

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ


Министерство образования и науки Республики Башкортостан

городской округ город Уфа

МАОУ Школа № 56 имени Овчинникова Григория Семеновича


РАССМОТРЕНО

руководитель ШМО учителей
начальных классов

 А.Ф.Миндиярова
Протокол № 1 от 23.08.2023г.

СОГЛАСОВАНО

ЗД УВР


А.В.Федорова
от 25.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО

директор МАОУ Школа № 56
им.Г.С.Овчинникова


Е.А.Ракитцкая
Приказ №381 от 25.08.2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности «Спортивная борьба»

для обучающихся 1-4 классов

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностными результатами изучения курса является формирование следующих умений:

- определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при игровой деятельности;
- в предложенных педагогом ситуациях, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

Метапредметными результатами изучения курса являются формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога;
- проговаривать последовательность действий на занятии;
- учиться работать по предложенному педагогом плану;
- учиться совместно с педагогом и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности группы на занятии.

Познавательные УУД:

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью педагога;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы.

Коммуникативные УУД:

- донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной речи. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Предметными результатами являются следующие умения:

- выполнять легкоатлетические упражнения;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
- развитие двигательных способностей;
- повышение общего уровня работоспособности;
- укрепление здоровья;
- совершенствование естественных свойств организма;
- сформированность установки на здоровый образ жизни;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, элементов спортивной борьбы, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности.
- передвигаться в стойке боком, вперед и назад, по кругу, в разных направлениях;
- передвигаться в высоком и низком партере;
- применять различные способы передвижений в условиях подвижных игр;
- предвосхищать дистанцию начала схватки при игре в касания;
- способами захватов за кисть, предплечье и плечо и освобождение от них;
- падениями вперед с коленей; – выведением из равновесия назад, влево назад, влево в сторону, влево вперед, вперед вправо вперед, вправо в сторону, вправо назад;
- играть в перетягивание партнера или игрока другой команды;
- в партере выполнять переворот скручиванием захватом двух рук.

Курс внеурочной деятельности «спортивная борьба» рассчитан на работу с детьми младшего школьного возраста на основе приобщения к традиционным культурным ценностям и

здоровому образу жизни. Он посвящён процессу овладения детьми школой движений и знакомством с различными видами спорта.

Ученик научится:

- проводить самостоятельно комплексы утренней зарядки, характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр;
- характеризовать основные физические качества («силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость») и различать их между собой.
- измерять длину и массу тела, уровень развития основных физических качеств
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, элементов спортивной борьбы, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности.

Ученик получит возможность:

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Знания по физической культуре (1 час)

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

Введение в мир борьбы. Ознакомление с правилами поведения и техники безопасности (ТБ) при занятиях спортивной борьбой. Правила поведения и техники безопасности при

проведении занятий по спортивной борьбе. Профилактика травматизма на занятиях по спортивной борьбе. Запрещенные действия в борьбе. Развитие спортивной борьбы в России. Виды спортивной борьбы, общие черты и различия. Успехи российских борцов на международной арене. Правила проведения соревнований. Специализированное оборудование и инвентарь. Команды рефери во время проведения поединков.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр.

Физическое совершенствование.

Физкультурно - оздоровительная деятельность.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Физкультминутки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений, гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность (33 часа)

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и в колонне; выполнение строевых команд.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Передвижения и приемы маневрирования. Освоение стойки: фронтальной, левосторонней, правосторонней, низкой, средней, высокой и условия их применения. Партер: высокий, низкий, положение лежа на животе, на боку, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост. Положения в начале и конце схватки, формы приветствия. Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата. Освоение передвижений: В стойке: вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево-вперед, направо-назад, направокругом на 180°. В партере: в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо, влево; отжимания волной в упоре лежа; повороты на боку вокруг вертикальной оси; передвижения вперед и назад, лежа на спине, с помощью ног; движения на гимнастическом мосту; лежа на спине, перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.

Маневрирования в различных стойках (левой-правой, высокой-низкой и т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке по- 15 средством игр в касания; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений учащиеся самостоятельно «изобретают»), апробируют в действии способы решения поставленных задач – коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.).

