



**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр»**

**Принята на заседании
педагогического совета
от 25.05. 2020 г
Протокол № 3**

**Утверждаю:
Директор МБУ ДО
Детско-юношеский центр»
Хацанович П.Н.
26.05.2020 г.**



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ОФП с элементами борьбы (грэпплинг)»**

**Возраст учащихся – 6-10 лет
Срок реализации – 4 года**

**Разработчик программы:
Валитов А.Ш. педагог
дополнительного образования**

г. Междуреченск 2020г

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа - «ОФП с элементами борьбы (грэпплинг)» физкультурно-спортивной направленности, которая отражает единую систему подготовки начинающих спортсменов в условиях детско-юношеского центра. Программа предназначена для детей с 6 лет, которые испытывают потребность в двигательном режиме и занятиях физической культурой и спортом. Срок реализации программы 4 года.

Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ;
- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 01.12.2007 года № 329-ФЗ (ред. от 23.06.2014г.);
- Санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14»);
 - Уставом муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр».

Актуальность программы: Грэпплинг - это объединённая борьба, в которой учтены все преимущества отдельных дисциплин борьбы с целью создания наиболее эффективных и практичных правил для ведения поединка без использования ударов. Данный вид борьбы является доступным для занятий доступность для девочек и мальчиков с различным уровнем физической подготовленности, малый травматизм, быстрый прогресс в разностороннем развитии двигательных навыков, достаточность оснащённости залов для тренировок и экипировки позволяют грэпплингу быть пригодным для всего спектра учреждений дополнительного образования.

Отличительная особенность данной программы в том, что она ориентирована на значительное количество практических учебно-тренировочных занятий с учащимися с обязательным выполнением контрольных нормативов и участие в спортивных соревнованиях, так как включает технику и реализацию приёмов, применяемых в борьбе грэпплинг. Учащимся дается большой объем информации, которая осваивается ими и теоретической, и в практической деятельности.

Педагогическая целесообразность: Программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах подготовки. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений; -от простого к сложному, -от частного к общему, -с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении. Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами. На раннем этапе тренировочного процесса акцент делается на развитие гибкости, координации движений, развитии общей выносливости, быстроты и скоростно-силовых качеств. В группах внимание уделяется росту мышечной массы, росту и развитию силовых возможностей

Цель: развитие общей физической подготовки учащихся по средствам занятий борьбой грэпплинг.

Задачи:

Обучающие:

- ознакомить с историей боевых искусств;
- формировать знания, умения и навыки, необходимых для занятий по грэпплингу;

Развивающие:

- развить физических данных и функциональных возможностей опорно-двигательного аппарата;
- развить и стимулировать умственные способности у учащихся за счет сложной координации движений;
- развить основы технической и тактической подготовки в данном виде спорта.

Воспитательные:

- формировать интерес к здоровому образу жизни;
- воспитать дух честного соперничества; морально-волевых качеств: настойчивости, отважности, стремления к победе;

- формировать коммуникативные навыки общения.

1- 2 год обучения

Стартовый уровень (на данном уровне проводится ознакомление с программой, общая физическая подготовка)

3-4 год обучения

Базовый уровень (данный уровень направлен на формирование первоначальных навыков универсального боя)

Ожидаемые результаты:

- учащийся будут знать историю возникновения борьбы грэпплинг;
- сформируют необходимые знания, умения и навыки по данному направлению;
- разовьют физические данные и функциональные возможности опорно-двигательного аппарата;
- будут знать основы технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- сформируют интерес к здоровому образу жизни и к занятием борьбой грэпплинг.
- воспитают морально-волевые качества, такие как настойчивость, отважность, стремление к победе.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, рассчитана на четыре года обучения по 144 академических часа. Режим обучения – два занятия в неделю по 2 часа.. Возрастная категория учащихся: 6-10 лет. Количественный оптимальный состав группы – 15-20 человек. Набор учащихся происходит из числа желающих детей. Для этого необходимы: заявление от родителей и медицинская справка от участкового (школьного) педиатра.

Методы, используемые при проведении занятий: - словесные; - наглядные; - практические. Основные методы, используемые педагогом на занятиях: метод повторного выполнения упражнения, игровой, соревновательный методы, а также группы воспитательных методов, определяющих отношения педагога и учащегося, их взаимодействия и взаимосвязь. Формы проведения занятий: - групповые учебно-тренировочные занятия; - соревнования.

Программа разработана на основе следующих принципов:

- *принцип комплексности* – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
- *принцип преемственности* – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства с тем, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;
- *принцип вариативности* – предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля: - начальный контроль (сентябрь); - текущий контроль (в течение всего учебного года); - промежуточный контроль (январь); - итоговый контроль (май). Способом проверки полученных результатов, являются тесты физической готовности, а также оценка качества освоения технических действий. Формы выявления результатов и подведения итогов - выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке; - участие в соревнованиях; - тестирование; - педагогическое наблюдение.

