

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ  
«ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ №1»

Принята на заседании  
педагогического совета



«Утверждаю»  
Директор МАУДО «ГДТДиМ №1»  
Т.А. Певгова

Протокол № 01  
от «26 » 08 2021 года

Приказ № 169  
от «26 » 08 2021 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЪЕДИНЕНИЯ  
«ОЛИМПИЕЦ» (вольная борьба)**

**направленность:** физкультурно-спортивная  
**возраст обучающихся:** 7-9 лет  
**группа №4**  
**год обучения:** 1 год (144 часа)

**педагог:** Егоров Олег Егорович  
педагог дополнительного образования  
отдела «Олимпиец»

НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ, 2021

## Планируемые результаты освоения программы 1-го года обучения

раздел, тема	планируемый результат			механизм отслеживания
	высокий	средний	низкий	
вводное занятие, инструктаж по ТБ: правила техники безопасности при использовании спортивных снарядов  правила поведения на занятиях вольной борьбой	знает правила поведения и техники безопасности на занятиях и ведёт себя в рамках этих правил.  Знает правила поведения на занятиях вольной борьбой, ТБ на занятиях и при выполнении упражнений на спортивных снарядах	знает правила по ТБ и правила поведения, но не всегда следует им	плохо знает правила поведения, ТБ.  Наблюдаются нарушения в поведении. Требуется напоминание педагога	наблюдение беседа опрос

### Общая физическая подготовка

бег	знает технику выполнения бега.  Умеет выполнять бег.  Знает очередность выполнения движения	допускает незначительные ошибки.  Может выполнять бег при подсказке педагога	допускает значительные ошибки в технике при беге.  Не соблюдает очередьность	наблюдение
лазанье по канату 3м с помощью ног	знает технику лазанья по канату.  Умеет выполнять с опорой и без опоры.  Уверенно выполняет упражнения в медленном темпе, соблюдая правила выполнения	допускает незначительные ошибки.  Знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами	допускает значительные ошибки в технике при исполнении лазанья по канату.  Залезает на половину дистанции	зачет
отжимания в упоре лежа с колен	знает технику выполнения отжимания.  Умеет	знает и исполняет элементы неуверенно, но	ребенок физически не развит.  Допускает	зачет

	выполнять в среднем темпе, соблюдая правила выполнения. Более 10 раз	повторяет за педагогом и другими ребятами Требуется незначительная помощь педагога. Менее 10 раз	ошибки в технике исполнения отжимания. Менее 6 раз	
кросс на короткие дистанции без учета времени	знает технику выполнения бега, соблюдая правила и выполняет самостоятельно, уверенно	ребенок физически развит, незначительно не укладывается во времени	ребенок физически не развит, не умеет делать основные элементы, значительно не укладывается во времени, сходит с дистанции	зачет
подтягивание с низкой перекладины	знает и выполняет элемент самостоятельно, знает правила выполнения, выполняет уверенно. Более 10 раз	знает и исполняет элементы неуверенно, требуется незначительная помощь педагога 4-6 раз	знает и исполняет элементы неуверенно, требуется значительная помощь педагога	зачет
прыжок в длину с места	знает технику выполнения прыжка, умеет выполнять соблюдая правила выполнения. Не менее 140см	знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. Требуется незначительная помощь педагога. Менее 120см	знает и исполняет элементы неуверенно, требуется значительная помощь педагога. Менее 90см	зачет сдача контрольного норматива
приседания	знает технику выполнения приседания, умеет выполнять в среднем темпе, соблюдая правила выполнения 30-40 раз	знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. Требуется незначительная помощь педагога.	знает и исполняет элементы неуверенно. Требуется значительная помощь педагога. Мышцы ног и организм	зачет сдача контрольного норматива

		я помочь педагога. Мышцы ног ребенка развиты физически незначительно. Не менее 20 раз	ребенка физически не развиты. Менее 15 раз	
--	--	---	--	--

### Специальная физическая подготовка

упражнения для укрепления мышц шеи	знает и выполняет упражнения на мосту без помощи педагога. Мост крутой с упором на лоб, руки в замке упражнения четкие. 20-30 раз	знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. Требуется незначительная помощь педагога. Менее крутой мост. 15-20 раз	знает и исполняет элементы неуверенно. Требуется значительная помощь педагога. Низкий мост. Менее 10 раз	наблюдение
упражнения с партнером: приседания стоя спиной друг к другу, взявшись за руки	знает и исполняет элементы уверенно, четко, движения согласованны. 6-8 раз	знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. Теряют равновесие, но встают. 4-5 раз	знает и исполняет элементы неуверенно. Требуется значительная помощь педагога. Не опираются спинами друг к другу. При выполнении падают. 1-2 раза	наблюдение
упражнения в самостраховке	знает и исполняет элементы уверенно, четко, движения согласованны	знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами, слабая амплитуда движения	знает и исполняет элемент перекатов в группировке не уверенно, требуется значительная помощь педагога. Не группируется	наблюдение