Игры в касания. Кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Изменение способов касания руками. Засчитываются касания в любую часть тела или с ограничениями. Могут включаться возможности противодействовать касаниям противника. Без учета и с учетом неудачных попыток касания. Изменяются размеры игровой площадки и форма площадки для игры. Включается или запрещается отступление.

Захваты и освобождение от них. Обучение захватам и освобождению от них. Формирование умений удерживать и прерывать захваты в условиях подвижных игр. Обучение блокирующим захватам и освобождению от них в игровых ситуациях. Обучение обоюдным одноименным захватам и освобождению от них в игровых взаимодействиях. Обучение блокировке захватов при игровых взаимодействиях и маневрировании.

Игры в блокирующие захваты. Один из играющих, осуществив в исходном положении заданный захват, стремится удерживать его от 3 до 10 с. Чередование удерживания захвата и попытки освободиться от него. Захваты-упоры правой-левой руками, выполняемые за разные части тела. Использование захватов изнутри и снаружи, прижимая или не прижимая к туловищу. Включение дополнительных очков обороняющемуся участнику за вытеснение атакующего за пределы игровой площадки. Использование необычных исходных положений. Присуждение различных очков за применение теснения и выполнения основного задания. Проведение игр с участниками различной квалификации. Проведение игр на выбывание до окончательного определения победителя.

Игры в атакующие захваты. Добиться одного из захватов, обусловленных заданием, и реализовать его каким-либо преимуществом над соперником. Основные варианты захватов: руки, руки и шеи, рук с головой, руки и туловища, шеи с рукой, шеи и туловища, туловища, туловища с рукой, туловища с руками. Захват одной (правой или левой) рукой, двумя изнутри; захват туловища двумя руками (спереди, сбоку) и т.д. Два варианта маневрирования «отступить можно» или «отступить нельзя». Фиксирование захвата на определенное время. Игры на круглых площадках диаметром 6, 4, 3 м.

Самостраховка и самоконтроль при падениях. Перекаты в группировке на спине. Отработка положения рук при падении на спину. Падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера или горизонтальную палку. Освоение положения при падении на бок. Перекат с одного бока на другой бок. Падение на бок из положения сидя, приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку). Кувырок вперед с подъемом разгибом. Кувырок вперед через плечо. Кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок. Кувырок через палку с падением на бок. Кувырок с прыжка, держась за руку партнера. Падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

Выведение из равновесия. Обучение способам выведения из равновесия при различных взаимодействиях с партнером. Формирование умений удерживать равновесие в условиях ограничения опоры. Формирование умений выводить из равновесия партнера в различных игровых ситуациях. Формирование умений выводить из равновесия в условиях, приближенных к поединку.

Упражнения, выполняемые на мосту. Лежа на спине вставание на мост. Кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках. Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо). Забегания на гимнастическом мосту с помощью и без помощи партнера. Стигание и разгибание рук в положении на мосту. Передвижения на гимнастическом мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером. Уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

Игры на развитие психомоторики учащихся. Игры с мячом, со скакалкой, с выбором ответного действия или его отсутствием. Игры на перетягивание партнера или игрока другой команды. Игры на выталкивание партнера (игрока другой команды) из определенной зоны. Игры на формирование умений теснения и противостоять ему при взаимных захватах. Игры на формирование умений теснения и противостоять ему при блокирующих захватах.

Основные положения в партере и выполняемые действия из них. Переворот скручиванием захватом двух рук с боку. Переворот захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу. Движения в партере, связанные с преодолением сопротивлений. Переворот скручиванием захватом двух рук снизу. Движения в партере, связанные с преодолением сопротивлений повышенной сложности. Усложнение условий выполнения вышеуказанных

приемов (смена партнеров, в виде игры, усложнением правил). Перевод из стойки в партер: нырком под руку, рывком за руку. Перевод в партер захватом руки и шеи сверху. Борьба на коленях по упрощенным правилам (положить на лопатки или зайти за спину)

Способы определения результативности и формы проведения итогов освоения программы

Проверка привития интереса к занятиям физической культурой осуществляется через ясную и понятную детям мотивацию - участие в соревнованиях. Соревнования являются обязательной частью учебной программы, и подготовка к ним проводится через занятия тренировочной направленности, массовые и показательные выступления, конкурсы «Знарок спорта», анкеты по здоровому образу жизни, дневник самоконтроля.