1 год обучения

Цель: укрепление здоровья и гармоничное развитие организма учащихся

Задачи:

Образовательные:

- ознакомить с историей возникновения борьбы (грэпплинг);
- обучить основам выполнения комплекса физических упражнений и техники подвижных игр;

Развивающие:

- развивать и совершенствовать общие физические качества;

Воспитательные:

- воспитать морально –волевые качества;
- формировать интерес к занятием по борьбе.

Учебный (тематический) план, 1 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			
		всего	теория	практика	Форма контроля
1	Введение в образовательную программу	2	2	0	наблюдение
2	Общая физическая подготовка	36	4	32	Наблюдение сдача нормативов
3	Подвижные игры	36	6	30	Наблюдение эстафеты
4	Основы борьбы	36	6	30	Наблюдение Практическое выполнение
5	Растяжка	34	4	30	наблюдение
	Итого:	144	22	122	

Содержание, 1 год обучения

1.Введение в образовательную программу.

Теория

Ознакомление с местом занятий. Правила поведения в спортзале. Содержание программы. Правила поведения при ЧС. Знакомство с историей развития борьбы (грэпплинг)

2. Общая физическая подготовка

Теория

Техника безопасности. Гигиена спортсмена.

Практика

Выполнение различных комплексов упражнений (с учётом возрастных особенностей) для развития основных групп мышц с целью укрепления мышечного каркаса для дальнейшего перехода к более сложнокоординационным элементам. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений. Упражнения для развития быстроты: Бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Упражнения для развития выносливости: Многократные повторения различных нападающих и защитных действий

3.Подвижные игры

Теория

Техника безопасности. Правила игры

Практика

Подвижные игры с элементами бега, прыжков, метаний. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Упражнения в парах. Игры с преимущественным развитием скоростных качеств: «Забегание по кругу», «Убереги руки». Игры с преимущественным развитием координации и ловкости: «Бой кенгуру», «Третий лишний».

4. Основы борьбы

Теория

Техника безопасности. Название бойцовский стоек.

Практика

Обучение основам борьбы, постановка борцовской техники, обучение техники самостраховки и взаимостраховки. Разучивание стоек. Их последовательная смена с одной стойки в другую и в обратную сторону.

5. Растяжка

Теория

Техника безопасности. Упражнения на растяжку для детей – неотъемлемая часть физического развития ребенка.

Практика

Упражнения на растяжку:

- Повышение эластичности гладкой мускулатуры.
- Укрепление связок, сухожилий и суставов.
- Перераспределение и гармонизацию внутримышечного тонуса.
- Увеличение амплитуды движений.

2 год обучения

Цель: расширение двигательного опыта путем регулярных занятий борьбой (грэпплинг)

Задачи:

Образовательные:

- расширить знания о спортивном режиме и гигиены спортсмена;
- формировать у учащихся навыки здорового образа жизни;

Развивающие:

- развивать у учащихся основные физические качества: силу, ловкость, скорость, выносливость, быстроту реакции, гибкость;

Воспитательные:

- формировать потребность в здоровом образе жизни
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;

Учебный (тематический) план, 2 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			
		всего	теория	практика	Форма контроля
1	Введение в образовательную программу, 2 год обучения	2	2	0	наблюдение
2	Общая физическая подготовка	38	6	32	Наблюдение сдача нормативов
3	Подвижные игры	24	4	20	Наблюдение эстафеты
4	Основы борьбы (грэпплинг)	46	10	36	Наблюдение

					Практическое выполнение
5	Растяжка	34	4	30	наблюдение
	Итого:	144	26	118	

Содержание, 2 год обучения

1. Введение в образовательную программу, 2 год обучения.

Теория

Правила поведения в спортивном зале. ТБ. Правила поведения при ЧС. Содержание программы 2 год обучения.

2. Общая физическая подготовка

Теория

Техника безопасности. Для чего нам нужна зарядка. Распорядок дня спортсмена

Практика

Выполнение различных комплексов упражнений с отягощением (с учётом возрастных особенностей) для развития основных групп мышц с целью укрепления мышечного каркаса, переход к более сложным элементам. Упражнения для развития быстроты: Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Челночный бег. Упражнения для развития ловкости: Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений. Упражнения для развития гибкости. Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем. Упражнения для развития выносливости: Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия.

3. Подвижные игры

Теория

Техника безопасности. Условия игры.

Подвижные игры с элементами борьбы (Борьба за мяч, перетягивание каната, «Пятнашки с касанием колена или бедра», «Тянем репку», «Пятнашки с касанием плеча», «Армрестлинг на колене», «Борьба на линии», регби, мини баскетбол, вышибалы и т.д.)