упражнения с манекеном ходьба и бег с манекеном	знает и исполняет элементы уверенно, четко без помощи педагога движения согласованы. Не роняет манекен	знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. Выполняет с отдыхом	знает и исполняет ходьбу и бег с манекеном неуверенно. При выполнении роняет манекен	наблюдение
выпрыгивания из полного приседа	знает и выполняет основные элементы выпрыгивания	ребенок физически развит, но не всегда удаются упражнения. Требуется поддержка со стороны педагога	ребенок физически развит, но упражнения большей частью не удаются. Требуется значительная поддержка со стороны педагога	наблюдение
акробатические упражнения кувырок вперед	знает и выполняет элементы кувырок вперед четко	ребенок физически развит, но не всегда удаются упражнения кувырок вперед. Требуется поддержка со стороны педагога	знает и исполняет элементы неуверенно. Требуется значительная помощь педагога. При выполнении не наклоняет голову. Не группируется	наблюдение
отбрасывание ног назад при переходе из положения стоя в упор лежа за 10с	знает и исполняет упражнение четко. Движения согласованы. Не менее 8 раз	знает и исполняет упражнение неуверенно. Требуется незначительная помощь педагога. Менее 8 раз	знает и исполняет упражнение неуверенно. Требуется значительная помощь педагога. Менее 5 раз	наблюдение показ всей группе
соревнования	выполняет элементы технически правильно. Показывает высокий	выполняет элементы технически правильно. Показывает средний	выполняет элементы с ошибками. Показывает низкий результат	результаты протоколов

	результат	результат		
воспитательная работа	запоминает материал, может пересказать	запоминает материал не в полном объеме	невнимательный	наблюдение опрос
вводный контроль	нормативы ОФП и СФП выполняет хорошо	нормативы ОФП и СФП выполняет удовлетворительно	нормативы ОФП и СФП выполняет неудовлетворительно	протокол
Промежуточный контроль	сдача нормативов ОФП и СФП на отлично	сдача нормативов ОФП и СФП на хорошо	сдача нормативов ОФП и СФП на удовлетворительно	результаты протоколов
итоговый за год	сдача нормативов ОФП и СФП на отлично	сдача нормативов ОФП и СФП на хорошо	сдача нормативов ОФП и СФП на удовлетворительно	результаты протоколов

## **Содержание дополнительной образовательной программы первого года обучения**

### **Раздел 1. Вводное занятие**

*Тема 1.1. «Правила поведения на занятиях по вольной борьбе. Инструктаж по технике безопасности вводный»*

*Теория:* инструктаж по технике безопасности (вводный). Дисциплина – основа безопасности во время занятий по вольной борьбе. Обеспечение безопасности во время проведения тренировок и соревнований.

*Практика:* освоение правил техники безопасности.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, рассказ, опрос.

*Тема 1.2. «Ознакомление с вольной борьбой, правилами вольной борьбы. Инструктаж по технике безопасности первичный»*

*Теория:* инструктаж по технике безопасности (повторный). Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Вольная борьба, как вид спорта. История возникновения и развития вольной борьбы. Связь вольной борьбы с другими видами деятельности. Выдающиеся борцы мира, достижения российских борцов на международных соревнованиях. Основные правила вольной борьбы.

*Практика:* просмотр фильмов и роликов по теме.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, рассказ, демонстрация, презентация видео-слайдов, видеороликов, опрос.

### **Раздел 2. Общая физическая подготовка (60 часов)**

*Тема 2.1.«Освоение навыков физической подготовки»*

*Теория:* понятие ОФП, функции ОФП.

*Практика:* разминка (ходьба: на носочках, на пятках, на внешней, внутренней стороне стопы; бег: обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голеней, с выбрасыванием прямых ног вперед, приставными шагами левым, правым боком, скрестный левым, правым боком, с выпрыгиванием вверх – руки вверх, спину прогнуть, с касанием левой, правой рукой ковра, с ускорением по свистку, с одновременным вращением рук вперед и назад; ходьба, восстанавливающая дыхание – руки вверх-вдох, руки вниз-выдох; гусиный шаг; ходьба: на четвереньках с прямыми ногами (обезьянка), на коленках; круговая разминка: сжимание, разжимание пальцев рук, вращение кистевых суставов, вращение в локтевых суставах, вращение плечевых суставов вперед-назад; наклоны, повороты, вращение головы; наклоны, повороты, вращение туловища; махи ногами в разные стороны; вращение в коленных, голеностопных суставах; выпады вперед и в стороны; упражнения из положения лежа на груди: отжимания с прогибанием спины, прогибание с захватом голеней (лодочка), упражнения из положения лежа на спине: касание прямыми ногами за головой, руки в стороны касание правым носком левой ладони и наоборот; разминка шеи на коленках в упоре головой и руками в ковер: влево, вправо, вперед, назад, круговые; разминка шеи на прямых ногах в упоре головой и руками в ковер: влево, вправо, вперед, назад, круговые). Эстафеты.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, рассказ, разминка, эстафета.

*Тема 2.2. «Подводящие упражнения для выполнения продольного шпагата. Подвижные игры»*

*Теория:* понятие «продольного» шпагата. Правила игры «Регби на коленях»

*Практика:* разминка (см.2.1). Выполнение упражнения для выполнения продольного шпагата. Подвижная игра «Регби на коленях» (см.приложение1).

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

*Тема 2.3. «Подводящие упражнения для выполнения поперечного шпагата. Подвижные игры»*

*Теория:* понятие «поперечного» шпагата. Правила игры «Жучки».

*Практика:* разминка (см.2.1). Повторение упражнений для выполнения продольного шпагата. Выполнение упражнений для выполнения поперечного шпагата. Подвижная игра «Жучки» (см.приложение1).

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

*Тема 2.4. «Упражнения на гибкость в парах. Подвижные игры»*

*Теория.* Понятие «упражнения в парах». Правила игры «Хвостик»

*Практика.* Разминка (см.2.1). Повторение упражнений для выполнения продольного, поперечного шпагата. Выполнение упражнений на гибкость в парах. Подвижная игра «Хвостик» (см.приложение1).

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

*Тема 2.5. «Упражнение на гибкость «Кошечка». Подвижные игры»*

*Теория.* Понятие упражнений на «гибкость». Правила игры «Медвежата».