Возраст детей, участвующих в реализации программы

Реализация данной программы рассчитана на учащихся с 1 по 4 класс; занятия 1 раз в неделю в 1-4 классе. Количество часов в год-34 ч-1-4 класс. Длительность занятия-35 минут в 1 классах, 40 минут - в 2-4 классах.

Условия набора детей: к занятиям по программе допускаются дети, по состоянию здоровья, отнесенные к основной и подготовительной медгруппами, что подтверждается соответствующим документом (справкой) из учреждения здравоохранения, обслуживающего ребенка.

3. Тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов	
		Теория	Практика
I	Основы знаний.		
1	Профилактика травматизма на занятиях по спортивной борьбе. Запрещенные действия в борьбе.	1	
II	Элементы спортивной борьбы		
	<i>Передвижения и приемы маневрирования</i>		
2.	Освоение стойки: фронтальной, левосторонней, правосторонней, низкой, средней, высокой и условия их применения.		1
3.	Положения в начале и конце схватки, формы приветствия.		1
4.	Освоение передвижений в стойке.		1
5.	Освоение передвижений в партере		1
6.	Маневрирования в различных стойках		1
	<i>Захваты и освобождение от них</i>		
7.	Обучение захватам и освобождению от них.		1
8.	Формирование умений удерживать и прерывать захваты в условиях подвижных игр.		1
9.	Обучение блокирующим захватам и освобождению от них в игровых ситуациях.		1
10.	Обучение обоюдным одноименным захватам и освобождению от них в игровых взаимодействиях.		1
11.	Обучение блокировке захватов при игровых взаимодействиях и маневрировании.		1
	<i>Самостраховка и самоконтроль при падениях</i>		
12.	Перекаты в группировке на спине.		1
13.	Отработка положения рук при падении на спину.		1

14.	Освоение положения при падении на бок.		1
15.	Кувырок вперед через плечо.		1
16.	Падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях.		1
	<i>Выведение из равновесия</i>		
17.	Обучение способам выведения из равновесия при различных взаимодействиях с партнером.		1
18.	Формирование умений удерживать равновесие в условиях ограничения опоры.		1
19.	Формирование умений выводить из равновесия партнера в различных игровых ситуациях.		1
20.	Формирование умений выводить из равновесия в условиях, приближенных к поединку		1
	<i>Упражнения, выполняемые на гимнастическом мосту</i>		
21.	Лежа на спине вставание на мост.		1
22.	Забегания на гимнастическом мосту с помощью и без помощи партнера.		1
23.	Сгибание и разгибание рук в положении на мосту		1
24.	Уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.		1
	<i>Игры на развитие психомоторики учащихся</i>		
25.	Игры с мячом, со скакалкой, с выбором ответного действия или его отсутствием.		1
26.	Игры на перетягивание партнера или игрока другой команды.		1
27.	Игры на выталкивание партнера из определенной зоны.		1
28.	Игры на формирование умений теснения и противостоять ему при взаимных захватах.		1
	<i>Основные положения в партере и выполняемые действия из них</i>		
29.	Переворот скручиванием захватом двух рук с боку		1
30.	Переворот захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу		1
31.	Перевод из стойки в партер		1
32.	Перевод в партер захватом руки и шеи сверху.		1
III	Физическое совершенствование		
33.	Контрольные испытания		1
34.	Контрольные испытания		1
	Итого		34

Календарно-тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов	
		Теория	Практика
I	Основы знаний.		
1	Профилактика травматизма на занятиях по спортивной борьбе. Запрещенные действия в борьбе.	1	
II	Элементы спортивной борьбы		
	<i>Передвижения и приемы маневрирования</i>		
2.	Освоение стойки: фронтальной, левосторонней, правосторонней, низкой, средней, высокой и условия их применения.		1
3.	Положения в начале и конце схватки, формы приветствия.		1
4.	Освоение передвижений в стойке.		1