4. Основы борьбы (грэпплинг)

Теория

Техника безопасности. Понятие о технике и тактике. Значение своевременного усвоения основ техники.

Практика

Обучение основам борьбы, углубленное изучение борцовской техники. Работа в парах, с манекеном

5. Растяжка (Стрейчинг)

Теория

Техника безопасности. Функции организма.

Практика

Обучение методам растяжки в парах с использованием отягощения (вес партнёра) Упражнения для развития гибкости. Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты
Закрепление полученных навыков 2 года обучения.

3 год обучения

Цель: совершенствование физических качеств и двигательных способностей по средствам занятий борьбой (грэпплинг)

Задачи:

Образовательные:

- обучить основным приёмам борьбы;
- овладеть основами выполнения физических упражнений и формировать основы ведения единоборства;

Развивающие:

- формировать и развивать творческие и спортивные способности детей;
- формировать навыки правильного выполнения тактико-технических упражнений;

Воспитательные:

- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости, уверенности в своих силах), а так же навыков культурного поведения;
- формировать устойчивый интерес к систематическим занятиям спортивным единоборствам;

Учебный (тематический) план, 3 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			
		всего	теория	практика	формы контроля
1	Введение в образовательную программу, 3 год обучения	2	2	0	наблюдение
2	Общая физическая подготовка	36	4	32	Наблюдение сдача нормативов
3	Подвижные и спортивные игры	24	4	20	Наблюдение эстафеты
4	Основы борьбы (грэпплинг)	48	10	38	Наблюдение Практическое выполнение
5	Растяжка	34	4	30	наблюдение
6	Итого:	144	24	120	

Содержание, 3 год обучения

1. Введение в образовательную программу, 3 год обучения.

Теория

Правила поведения в спортивном зале. ТБ. Правила поведения при ЧС. Содержание программы 3 год обучения.

2. Общая физическая подготовка

Теория

Техника безопасности. Зачем человеку нужна сила, быстрота, ловкость.

Практика

Выполнение различных комплексов упражнений с отягощением (с учётом возрастных особенностей) для развития основных групп мышц с целью укрепления мышечного каркаса, переход к более сложным элементам. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприсяде. Упражнения для развития быстроты: Бег с ускорением. Бег с изменением скорости и направления движения. Челночный бег. Упражнения для развития ловкости: Элементы акробатики. Эстафеты с включением

элементов, требующих проявления ловкости и координации движений. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития выносливости: Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на дистанции.

3.Подвижные и спортивные игры

Теория

Техника безопасности. Условия игры.

Практика

Подвижные игры с элементами борьбы, командные игры: «мини баскетбол», «регби», «вышибалы», «пятнашки по паром», «борьба за ленточку». Игры с преимущественным развитием силовых качеств: «перетягивание, сидя на полу», «выталкивание из круга». «Борьба в шеренгах» Игры с преимущественным развитием выносливости. «Борьба за мяч на коленях», «перетяни друга»

4.Основы борьбы (грепплинг)

Теория

Техника безопасности. Этика борца.

Практика

Закрепление полученных борцовских навыков путём организации борцовских схваток, для формирования интереса, и участия в соревнованиях (к соревнованиям допускаются учащиеся с 8 лет). Отработка захватов, простейших бросков.

5.Растяжка (Стрейчинг)

Теория

Техника безопасности. Правило подготовки мышц к растяжки.

Практика

Обучение методам растяжки в парах с использованием отягощения (вес партнёра)Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты. Закрепление полученных навыков 3 года обучения.

4 год обучения

Цель: совершенствование физических качеств и двигательных способностей по средствам занятий борьбой (грэплинг)

Задачи:

Образовательные:

- расширить знания по выполнению основных приёмов борьбы;
- усовершенствовать умения выполнения физических упражнений по ведению единоборства;

Развивающие:

- формировать и развивать творческие и спортивные способности детей;
- формировать навыки правильного выполнения тактико-технических упражнений;

Воспитательные:

- воспитать нравственные, морально-волевые качества (настойчивости, смелости, уверенности в своих силах), а так же навыков культурного поведения;
- формировать устойчивый интерес к систематическим занятиям спортивным единоборством и подготовка к выездам на соревнования;

Учебный (тематический) план, 4 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			
		всего	теория	практика	Формы контроля
1	Введение в образовательную программу, 3 год обучения	2	2	0	наблюдение
2	Общая физическая подготовка	36	4	32	Наблюдение сдача нормативов
3	Подвижные и спортивные игры	20	4	16	Наблюдение эстафеты
4	Основы борьбы (грепплинг)	52	10	42	Наблюдение Практическое выполнение
5	Растяжка	34	4	30	наблюдение
6	Итого:	144	24	120	

Содержание, 4 год обучения

1. Введение в образовательную программу, 4 год обучения.