*Практика.* Разминка (см.2.1). Изучение упражнения на гибкость «Кошечка». Подвижная игра «Медвежата» (см.приложение1) .

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

*Тема 2.6. «Упражнение на гибкость «Лодочка». Подвижные игры»*

*Теория:* понятие упражнений на «гибкость». Правила игры «Чучело».

*Практика:* разминка (см. 2.1). Изучение упражнения на гибкость «Лодочка». Подвижная игра «Чучело» (см. приложение 1).

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

*Тема 2.7. «Упражнение на гибкость «Кораблик». Подвижные игры»*

*Теория:* понятие упражнений на «гибкость». Правила игры «Перетягивание соперника».

*Практика:* разминка (см.2.1). Изучение упражнения на гибкость «Кораблик». Подвижная игра «Перетягивание соперника» (см. приложение 1).

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

*Тема 2.8. «Подтягивание разными хватами. Подвижные игры»*

*Теория:* понятие упражнения «подтягивание». Повторение правил игры.

*Практика:* разминка (см. 2.1). Повторение изученных упражнений на гибкость. Изучение упражнения «подтягивание разными хватами». Подвижная игра (см. приложение 1).

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

*Тема 2.9. «Упражнения с резиной. Подвижные игры»*

*Теория:* понятие упражнения «с резиной». Повторение правил игры.

*Практика:* разминка (см. 2.1). Повторение упражнения «подтягивание разными хватами».

Изучение упражнения «с резиной». Подвижная игра (см. приложение 1).

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

*Тема 2.10. «Упражнения с гантелями. Подвижные игры»*

*Теория:* понятие упражнения «с гантелями». Повторение правил игры.

*Практика:* разминка (см. 2.1). Повторение выполнения упражнения «с резиной». Изучение упражнения «с гантелями». Подвижная игра (см. приложение 1).

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

*Тема 2.11. «Упражнение выпрыгивание. Подвижные игры»*

*Теория:* понятие упражнения «выпрыгивание». Правила игры.

*Практика:* разминка (см. 2.1). Повторение упражнения «с гантелями». Изучение упражнения «выпрыгивание». Подвижная игра (см. приложение 1).

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

*Тема 2.12. «Упражнения со скакалкой. Подвижные игры»*

*Теория:* понятие упражнения «со скакалкой». Правила игры.

*Практика:* разминка (см. 2.1). Повторение упражнения «выпрыгивание». Изучение и выполнение упражнения «со скакалкой». Подвижная игра (см. приложение 1).

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

*Тема 2.13. «Упражнения с мячами. Подвижные игры»*

*Теория:* мяч, виды мячей. Правила игры.

*Практика:* разминка (см. 2.1). Повторение упражнения «со скакалкой». Изучение и выполнение упражнений «с мячами». Подвижная игра (см. приложение 1).

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

*Тема 2.14. «Челночный бег. Подвижные игры»*

*Теория:* понятие челночного бега. Правила игры.

*Практика:* разминка (см. 2.1). Повторение упражнения «с мячами». Изучение и выполнение челночного бега. Подвижная игра (см. приложение 1).

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

#### *Тема 2.15. «Прыжки в длину с места. Подвижные игры»*

*Теория:* объяснение правильного выполнения прыжка в длину с места. Правила игры.

*Практика:* разминка (см. 2.1). Повторение упражнения «выпрыгивание». Выполнение прыжков в длину с места. Подвижная игра (см. приложение 1).

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

#### *Тема 2.16. «Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры»*

*Теория:* объяснение правильного выполнения прыжка в длину с разбега. Правила игры.

*Практика:* разминка (см. 2.1). Повторение упражнения «выпрыгивание». Выполнение прыжков в длину с разбега. Подвижная игра (см. приложение 1).

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

#### *Тема 2.17. «Отжимания в упоре лежа. Подвижные игры»*

*Теория:* объяснение правильного выполнения отжимания в упоре лежа. Правила игры.

*Практика:* разминка (см. 2.1). Повторение упражнений: прыжки в длину с места, с разбега. Выполнение упражнения «отжимания в упоре лежа». Подвижная игра (см. приложение 1).

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

#### *Тема 2.18. «Кросс. Подвижные игры»*

*Теория:* понятие «кросс». Правила игры.

*Практика:* разминка (см. 2.1). Кросс на короткие, длинные дистанции. Подвижная игра (см. приложение 1).

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

#### *Тема 2.19. «Упражнения с отягощениями. Подвижные игры»*

*Теория:* понятие «упражнения с отягощениями». Правила игры.

*Практика:* разминка (см. 2.1). Изучение и выполнение упражнений с отягощениями. Подвижная игра (см. приложение 1).

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

#### *Тема 2.20. «Упражнения в парах - приседания. Подвижные игры»*

*Теория:* понятие «приседание в парах». Правила игры.

*Практика:* разминка (см. 2.1). Изучение и выполнение упражнения приседание в парах. Подвижная игра (см. приложение 1).

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

**Тема 2.21. «Упражнение «тачка». Подвижные игры»**

*Теория:* понятие упражнения «тачка» (один из пары берет за ноги партнера, другой идет на руках). Правила игры.

*Практика:* разминка (см.2.1). Повторение упражнения приседание в парах. Выполнение упражнения «тачка». Подвижная игра (см. приложение 1).

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

**Тема 2.22. «Упражнения на пресс. Подвижные игры»**

*Теория.* Понятие «пресс». Правила игры.

*Практика.* Разминка (см.2.1). Выполнение упражнения на пресс. Подвижная игра (см.приложение1).

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

**Тема 2.23. «Упражнения на укрепление мышц спины. Подвижные игры»**

*Теория.* Понятие «мышцы спины». Правила игры.

