

И.П. - Ноги на ширине плеч, руки на поясе. 2)Круговые вращения руками в прыжке. И.П. - ноги на ширине плеч, руки внизу. 3)Круговые вращения тазом И.П. - ноги шире плеч, руки за головой. 4)Махи ногами вперед И.П - ноги на ширине плеч, руки вперед.	(10 раз влево - вправо) (10 раз вперед-назад) (10 раз вправо и влево) (10 раз к правой и левой руке)	1-5 вперед, 6-10 назад. 1-5 вправо, 6-10 влево. Поочередно. Колени не сгибать.
<i>Акробатика</i> -кувырки вперед -кувырки назад -само/страховки вправо -само/страховки влево -колесо вправо -колесо влево -подъем с разгибом -тараканьи бега	4 мин (30 сек) (30 сек) (30 сек) (30 сек) (30сек) (30 сек) (30 сек)	Группируемся. Группируемся. Не касаемся головой ковра. Встаем на ноги. НЕ сгибать колени, вставать на ноги. Сильнее отталкиваться.
<i>Специальные упражнения</i> -разминка коленного, плечевого, голеностопного суставов -борцовский мост: -накатывания на переднем мосту -накатывания на заднем мосту -движения вправо и влево -переходы вперед и назад	(30 сек) 9 мин (3 мин) (3 мин) (30 сек) (30 сек) (1 мин)	Накатываемся от носа до затылка. Накатываемся от затылка до носа. Отталкиваемся ногами сильнее.
<i>Подводящие упражнения</i> -приседания -выпрыгивания с колен -мельница	(1 мин) 1 мин (10 раз)	Спина прямая. Помогаем руками. Выполняем

	(10 раз) (10 раз)	энергичнее.
2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ	35 мин	
-борьба в партере -изучение броска через спину с колен (по частям)	(3 мин)	Вывести из равновесия. Следим за работой рук и ног.
1)скрестный шаг с выведением из равновесия	(5 мин на двоих)	
2)имитация подворотов без партнера	(5 мин на двоих)	Следим за тем чтобы руки были на уровне плеч, туловище между ног соперника.
3)выполнение подворота с партнером	(5 мин на двоих)	
4)выполнение броска через спину с колен	(5 мин на двоих)	
-Совершенствование коронного броска	(5 мин на двоих)	Бросить соперника на спину.
-Борьба в стойке с применением изученного или коронного броска	(3 мин)	Совершенствовать изученный или коронный бросок с сопротивлением.
<i>О.Ф.П.</i> -1 серия	(2 мин)	
Прыжки в чехарду	(10 метров)	1 серия
Ходьба на руках	(10 метров)	
Отжимания	(10 раз)	Расслабить мышцы, привести организм в состояние покоя.
Задание на растяжение (махи, наклоны, прогибы, шпагаты)	(3 мин)	
3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	2 мин	Подведение итогов занятия.
Построение, расчет, восстановление дыхания, проверка самочувствия.		