Теория

Правила поведения в спортивном зале. ТБ. Правила поведения при ЧС. Содержание программы 4 год обучения.

2. Общая физическая подготовка

Теория

Техника безопасности. Что такое мышечный каркас и почему он важен для спортсмена

Практика

Выполнение различных комплексов упражнений для развития основных групп мышц с целью укрепления мышечного каркаса, переход к более сложным элементам. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития быстроты: Бег с ускорением. Бег с изменением скорости и направления движения. Челночный бег. Упражнения для развития ловкости. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития выносливости. Многократные повторения различных нападающих и защитных действий.

3. Подвижные и спортивные игры

Теория

Техника безопасности. Правила игры.

Подвижные игры с элементами борьбы, командные игры: «мини баскетбол», «регби», «вышибалы», «пятнашки по паром», «борьба за ленточку». Игры с преимущественным развитием силовых качеств: «перетягивание, сидя на полу», «выталкивание из круга». «Борьба в шеренгах» Игры с преимущественным развитием выносливости. «Борьба за мяч на коленях», «перетяни друга»

4. Основы борьбы (грепплинг)

Теория

Техника безопасности. Зачем нужна защита борцу.

Практика

Закрепление полученных борцовских навыков путём организации борцовских схваток, для формирования интереса, и участия в соревнованиях. Отработка простейших бросков, болевых и удушающих приемов и защиты от них.

5.Растяжка (Стрейчинг)

Теория

Техника безопасности. Что делать если повредил мышца.

Практика

Обучение методам растяжки в парах с использованием отягощения (вес партнёра)Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.Закрепление полученных навыков 4 года обучения.

Ожидаемые результаты по годам обучения:

1 год обучения:

- приобретут знания о истории возникновения борьбы (грэпплинг)
- научатся основам выполнения комплекса физических упражнений и техники подвижных игр
- разовьют и усовершенствуют общие физические качества
- приобретут морально - волевые качества
- сформируют интерес к занятием борьбой.

2 год обучения:

- расширят знания о спортивном режиме и гигиены спортсмена;
- сформируют навыки здорового образа жизни;
- усовершенствуют основные физические качества: силу, ловкость, скорость, выносливость, быстроту реакции, гибкость;
- сформируют потребность в здоровом образе жизни;
- разовьют познавательные интересы, творческую активность и инициативность;

3 год обучения

- освоят основные приёмы борьбы (грэпплинг);
- овладеют основами выполнения физических упражнений и сформируют основы ведения единоборства;
- сформируют навыки правильного выполнения тактико-технических упражнений;
- разовьют нравственные, морально-волевые качества (настойчивость, смелость, уверенность в своих силах), а так же навыки культурного поведения;
- сформируют устойчивый интерес к систематическим занятиям спортивным единоборствам;

4 год обучения:

- углубят знания по выполнению основных приёмов борьбы;
- усовершенствуют умения выполнения физических упражнений по ведению единоборства;
- сформируют навыки правильного выполнения тактико-технических упражнений;
- сформируют устойчивый интерес к систематическим занятиям спортивным единоборствам и подготовка к выездам на соревнования;

Методическое обеспечение программ

№	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного (образовательного) процесса (в рамках занятия)	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	Введение в образовательную программу	Теоретические занятия	Вербальный, наглядный, объяснительно-иллюстративный	Схемы, плакаты, Слайд-презентация	проектор, компьютер	Наблюдение
2	Общая физическая подготовка	Теоретические и практические занятия	Вербальный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный	Схемы, плакаты, специальная литература, интернет источники	проектор, компьютер	Наблюдение, практическое выполнение
3	Растяжка	Теоретические и практические занятия	Вербальный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный	Схемы, плакаты,	Борцовский ковёр, форма, проектор, компьютер.	Наблюдение, практическое выполнение
4	Подвижные игры	Теоретические и практические занятия	Вербальный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный	Схемы, плакаты,	Борцовский ковёр, форма.	Наблюдение, практическое выполнение
5	Основы борьбы (грэпплинг)	Теоретические и практические занятия	Вербальный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный	Схемы, плакаты, специальная литература	Борцовский ковёр, форма	Наблюдение, практическое выполнение

Список литературы для учащихся

1. Абдулхаков М.Р., Трапезников А.А. Бороться, чтобы побеждать!: Кн. Для учащихся. – М.: Просвещение, 1990.- 144с.
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136с.
3. Матушак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы. – 2е изд., перераб. и доп. – Алма-Ата: Казахстан, 1990. – 304с.