*Практика.* Разминка (см.2.1). Повторение упражнения на пресс. Выполнение упражнений на укрепление мышцы спины. Подвижная игра (см.приложение1).

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

**Тема 2.24. «Прыжки через предмет (скамейка, манекен). Подвижные игры»**

*Теория.* Понятие «прыжка через скамейку». Правила игры.

*Практика.* Разминка (см.2.1). Повторение упражнения на укрепление мышцы спины. Выполнение прыжков через предмет (скамейка, манекен). Подвижная игра (см.приложение1).

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

**Тема 2.25. «Круговая нагрузка. Подвижные игры»**

*Теория.* Понятие «круговая нагрузка». Правила игры.

*Практика.* Разминка (см.2.1). Выполнение упражнений по круговой нагрузке. Подвижная игра (см.приложение1).

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

**Тема 2.26. «Акробатика березка (стойка). Подвижные игры»**

*Теория.* Понятие «стойка». Правила игры.

*Практика.* Разминка (см.2.1). Повторение упражнения на укрепление мышцы спины. Выполнение упражнения «березка». Подвижная игра (см.приложение1).

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

**Тема 2.27. «Забегания вокруг головы. Подвижные игры»**

*Теория.* Понятие «забегания вокруг головы». Правила игры.

*Практика.* Разминка (см.2.1). Повторение упражнения «березка». Выполнение упражнения «забегания вокруг головы». Подвижная игра (см.приложение1).

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

**Тема 2.28. «Вис на перекладине. Подвижные игры»**

*Теория.* Понятие «виса на перекладине», правильность хвата. Правила игры.

*Практика.* Разминка (см.2.1). Повторение упражнения «забегания вокруг головы». Выполнение упражнения «вис на перекладине». Подвижная игра (см.приложение1).

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

**Тема 2.29. «Упражнение «раскладушка» на количество раз по времени. Подвижные игры»**

*Теория.* Понятие упражнения «раскладушка» (одновременный подъем вверх ног и туловища с руками из положения лежа на спине). Правила игры.

*Практика.* Разминка (см.2.1). Повторение упражнения «вис на перекладине». Выполнение упражнения «раскладушка». Подвижная игра (см.приложение1).

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

**Тема 2.30. «Сдача нормативов по ОФП»**

*Теория.* Постановка задач. Объяснение приема нормативов.

*Практика.* Разминка (см.2.1). Выполнение на зачет основных нормативов по ОФП.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка (62 часа)**

**Тема 3.1. «Борцовский мост. Подвижные игры»**

*Теория.* Понятие «борцовского моста». Правила игры

*Практика.* Разминка (см.2.1). Изучение борцовского моста. Подвижная игра (см.приложение1).

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

**Тема 3.2. «Упражнения в борцовском мосту. Подвижные игры»**

*Теория.* Повторение понятие «борцовского моста». Объяснение правил отжимания в борцовском мосту. Правила игры

*Практика.* Разминка (см.2.1). Изучение отжиманий в борцовском мосту. Подвижная игра (см.приложение1) .

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

**Тема 3.3. «Упражнения в борцовском мосту. Подвижные игры»**

*Теория.* Повторение понятия «борцовского моста», правил отжимания в борцовском мосту. Объяснение выполнения упражнения на борцовском мосту. Правила игры.

*Практика.* Разминка (см.2.1). Укрепление мышц шеи в борцовском мосту: движение тела вперед-назад в борцовском мосту. Подвижная игра (см.приложение1).

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

**Тема 3.4. «Положение партер. Эстафеты»**

*Теория.* Понятия «положение партер»

*Практика.* Разминка (см.2.1). Изучение положения в партере. Эстафеты.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

**Тема 3.5. «Акробатические упражнения. Кувырок вперед. Подвижные игры»**

*Теория.* Понятие акробатических упражнений. Понятие «кувырок вперед». Правила игры.

*Практика.* Разминка (см.2.1). Кувырки вперед из упора присев из основной стойки. Подвижная игра (см.приложение1).

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

**Тема 3.6. «Акробатические упражнения. Повторение кувырка вперед. Кувырок вперед в движении. Подвижные игры»**

*Теория.* Понятие «кувырка вперед в движении». Правила игры.

*Практика.* Разминка (см.2.1). Повторение кувырка вперед из упора присев из основной стойки. Выполнение кувырка вперед в движении при ходьбе. Подвижная игра (см.приложение1).

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

**Тема 3.7. «Акробатические упражнения. Повторение кувырка вперед, кувырка вперед в движении. Кувырок вперед через левое, правое плечо. Подвижные игры»**

*Теория.* Понятие «кувырка вперед через левое, правое плечо». Правила игры.

*Практика.* Разминка (см.2.1). Повторение кувырка вперед из упора присев из основной стойки, кувырка вперед в движении при ходьбе. Выполнение кувырка вперед через левое, правое плечо. Подвижная игра (см.приложение1).

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

**Тема 3.8. «Акробатические упражнения. Повторение кувырка вперед, кувырка вперед в движении. Кувырок вперед через левое, правое плечо. Подвижные игры»**

*Теория.* Понятие «кувырка вперед через левое, правое плечо». Правила игры.

*Практика.* Разминка (см.2.1). Повторение кувырка вперед из упора присев из основной стойки, кувырка вперед в движении при ходьбе. Выполнение кувырка вперед через левое, правое плечо. Подвижная игра (см.приложение1).

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

**Тема 3.9. «Акробатические упражнения. Колесо. Подвижные игры»**

*Теория.* Понятие «колесо».

*Практика.* Разминка (см.2.1). Выполнение упражнения «колесо». Подвижная игра (см.приложение1).