5.	Освоение передвижений в партере		1
6.	Маневрирования в различных стойках		1
	<i>Захваты и освобождение от них</i>		
7.	Обучение захватам и освобождению от них.		1
8.	Формирование умений удерживать и прерывать захваты в условиях подвижных игр.		1
9.	Обучение блокирующим захватам и освобождению от них в игровых ситуациях.		1
10.	Обучение обоюдным одноименным захватам и освобождению от них в игровых взаимодействиях.		1
11.	Обучение блокировке захватов при игровых взаимодействиях и маневрировании.		1
	<i>Самостраховка и самоконтроль при падениях</i>		
12.	Перекаты в группировке на спине.		1
13.	Отработка положения рук при падении на спину.		1
14.	Освоение положения при падении на бок.		1
15.	Кувырок вперед через плечо.		1
16.	Падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях.		1
	<i>Выведение из равновесия</i>		
17.	Обучение способам выведения из равновесия при различных взаимодействиях с партнером.		1
18.	Формирование умений удерживать равновесие в условиях ограничения опоры.		1
19.	Формирование умений выводить из равновесия партнера в различных игровых ситуациях.		1
20.	Формирование умений выводить из равновесия в условиях, приближенных к поединку		1
	<i>Упражнения, выполняемые на гимнастическом мосту</i>		
21.	Лежа на спине вставание на мост.		1
22.	Забегания на гимнастическом мосту с помощью и без помощи партнера.		1
23.	Сгибание и разгибание рук в положении на мосту		1
24.	Уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.		1
	<i>Игры на развитие психомоторики учащихся</i>		
25.	Игры с мячом, со скакалкой, с выбором ответного действия или его отсутствием.		1
26.	Игры на перетягивание партнера или игрока другой команды.		1
27.	Игры на выталкивание партнера из определенной зоны.		1
28.	Игры на формирование умений теснения и противостоять ему при взаимных захватах.		1
	<i>Основные положения в партере и выполняемые действия из них</i>		
29.	Переворот скручиванием захватом двух рук с боку		1
30.	Переворот захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу		1
31.	Перевод из стойки в партер		1
32.	Перевод в партер захватом руки и шеи сверху.		1
III	Физическое совершенствование		
33.	Контрольные испытания		1
34.	Контрольные испытания		1
	Итого		34

Календарно-тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов	
		Теория	Практика
I	Основы знаний.		
1	Профилактика травматизма на занятиях по спортивной борьбе. Запрещенные действия в борьбе.	1	
II	Элементы спортивной борьбы		
	<i>Передвижения и приемы маневрирования</i>		
2.	Освоение стойки: фронтальной, левосторонней, правосторонней, низкой, средней, высокой и условия их применения.		1
3.	Положения в начале и конце схватки, формы приветствия.		1
4.	Освоение передвижений в стойке.		1
5.	Освоение передвижений в партере		1
6.	Маневрирования в различных стойках		1
	<i>Захваты и освобождение от них</i>		
7.	Обучение захватам и освобождению от них.		1
8.	Формирование умений удерживать и прерывать захваты в условиях подвижных игр.		1
9.	Обучение блокирующим захватам и освобождению от них в игровых ситуациях.		1
10.	Обучение обоюдным одноименным захватам и освобождению от них в игровых взаимодействиях.		1
11.	Обучение блокировке захватов при игровых взаимодействиях и маневрировании.		1
	<i>Самостраховка и самоконтроль при падениях</i>		
12.	Перекаты в группировке на спине.		1
13.	Отработка положения рук при падении на спину.		1
14.	Освоение положения при падении на бок.		1
15.	Кувырок вперед через плечо.		1
16.	Падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях.		1
	<i>Выведение из равновесия</i>		
17.	Обучение способам выведения из равновесия при различных взаимодействиях с партнером.		1
18.	Формирование умений удерживать равновесие в условиях ограничения опоры.		1
19.	Формирование умений выводить из равновесия партнера в различных игровых ситуациях.		1
20.	Формирование умений выводить из равновесия в условиях, приближенных к поединку		1
	<i>Упражнения, выполняемые на гимнастическом мосту</i>		
21.	Лежа на спине вставание на мост.		1
22.	Забегания на гимнастическом мосту с помощью и без помощи партнера.		1
23.	Сгибание и разгибание рук в положении на мосту		1
24.	Уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.		1
	<i>Игры на развитие психомоторики учащихся</i>		
25.	Игры с мячом, со скакалкой, с выбором ответного действия или его отсутствием.		1