Список литературы для педагога

1. Борьба вольная: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР.- М.: Советский спорт, 2008. – 216с.
2. Греко-римская борьба: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР.- М.: Советский спорт, 2004. – 272с.
3. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование.- М.: Физкультура и спорт, 1984. – 144с.
4. Практикум по дисциплине «Спортивные единоборства»: учебно-методическое пособие/ сост.: С.В. Черкас, В.А.Конопацкий, М.Э.Эскандеров. – Мозырь: УО МГПУ им. И.П. Шамякина, 2012. – 133с.
5. Мирзоев О.М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и Спорт, 2005.-220с.
6. Стресс и тревога в спорте: Международный сб. научных статей./Сост. Ю.Л. Ханин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. 288с.
7. Современные технологии в системе подготовки спортсменов: учебное пособие/ Л.Э. Пахомова, В.В. Сокорев, В.К. Климова и др. – Белгород: ИД «Белгород» НИУ БелГУ, 2014 г. - 252с.

**КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

- Бег 100 м – Спортсмены принимают положение низкий старт, по команде «старт» выполняют бег на 100 м с максимальной скоростью, руководитель фиксирует результат в ведомость;
- Бег 1000 м - Спортсмены принимают положение низкий старт, по команде «старт» выполняют бег на 1000 м с максимальной скоростью, руководитель фиксирует результат в ведомость;
- Подтягивание на перекладине – Спортсмены выполняют упражнение подтягивание на перекладине на максимальное количество повторений, руководитель фиксирует результат в ведомость.

№	ФАМИЛИЯ ИМЯ	Физические качества		
		БЕГ 100М	ПОДТ ЯГИВА НИЯ	БЕГ 1000М
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				

Лучший результат подтягивания	
-------------------------------------	--

Лучший результат 1000м	
------------------------------	--

Лучший результат 100м	
-----------------------------	--

Примерная схема комплекса для развития быстроты.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная стадия	5 мин	Для всех занимающихся одновременно. Ускорения и изменения направления по звуковому сигналу. В парах с помощью партнера.
1 Бег в переменном темпе с изменением способа, скорости и направления передвижения.	5 мин 3-5 мин	
2 Упражнения на растягивание.		
1 стадия <i>Упражнения с мячом</i> 1 По сигналу быстро взять мяч, лежащий между партнёрами на расстоянии 1-5 м. 2 Из и т.п. стоя лицом к стене на расстоянии 2-3 м от неё, ловля отскочившего от стены мяча; передачу выполняет партнёр, стоящий сзади 3 И.п. лицом друг к другу на расстоянии 2-3 м. Одним из партнёров подбрасывает мяч высоко вверх, второй за время полёта мяча должен сесть на пол, встать, поймать мяч <i>Варианты упражнений</i> 1.1) По сигналу ловля падающего мяча 2) И.п. -спиной к партнеру. По сигналу партнера поворот кругом, ловля мяча 3) Игра вратаря-ловля мяча от партнера 2.1) Переда мяча в стену на расстоянии 3-4 м 2) То же, но ловля мяча после хлопка за спиной	2 мин 8-12 раз	Построение в две шеренги лицом друг к другу В форме соревнований с подсчетом количества ошибок и выявлением победителя
	3 мин 6-14 раз	
	3 мин 10-20 раз	
	2 мин 10-20 раз 2 мин 10-20 раз 4 мин 10-20 раз 2 мин 4х5-8 сек	
	2 мин 10-20 раз	
3) Подвижная игра, мяч в воздухе”	4 мин	Упражнения выполняются в тройках (четверках, пятёрках и т. д.) сводящим в центре. Условия расстояние между игроками 4-5 м; мяч не задерживать более одной сек и не передавать выше головы; водящий атакует только игрока с мячом.
2 стадия <i>Акробатические упражнения</i> 1. Из и.п. упор присев, кувырок вперед; поворот кругом в приседе; кувырок вперед (на скорость) 2. Прыжок толчком ног через хват; поворот кругом в упор присев; кувырок вперед-встать 3. Из упора присев перейти в упор	2 мин 8-12 раз	В форме соревнований
	4 мин 12-16 раз	
	2 мин 9-12 раз	

лежа и обратно

Варианты упражнений 1.1) И.п.- лёжа на спине, руки вверху; группировка, вернуться в и.п. 2) И.п.- то же; одновременно сгибая туловище и поднимая прямые ноги, достать руками носки 3) Из упора присев по сигналу кувырок в перед, поворот кругом в приседе, кувырок в перед и т.д. 4) Передвижение на четвереньках

2.1.) И.п.-О.С.; Упор присев, упор лежа, упор присев, О.С. 2) И.п. О.С.; Встать на мост, переворот на мосту, О.С. 3) Кувырki вперед и назад

4) Забегания на мосту в обе стороны

2 мин 4x5-10 раз

4x5-10 раз

4x5-10 раз

4x10-20 мин

4x10-20 раз

4x10-20

раз 4x10-20

раз 4x5-10

сек

В форме соревнований на более число повторений

В форме соревнований на опережение. Все упражнения выполняются в форме соревнования на более число повторений или на опережение