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

**Тема 3.10. «Акробатические упражнения. Колесо в движении. Подвижные игры»**

*Теория.* Понятие «колесо в движении».

*Практика.* Разминка (см.2.1). Повторение упражнения «колесо». Изучение упражнения «колесо в движении». Подвижная игра (см.приложение1).

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

**Тема 3.11. «Акробатические упражнения. Кувырок через плечо (левое, правое). Подвижные игры»**

*Теория.* Понятие упражнения «кувырок через плечо».

*Практика.* Разминка (см.2.1). Изучение упражнения «кувырок через плечо (левое, правое)». Подвижная игра (см.приложение1).

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

**Тема 3.12. «Акробатические упражнения. Кувырок назад через плечо. Подвижные игры»**

*Теория.* Понятие упражнения «кувырок назад через плечо».

*Практика.* Разминка (см.2.1). Повторение выполнения упражнения «кувырок через плечо (левое, правое)». Изучение упражнения «кувырок назад через плечо». Подвижная игра (см.приложение1).

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

**Тема 3.13. «Упражнения со жгутом. Наклоны. Подвижные игры»**

*Теория.* Понятие упражнений со жгутом. Понятие «наклон»

*Практика.* Разминка (см.2.1). Изучение упражнений со жгутом. Изучение наклонов. Подвижная игра (см.приложение1).

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

*Тема 3.14. «Упражнения в парах. Обоюдное попеременное отжимание рук в стойке. Подвижные игры»*

*Теория.* Понятие упражнений в парах. Понятие упражнения «отжимание рук в стойке»

*Практика.* Разминка (см.2.1). Повторение упражнений со жгутом, наклонов. Изучение упражнений в парах. Выполнение обоюдного попеременного отжимания рук в стойке. Подвижная игра (см.приложение1).

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

*Тема 3.15. «Упражнения в парах. Касание колена рукой. Подвижные игры»*

*Теория.* Понятие упражнения «касание колена рукой»

*Практика.* Разминка (см.2.1). Повторение выполнения обоюдного попеременного отжимания рук в стойке. Изучение упражнения «касание колена рукой». Подвижная игра (см.приложение1).

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

*Тема 3.16. «Упражнения в парах. Касание носочков. Подвижные игры»*

*Теория.* Понятие упражнения «касание носочков»

*Практика.* Разминка (см.2.1). Повторение упражнения «касание колена рукой». Изучение упражнения «касание носочков». Подвижная игра (см.приложение1).

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

*Тема 3.17. «Упражнения в парах. Касание спины ладошкой. Подвижные игры»*

*Теория.* Понятие упражнения «касание спины ладошкой»

*Практика.* Разминка (см.2.1). Повторение упражнения «касание колена рукой». Изучение упражнения «касание спины ладошкой». Подвижная игра (см.приложение1).

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

*Тема 3.18. «Ходьба борцовским шагом. Подвижные игры»*

*Теория.* Понятие ходьбы борцовским шагом

*Практика.* Разминка (см.2.1). Повторение изученных упражнения в парах. Изучение ходьбы борцовским шагом. Подвижная игра (см.приложение1).

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

*Тема 3.19. «Вставание в гимнастический мост по стенке со страховкой. Подвижные игры»*

*Теория.* Понятие гимнастического моста

*Практика.* Разминка (см.2.1). Повторение ходьбы борцовским шагом. Изучение гимнастического моста. Выполнение упражнения «вставание в гимнастический мост по стенке со страховкой».Подвижная игра (см.приложение1).

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

*Тема 3.20. «Ходьба, бег на коленках. Подвижные игры»*

*Теория.* Понятие ходьбы, бега на коленках

*Практика.* Разминка (см.2.1). Повторение упражнения «гимнастический мост». Изучение ходьбы, бега на коленках. Подвижная игра (см.приложение1).

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

*Тема 3.21. «Ходьба, бег на четвереньках. Подвижные игры»*

*Теория.* Понятие ходьбы, бега на четвереньках

*Практика.* Разминка (см.2.1). Повторение упражнения «ходьбы, бега на коленках». Изучение ходьбы, бега на четвереньках. Подвижная игра (см.приложение1).

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

*Тема 3.22. «Передвижение вперед ногами с упором руками сзади. Подвижные игры»*

*Теория.* Понятие упражнения «передвижения вперед ногами с упором руками сзади»

*Практика.* Разминка (см.2.1). Повторение упражнений «ходьбы, бега на коленках, на четвереньках». Изучение упражнения «передвижения вперед ногами с упором руками сзади».Подвижная игра (см.приложение1).

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

*Тема 3.23. «Отбрасывание ног в упоре лежа. Подвижные игры»*

*Теория.* Понятие упражнения «отбрасывание ног в упоре лежа»

*Практика.* Разминка (см.2.1). Повторение упражнения «передвижение вперед ногами с упором руками сзади». Изучение упражнения «отбрасывание ног в упоре лежа».Подвижная игра (см.приложение1).

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

*Тема 3.24. «Отбрасывание ног в упоре лежа с забеганием на 180° и вставание в стойку. Подвижные игры»*

*Теория.* Понятие упражнения «отбрасывание ног в упоре лежа с забеганием на 180° и вставание в стойку»

*Практика.* Разминка (см.2.1). Повторение упражнения «отбрасывание ног в упоре лежа». Изучение упражнения «с забеганием на 180° и вставание в стойку».Подвижная игра (см.приложение1).

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

*Тема 3.25. «Передвижение спиной вперед с упором руками сзади. Подвижные игры»*

*Теория.* Понятие упражнения «передвижение спиной вперед с упором руками сзади»

*Практика.* Разминка (см.2.1). Повторение упражнений «отбрасывание ног в упоре лежа, в упоре лежа с забеганием на 180° и вставание в стойку». Изучение упражнения

«передвижение спиной вперед с упором руками сзади».Подвижная игра (см.приложение1).

