрольных нормативов		1			Выполнение контрольных упражнений
	Итого 6 часов:		6			
	Всего: 220 ч.					