Можно проводить в форме эстафет

Календарный учебный график 1 года обучения.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь			Теория	2	Вводное занятие. Инструкция по ТБ	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа, викторина.
2	Сентябрь			Теория	2	Общая физическая подготовка. Знакомство с базовыми упражнениями	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа, викторина.
3	Сентябрь			Теория	2	Общая физическая подготовка. Отработка базовых упражнениях на плечевой пояс	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа, викторина.
4	Сентябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка. Отработка базовых упражнениях	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение.
5	Сентябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка Упражнения для развития плечевого пояса	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
6	Сентябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка Упражнения для развития мышц рук	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
7	Сентябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка Упражнения для развития координации	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
8	Сентябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка Упражнения для развития выносливости	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
9	Сентябрь			Практика	2	Общая физическая	Спортивный	Наблюдение, контрольные

						подготовка Упражнения для развития мышц брюшного пресса	зал	испытания
10	Октябрь			Теория	2	Основы борьбы. Обучения техники самостраховки	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа.
11	Октябрь			Практика	2	Основы борьбы. Отработка техники самостраховки	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
12	Октябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка Упражнения для развития плечевого пояса	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
13	Октябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка Упражнения для развития мышц рук	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
14	Октябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка Упражнения для развития мышц рук	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
15	Октябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка Упражнения для развития координации	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
16	Октябрь			Практика	2	Обучение растяжке	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
17	Октябрь			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение,
18	октябрь			Теория.	2	Основы борьбы. Обучение проходу в две ноги	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа.
19	Ноябрь			Практика	2	Основы борьбы. Отработка прохода в две ноги	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания

20	Ноябрь			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
21	Ноябрь			Теория.	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
22	Ноябрь			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
23	Ноябрь			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
24	Ноябрь			Теория.	2	Основы борьбы. Обучение борьбе на земле	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа.
25	Ноябрь			Практика	2	Основы борьбы. Отработка борьбы на земле	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
26	Декабрь			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
27	Декабрь			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
28	Декабрь			Практика	2	Растяжка всех групп мышц	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
29	Декабрь			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
30	Декабрь			Практика	2	Общая физическая подготовка Упражнения для развития плечевого пояса	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
31	Декабрь			Практика		Общая физическая подготовка Упражнения для развития мышц рук	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
32	Декабрь			Практика	2	Основы борьбы. Отработка партера	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
33	Декабрь			Практика	2	Общая физическая подготовка Упражнения	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания

						для развития выносливости		
34	Декабрь			Практика	2	Общая физическая подготовка Упражнения для развития мышц брюшного пресса	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
35	Январь			Практика	2	Основы борьбы. Отработка прохода в две ноги	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
36	Январь			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
37	Январь			Практика	2	Обучение растяжке	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
38	Январь			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
39	Январь			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
40	Январь			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
41	Февраль			Практика	2	Общая физическая подготовка Сдача нормативов ОФП	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
42	Февраль			Практика	2	Основы борьбы. Обучение техники борьбы	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
43	Февраль			Практика	2	Основы борьбы. Отработка техники борьбы	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
44	Февраль			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
45	Февраль			Практика	2	Основы борьбы. Отработка техники борьбы с позиции	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания

46	Февраль			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
47	Февраль			Практика	2	Основы борьбы. Отработка техники борьбы с позиции	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
48	Февраль			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
49	Март			Практика	2	Основы борьбы. Отработка техники борьбы	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
50	Март			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
51	Март			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
52	Март			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
53	Март			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
54	Март			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
55	Март			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
56	Март			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
57	Март			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
58	Апрель			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
59	Апрель			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
60	Апрель			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания

Календарный учебный график 2 года обучения.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь			Теория	2	Вводное занятие. Инструкция по ТБ	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа, викторина.
2	Сентябрь			Теория	2	Общая физическая подготовка. Знакомство с базовыми упражнениями	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа, викторина.
3	Сентябрь			Теория	2	Общая физическая подготовка. Отработка базовых упражнениях на плечевой пояс	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа, викторина.
4	Сентябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка. Отработка базовых упражнениях	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение.
5	Сентябрь			Практика	2	Упражнения для развития плечевого пояса	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
6	Сентябрь			Практика	2	Упражнения для развития мышц рук	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
7	Сентябрь			Практика	2	Упражнения для развития координации	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
8	Сентябрь			Практика	2	Упражнения для развития выносливости	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
9	Сентябрь			Практика	2	Упражнения для развития мышц брюшного пресса	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
10	Октябрь			Теория	2	Основы борьбы. Обучения техники самостраховки	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа.
11	Октябрь			Практика	2	Отработка техники самостраховки	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания

12	Октябрь			Практика	2	Упражнения для развития плечевого пояса	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
13	Октябрь			Практика	2	Упражнения для развития мышц рук	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
14	Октябрь			Практика	2	Упражнения для развития мышц рук	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
15	Октябрь			Практика	2	Упражнения для развития координации	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
16	Октябрь			Практика	2	Обучение растяжке	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
17	Октябрь			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение,
18	октябрь			Теория.	2	Обучение проходу в две ноги	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа.
19	Ноябрь			Практика	2	Отработка прохода в две ноги	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
20	Ноябрь			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
21	Ноябрь			Теория.	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
22	Ноябрь			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
23	Ноябрь			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
24	Ноябрь			Теория.	2	Обучение борьбе на земле	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа.
25	Ноябрь			Практика	2	Отработка борьбы на земле	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
26	Декабрь			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
27	Декабрь			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
28	Декабрь			Практика	2	Растяжка всех групп	Спортивный	Наблюдение, контрольные

						мышц	зал	испытания
29	Декабрь			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
30	Декабрь			Практика	2	Упражнения для развития плечевого пояса	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
31	Декабрь			Практика		Упражнения для развития мышц рук	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
32	Декабрь			Практика	2	Отработка партера	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
33	Декабрь			Практика	2	Упражнения для развития выносливости	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
34	Декабрь			Практика	2	Упражнения для развития мышц брюшного пресса	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
35	Январь			Практика	2	Отработка прохода в две ноги	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
36	Январь			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
37	Январь			Практика	2	Обучение растяжке	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
38	Январь			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
39	Январь			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
40	Январь			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
41	Февраль			Практика	2	Сдача нормативов ОФП	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
42	Февраль			Практика	2	Обучение техники борьбы	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
43	Февраль			Практика	2	Отработка техники борьбы	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
44	Февраль			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный	Наблюдение, контрольные

							зал	испытания
45	Февраль			Практика	2	Отработка техники борьбы с позиции	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
46	Февраль			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
47	Февраль			Практика	2	Отработка техники борьбы с позиции	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
48	Февраль			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
49	Март			Практика	2	Отработка техники борьбы	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
50	Март			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
51	Март			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
52	Март			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
53	Март			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
54	Март			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
55	Март			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
56	Март			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
57	Март			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
58	Апрель			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
59	Апрель			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
60	Апрель			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания

Календарный учебный график 3 года обучения.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь			Теория	2	Вводное занятие. Инструкция по ТБ	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа, викторина.
2	Сентябрь			Теория	2	Общая физическая подготовка. Знакомство с базовыми упражнениями	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа, викторина.
3	Сентябрь			Теория	2	Общая физическая подготовка. Отработка базовых упражнений на плечевой пояс	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа, викторина.
4	Сентябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка. Отработка базовых упражнений	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение.
5	Сентябрь			Практика	2	Упражнения для развития плечевого пояса	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
6	Сентябрь			Практика	2	Упражнения для развития мышц рук	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
7	Сентябрь			Практика	2	Упражнения для развития координации	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
8	Сентябрь			Практика	2	Упражнения для развития выносливости	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
9	Сентябрь			Практика	2	Упражнения для развития мышц брюшного пресса	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
10	Октябрь			Теория	2	Основы борьбы. Обучения техники самообороны	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа.

11	Октябрь			Практика	2	Отработка техники самостраховки	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
12	Октябрь			Практика	2	Упражнения для развития плечевого пояса	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
13	Октябрь			Практика	2	Упражнения для развития мышц рук	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
14	Октябрь			Практика	2	Упражнения для развития мышц рук	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
15	Октябрь			Практика	2	Упражнения для развития координации	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
16	Октябрь			Практика	2	Обучение растяжке	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
17	Октябрь			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение,
18	октябрь			Теория.	2	Обучение проходу в две ноги	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа.
19	Ноябрь			Практика	2	Отработка прохода в две ноги	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
20	Ноябрь			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
21	Ноябрь			Теория.	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
22	Ноябрь			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
23	Ноябрь			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
24	Ноябрь			Теория.	2	Обучение борьбе на земле	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа.
25	Ноябрь			Практика	2	Отработка борьбы на земле	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
26	Декабрь			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
27	Декабрь			Практика	2	Подводящие упражнения	Спортивный	Наблюдение, контрольные