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

**Тема 3.26.** «Ходьба бег на четвереньках с поднятыми коленями передом, ногами вперед. Подвижные игры»

*Теория.* Понятие упражнения «ходьба бег на четвереньках с поднятыми коленями передом, ногами вперед»

*Практика.* Разминка (см.2.1). Повторение упражнения «передвижение спиной вперед с упором руками сзади». Изучение упражнения «ходьба бег на четвереньках с поднятыми коленями передом, ногами вперед».Подвижная игра (см.приложение1).

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

**Тема 3.27.** «Ходьба бег на четвереньках с поднятыми коленями левым, правым боком.

Подвижные игры»

*Теория.* Понятие упражнения «ходьба бег на четвереньках с поднятыми коленями левым, правым боком»

*Практика.* Разминка (см.2.1). Повторение упражнения «ходьба бег на четвереньках с поднятыми коленями передом, ногами вперед». Изучение упражнения «ходьба бег на четвереньках с поднятыми коленями левым, правым боком».Подвижная игра (см.приложение1).

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

**Тема 3.28.** «Передвижение по пластунский. Подвижные игры»

*Теория.* Понятие упражнения «передвижение по пластунский»

*Практика.* Разминка (см.2.1). Повторение упражнений «ходьба бег на четвереньках с поднятыми коленями передом, ногами вперед, левым, правым боком». Изучение упражнения «передвижение по пластунский».Подвижная игра (см.приложение1).

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

**Тема 3.29.** «Ходьба на гимнастическом мосту. Подвижные игры»

*Теория.* Понятие упражнения «ходьба на гимнастическом мосту»

*Практика.* Разминка (см.2.1). Повторение упражнений «передвижение по пластунски». Изучение упражнения «ходьба на гимнастическом мосту».Подвижная игра (см.приложение1).

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

**Тема 3.30.** «Акробатическое упражнение «стойка на голове. Подвижные игры»

*Теория.* Понятие упражнения «стойка на голове»

*Практика.* Разминка (см.2.1). Повторение упражнений «ходьба на гимнастическом мосту». Изучение упражнения «ходьба на гимнастическом мосту».Подвижная игра (см.приложение1).

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

*Тема 3.31.* «Повторение изученного материала. Эстафеты»

*Теория.* Правила проведения, участия в эстафете

*Практика.* Разминка (см.2.1). Повторение изученного материала. Эстафеты

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

#### **Раздел 4. Соревнования (8 часов)**

*Тема 4.1.* «Соревнования по подтягиванию»

*Теория:* объяснение правил соревнований.

*Практика:* соревнования.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, индивидуальная.

*Тема 4.2.* «Соревнования по отжиманию в упоре лежа»

*Теория:* объяснение правил соревнований.

*Практика:* соревнования.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, индивидуальная.

*Тема 4.3.* «Эстафета»

*Теория:* объяснение правил соревнований.

*Практика:* соревнования.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая.

*Тема 4.4.* «Эстафета с упражнениями СФП»

*Теория:* объяснение правил соревнований.

*Практика:* соревнования.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая.

#### **Раздел 5. Воспитательная работа (8 часов)**

*Тема 5.1.* «Кодекс юного борца»

*Теория:* лекция.

*Практика:* тестирование.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, индивидуальная.

*Тема 5.2.* «Встреча с ветеранами спортивной борьбы»

*Теория:* рассказ приглашенного ветерана о спортивной карьере.

*Практика:* вопросы, ответы.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, индивидуальная.

*Тема 5.3.* «Мастер-класс от мастера спорта по вольной борьбе»

*Теория:* рассказ.

*Практика:* мастер-класс.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, мастер-класс.

**Тема 5.4. «Просмотр фильма о спортивной борьбе»**

*Теория:* рассказ

*Практика:* просмотр фильма

*Формы и методы проведения занятия:* групповая.

**Раздел 6. Промежуточная аттестация (2 часа)**

**Тема 6.1. «Сдача нормативов ОФП»**

*Теория:* объяснение правил.

*Практика:* сдача нормативов.

*Формы и методы проведения занятия:* индивидуальная, зачет.

**Календарный учебный график программы «Вольная борьба», 1 год обучения**

N п/ п	месяц	чи сло	время провед ения заняти я	форма занятия	кол -во час ов	тема занятия	место проведе ния	форма контроля
1.	сентябрь	6	18.30- 20.00	Учебное занятие	2	«Правила поведения на занятиях по вольной борьбе. Инструктаж по технике безопасности вводный»	с\зал ГЭС	опрос
2.	сентябрь	8	18.30- 20.00	Учебное занятие	2	«Ознакомление с вольной борьбой, правилами вольной борьбы. Инструктаж по технике безопасности первичный»	с\зал ГЭС	опрос
3.	сентябрь	13	18.30- 20.00	Практическо е занятие	2	«Освоение навыков физической подготовки»	с\зал ГЭС	наблюде ние
4.	сентябрь	15	18.30- 20.00	Практическо е занятие	2	«Подводящие упражнения для выполнения поперечного шпагата. Подвижные игры».	с\зал ГЭС	наблюде ние

5.	сентябрь	20	18.30-20.00	Практическое занятие	2	«Подводящие упражнения для выполнения продольного шпагата».	с\зал ГЭС	наблюдение
6.	сентябрь	22	18.30-20.00	Практическое занятие		«Упражнения на гибкость в парах. Подвижные игры».	с\зал ГЭС	наблюдение
7.	сентябрь	27	18.30-20.00	Практическое занятие	2	«Упражнение на гибкость «Кошечка». Подвижные игры».	с\зал ГЭС	наблюдение
8.	сентябрь	29	18.30-20.00	Практическое занятие	2	«Упражнение на гибкость «Лодочка». Подвижные игры».	с\зал ГЭС	наблюдение
9.	октябрь	4	18.30-20.00	Практическое занятие	2	«Упражнение на гибкость «Кораблик». Подвижные игры»	с\зал ГЭС	наблюдение
10.	октябрь	6	18.30-20.00	Практическое занятие	2	«Подтягивание разными хватами. Подвижные игры». .	с\зал ГЭС	наблюдение
11.	октябрь	11	18.30-20.00	Практическое занятие	2	«Упражнения с резиной. Подвижные игры».	с\зал ГЭС	наблюдение

12.	октябрь	13	18.30-1820.00	Практическое занятие	2	«Упражнения с резиной. Подвижные игры».	с\зал ГЭС	наблюдение
13.	октябрь	18	18.30-20.00	Практическое занятие	2	«Упражнения с гантелями. Подвижные игры».	с\зал ГЭС	наблюдение
14.	октябрь	20	18.30-20.00	Практическое занятие	2	Упражнение выпрыгивание. Подвижные игры».	с\зал ГЭС	наблюдение
15.	октябрь	25	18.30-20.00	Практическое занятие	2	«Упражнения с мячами. Подвижные игры».	с\зал ГЭС	наблюдение
16.	октябрь	27	18.30-20.00	Практическое занятие	2	«Челночный бег. Подвижные игры».	с\зал ГЭС	наблюдение
17.	ноябрь	1	18.30-20.00	Практическое занятие	2	«Прыжки в длину с места. Подвижные игры».	с\зал ГЭС	наблюдение
18.	ноябрь	3	18.30-20.00	Практическое занятие	2	«Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры».	с\зал ГЭС	наблюдение
19.	ноябрь	8	18.30-20.00	Практическое занятие	2	«Отжимания в упоре лежа. Подвижные игры».	с\зал ГЭС	наблюдение
20.	ноябрь	10	18.30-	Практическо	2	«Кросс. Подвижные	с\зал	наблюде

			20.00	е занятие		игры».	ГЭС	ние
21.	ноябрь	15	18.30-20.00	Практическое занятие	2	«Упражнения с отягощениями. Подвижные игры».	с\зал ГЭС	наблюдение
22.	ноябрь	17	18.30-20.00	Практическое занятие	2	«Упражнения в парах - приседания. Подвижные игры».	с\зал ГЭС	наблюдение
23.	ноябрь	22	18.30-20.00	Практическое занятие	2	«Упражнение «тачка». Подвижные игры».	с\зал ГЭС	наблюдение
24.	ноябрь	24	18.30-20.00	Практическое занятие	2	«Упражнения на пресс. Подвижные игры».	с\зал ГЭС	наблюдение
25.	ноябрь	29	18.30-20.00	Практическое занятие	2	«Упражнения на укрепление мышц спины. Подвижные игры»	с\зал ГЭС	наблюдение
26.	декабрь	1	18.30-20.00	Практическое занятие	2	«Прыжки через предмет (скамейка, манекен). Подвижные игры»	с\зал ГЭС	наблюдение
27.	декабрь	6	18.30-20.00	Практическое занятие	2	«Круговая нагрузка. Подвижные игры»	с\зал ГЭС	наблюдение
28.	декабрь	8	18.30-20.00	Практическое занятие	2	«Акробатика березка (стойка). Подвижные игры»	с\зал ГЭС	наблюдение
29.	декабрь	13	18.30-20.00	Практическое занятие	2	«Забегания вокруг головы. Подвижные игры»	с\зал ГЭС	наблюдение

30.	декабрь	15	18.30-20.00	Практическое занятие	2	«Вис на перекладине. Подвижные игры»	с\зал ГЭС	наблюдение
31.	декабрь	20	18.30-20.00	Практическое занятие	2	. «Упражнение «раскладушка» на количество раз по времени. Подвижные игры»	с\зал ГЭС	наблюдение
32.	декабрь	22	18.30-20.00	Практическое занятие	2	«Сдача нормативов по ОФП»	с\зал ГЭС	наблюдение
33.	декабрь	27	18.30-20.00	Практическое занятие	2	. «Борцовский мост. Подвижные игры»	с\зал ГЭС	наблюдение
34.	декабрь	29	18.30-20.00	Практическое занятие	2	«Упражнения в борцовском мосту. Подвижные игры»	с\зал ГЭС	наблюдение
35.	январь	12	18.30-20.00	Практическое занятие	2	«Повторение упражнений в борцовском мосту. Подвижные игры»	с\зал ГЭС	наблюдение
36.	январь	17	18.30-20.00	Практическое занятие	2	«Положение партер. Эстафеты»	с\зал ГЭС	наблюдение
37.	январь	19	18.30-20.00	Практическое занятие	2	«Акробатические упражнения. Кувырок вперед. Подвижные игры»	с\зал ГЭС	наблюдение
38.	январь	24	18.30-20.00	Практическое занятие	2	«Акробатические упражнения. Повторение	с\зал ГЭС	наблюдение

						кувырка вперед»		
39.	январь	26	18.30-20.00	Практическое занятие	2	«Акробатические упражнения Кувырок вперед в движении. Подвижные игры»	с\зал ГЭС	наблюдение
40.	январь	31	18.30-20.00	Практическое занятие	2	«Акробатические упражнения. Повторение кувырка вперед в движении. Кувырок вперед через левое, правое плечо. Подвижные игры»	с\зал ГЭС	наблюдение
41.	февраль	2	18.30-20.00	Практическое занятие	2	«Акробатические упражнения. Повторение кувырка вперед, кувырка вперед в движении. Кувырок вперед через левое, правое плечо. Подвижные игры»	с\зал ГЭС	наблюдение
42.	февраль	7	18.30-20.00	Практическое занятие	2	«Акробатические упражнения. Колесо. Подвижные игры»	с\зал ГЭС	наблюдение
43.	февраль	9	18.30-20.00	Практическое занятие	2	«Акробатические упражнения. Колесо в движении. Подвижные	с\зал ГЭС	наблюдение

						игры»		
44.	февраль	14	18.30-20.00	Практическое занятие	2	«Акробатические упражнения. Кувырок через плечо (левое, правое). Подвижные игры»	с\зал ГЭС	наблюдение
45.	февраль	16	18.30-20.00	Практическое занятие	2	«Акробатические упражнения. Кувырок назад через плечо. Подвижные игры»	с\зал ГЭС	наблюдение
46.	февраль	21	18.30-20.00	Практическое занятие	2	«Упражнения со жгутом. Наклоны. Подвижные игры»	с\зал ГЭС	наблюдение
47.	февраль	23	18.30-20.00	Практическое занятие	2	«Упражнения в парах. Обоюдное попеременное отжимание рук в стойке. Подвижные игры»	с\зал ГЭС	наблюдение
48.	февраль	28	18.30-20.00	Практическое занятие	2	«Упражнения в парах. Касание носочков. Подвижные игры»	с\зал ГЭС	наблюдение
49.	март	2	18.30-20.00	Практическое занятие	2	«Упражнения в парах. Касание спины ладошкой. Подвижные игры»	с\зал ГЭС	наблюдение
50.	март	7	18.30-20.00	Практическое занятие	2	«Ходьба борцовским	с\зал ГЭС	наблюдение

						шагом. Подвижные игры»		
51.	март	9	18.30- 20.00	Практическо е занятие	2	«Вставание в гимнастически й мост по стенке со страховкой. Подвижные игры»	с\зал ГЭС	наблюде ние
52.	март	14	18.30- 20.00	Практическо е занятие	2	«Ходьба, бег на коленках. Подвижные игры»	с\зал ГЭС	наблюде ние
53.	март	16	18.30- 20.00	Практическо е занятие	2	«Ходьба, бег на четвереньках. Подвижные игры»	с\зал ГЭС	наблюде ние
54.	март	21	18.30- 20.00	Практическо е занятие	2	«Передвижени е вперед ногами с упором руками сзади. Подвижные игры»	с\зал ГЭС	наблюде ние
55.	март	23	18.30- 20.00	Практическо е занятие	2	«Отбрасывание ног в упоре лежа. Подвижные игры»	с\зал ГЭС	наблюде ние
56.	март	28	18.30- 20.00	Практическо е 18.30- 20.00 заня т18 .30-20.00 ие	2	«Отбрасывание ног в упоре лежа с забеганием на $180^{\circ}$ и вставание в стойку. Подвижные игры»	с\зал ГЭС	наблюде ние
57.	март	30	18.30- 20.00	Практическо е занятие	2	«Передвижени е спиной вперед с	с\зал ГЭС	наблюде ние

						упором руками сзади. Подвижные игры»		
58.	апрель	4	18.30-20.00	Практическое занятие	2	«Ходьба бег на четвереньках с поднятыми коленями передом, ногами вперед. Подвижные игры»	с\зал ГЭС	наблюдение
59.	апрель	6	18.30-20.00	Практическое занятие	2	«Ходьба бег на четвереньках с поднятыми коленями левым, правым боком. Подвижные игры»	с\зал ГЭС	наблюдение
60.	апрель	11	18.30-20.00	Практическое занятие	2	«Передвижение по пластунски. Подвижные игры»	с\зал ГЭС	наблюдение
61.	апрель	13	18.30-20.00	Практическое занятие	2	«Ходьба на гимнастическом мосту. Подвижные игры»	с\зал ГЭС	наблюдение
62.	апрель	18	18.30-20.00	Практическое занятие	2	«Акробатическое упражнение «стойка на голове».Подвижные игры»	с\зал ГЭС	наблюдение
63.	апрель	20	18.30-20.00	Практическое занятие	2	«Повторение изученного материала. Эстафеты»	с\зал ГЭС	наблюдение
64.	апрель	25	18.30-20.00	Практическое занятие	2	«Соревнования по подтягиванию»	с\зал ГЭС	сдача нормати

								вов
65.	апрель	27	18.30-20.00	Практическое занятие	2	«Соревнования по отжиманию в упоре лежа»	с\зал ГЭС	сдача нормативов
66.	май	4	18.30-20.00	Практическое занятие	2	«Эстафета»	с\зал ГЭС	протокол
67.	май	11	18.30-20.00	Практическое занятие	2	«Эстафета с упражнениями СФП»	с\зал ГЭС	протокол
68.	май	16	18.30-20.00	Практическое занятие	2	«Кодекс юного борца».	с\зал ГЭС	опрос
69.	май	18	18.30-20.00	Практическое занятие	2	«Встреча с ветеранами спортивной борьбы»	с\зал ГЭС	опрос
70.	май	23	18.30-20.00	Практическое занятие	2	«Мастер-класс от мастера спорта по вольной борьбе».	с\зал ГЭС	опрос
71.	май	25	18.30-20.00	Практическое занятие	2	«Просмотр фильма о спортивной борьбе»	с\зал ГЭС	опрос
72.	май	30	18.30-20.00	Практическое занятие	2	«Сдача нормативов ОФП».	с\зал ГЭС	протокол
					144			