26.	Игры на перетягивание партнера или игрока другой команды.		1
27.	Игры на выталкивание партнера из определенной зоны.		1
28.	Игры на формирование умений теснения и противостоять ему при взаимных захватах.		1
	Основные положения в партере и выполняемые действия из них		
29.	Переворот скручиванием захватом двух рук с боку		1
30.	Переворот захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу		1
31.	Перевод из стойки в партер		1
32.	Перевод в партер захватом руки и шеи сверху.		1
III	Физическое совершенствование		
33.	Контрольные испытания		1
34.	Контрольные испытания		1
	Итого		34

Календарно-тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов	
		Теория	Практика
I	Основы знаний.		
1	Профилактика травматизма на занятиях по спортивной борьбе. Запрещенные действия в борьбе.	1	
II	Элементы спортивной борьбы		
	Передвижения и приемы маневрирования		
2.	Освоение стойки: фронтальной, левосторонней, правосторонней, низкой, средней, высокой и условия их применения.		1
3.	Положения в начале и конце схватки, формы приветствия.		1
4.	Освоение передвижений в стойке.		1
5.	Освоение передвижений в партере		1
6.	Маневрирования в различных стойках		1
	Захваты и освобождение от них		
7.	Обучение захватам и освобождению от них.		1
8.	Формирование умений удерживать и прерывать захваты в условиях подвижных игр.		1
9.	Обучение блокирующим захватам и освобождению от них в игровых ситуациях.		1
10.	Обучение обоюдным одноименным захватам и освобождению от них в игровых взаимодействиях.		1
11.	Обучение блокировке захватов при игровых взаимодействиях и маневрировании.		1
	Самостраховка и самоконтроль при падениях		
12.	Перекаты в группировке на спине.		1
13.	Отработка положения рук при падении на спину.		1
14.	Освоение положения при падении на бок.		1
15.	Кувырок вперед через плечо.		1
16.	Падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях.		1
	Выведение из равновесия		
17.	Обучение способам выведения из равновесия при различных взаимодействиях с партнером.		1

18.	Формирование умений удерживать равновесие в условиях ограничения опоры.		1
19.	Формирование умений выводить из равновесия партнера в различных игровых ситуациях.		1
20.	Формирование умений выводить из равновесия в условиях, приближенных к поединку		1
	<i>Упражнения, выполняемые на гимнастическом мосту</i>		
21.	Лежа на спине вставание на мост.		1
22.	Забегания на гимнастическом мосту с помощью и без помощи партнера.		1
23.	Сгибание и разгибание рук в положении на мосту		1
24.	Уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.		1
	<i>Игры на развитие психомоторики учащихся</i>		
25.	Игры с мячом, со скакалкой, с выбором ответного действия или его отсутствием.		1
26.	Игры на перетягивание партнера или игрока другой команды.		1
27.	Игры на выталкивание партнера из определенной зоны.		1
28.	Игры на формирование умений теснения и противостоять ему при взаимных захватах.		1
	<i>Основные положения в партере и выполняемые действия из них</i>		
29.	Переворот скручиванием захватом двух рук с боку		1
30.	Переворот захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу		1
31.	Перевод из стойки в партер		1
32.	Перевод в партер захватом руки и шеи сверху.		1
III	Физическое совершенствование		
33.	Контрольные испытания		1
34.	Контрольные испытания		1
	Итого		34