						для шпагата	зал	испытания
28	Декабрь			Практика	2	Растяжка всех групп мышц	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
29	Декабрь			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
30	Декабрь			Практика	2	Упражнения для развития плечевого пояса	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
31	Декабрь			Практика		Упражнения для развития мышц рук	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
32	Декабрь			Практика	2	Отработка партера	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
33	Декабрь			Практика	2	Упражнения для развития выносливости	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
34	Декабрь			Практика	2	Упражнения для развития мышц брюшного пресса	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
35	Январь			Практика	2	Отработка прохода в две ноги	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
36	Январь			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
37	Январь			Практика	2	Обучение растяжке	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
38	Январь			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
39	Январь			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
40	Январь			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
41	Февраль			Практика	2	Сдача нормативов ОФП	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
42	Февраль			Практика	2	Обучение техники борьбы	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
43	Февраль			Практика	2	Отработка техники	Спортивный	Наблюдение, контрольные

						борьбы	зал	испытания
44	Февраль			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
45	Февраль			Практика	2	Отработка техники борьбы с позиции	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
46	Февраль			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
47	Февраль			Практика	2	Отработка техники борьбы с позиции	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
48	Февраль			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
49	Март			Практика	2	Отработка техники борьбы	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
50	Март			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
51	Март			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
52	Март			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
53	Март			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
54	Март			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
55	Март			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
56	Март			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
57	Март			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
58	Апрель			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
59	Апрель			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания

Календарный учебный график 4 года обучения.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь			Теория	2	Вводное занятие. Инструкция по ТБ	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа, викторина.
2	Сентябрь			Теория	2	Общая физическая подготовка. Правильное выполнение базовых упражнений	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа, викторина.
3	Сентябрь			Теория	2	Общая физическая подготовка. Отработка базовых упражнения на плечевой пояс	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа, викторина.
4	Сентябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка. Отработка базовых приемов борьбы	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение.
5	Сентябрь			Практика	2	Упражнения для развития плечевого пояса	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
6	Сентябрь			Практика	2	Упражнения для развития мышц рук	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
7	Сентябрь			Практика	2	Упражнения для развития координации	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
8	Сентябрь			Практика	2	Упражнения для развития выносливости	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
9	Сентябрь			Практика	2	Упражнения для развития мышц брюшного пресса	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
10	Октябрь			Теория	2	Приемы борьбы, самостраховка	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа.
11	Октябрь			Практика	2	Отработка техники самостраховки	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания

12	Октябрь			Практика	2	Упражнения для развития плечевого пояса	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
13	Октябрь			Практика	2	Упражнения для развития мышц рук	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
14	Октябрь			Практика	2	Упражнения для развития мышц рук	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
15	Октябрь			Практика	2	Упражнения для развития координации	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
16	Октябрь			Практика	2	Растяжка.	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
17	Октябрь			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение,
18	октябрь			Теория.	2	Обучение проходу в две ноги и в одну ногу	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа.
19	Ноябрь			Практика	2	Отработка прохода в две ноги и в одну ногу	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
20	Ноябрь			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
21	Ноябрь			Теория.	2	Упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
22	Ноябрь			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
23	Ноябрь			Практика	2	упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
24	Ноябрь			Теория.	2	борьба в партере	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа.
25	Ноябрь			Практика	2	Отработка борьбы в партере	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
26	Декабрь			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
27	Декабрь			Практика	2	упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
28	Декабрь			Практика	2	Растяжка всех групп	Спортивный	Наблюдение, контрольные

						мышц	зал	испытания
29	Декабрь			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
30	Декабрь			Практика	2	Упражнения для развития плечевого пояса	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
31	Декабрь			Практика		Упражнения для развития мышц рук	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
32	Декабрь			Практика	2	Отработка партера	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
33	Декабрь			Практика	2	Упражнения для развития выносливости	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
34	Декабрь			Практика	2	Упражнения для развития мышц брюшного пресса	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
35	Январь			Практика	2	Отработка прохода в две ноги и в одну ногу	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
36	Январь			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
37	Январь			Практика	2	Растяжка	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
38	Январь			Практика	2	упражнения для шпагата.	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
39	Январь			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
40	Январь			Практика	2	упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
41	Февраль			Практика	2	Сдача нормативов ОФП	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
42	Февраль			Практика	2	Техника борьбы в стойке	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
43	Февраль			Практика	2	Отработка техники борьбы в партере	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
44	Февраль			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный	Наблюдение, контрольные

							зал	испытания
45	Февраль			Практика	2	Отработка техники борьбы с позиции	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
46	Февраль			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
47	Февраль			Практика	2	Отработка техники борьбы с позиции	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
48	Февраль			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
49	Март			Практика	2	Отработка техники борьбы	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
50	Март			Практика	2	упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
51	Март			Практика	2	упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
52	Март			Практика	2	Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
53	Март			Практика	2	упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
54	Март			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
55	Март			Практика	2	е упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
56	Март			Практика	2	упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
57	Март			Практика	2	упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
58	Апрель			Практика	2	упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
59	Апрель			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания
60	Апрель			Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания

