

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ШКОЛА РАЗВИТИЯ № 24»

Принята на заседании
методического совета
«30» 08.2022г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор 

Н.Н. Кривошеева
Приказ № 348 от «30»08.2022г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивная
«Самбо»

Возраст обучающихся: 7-10 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель:
Залеев Радик Робертович,
педагог дополнительного образования

г.Нефтеюганск, 2022 г.

Пояснительная записка

В России активно возрождаются культурные традиции. Исторически сложилось, что национальные виды спорта формировались в России и развиваются со времен Древней Руси, передаются из поколения в поколение, постепенно развиваясь, формируя общую культуру человека и нации в целом. Все исконно русские виды спорта направлены на воспитание и развитие физической и духовной сил. Самбо – составная часть национальной культуры, в которую входят не только самые рациональные методики и техники борьбы, но и прежде всего, история побед нашего Отечества, искусство, культура и Великий русский язык.

На сегодняшний день самбо является историческим наследием, национальной идеей, ценностным хранителем русского языка и русской культуры. На него возлагается огромная ответственность и стратегическая роль в воспитании подрастающего поколения и популяризации спорта.

Нормативно-правовое обеспечение

Дополнительная общеобразовательная программа разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепцией развития дополнительного образования в РФ, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014г. №1726-р, приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2006г. №06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-

эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», законом Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 01.07.2013 года №68-оз «Об образовании в Ханты-Мансийском автономном округе-Югре», Постановлением Правительства Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 09.10.2013г. №413-п «О государственной программе Ханты-Мансийского автономного округа-Югры «Развитие образования в Ханты-Мансийском автономном округе - Югре на 2018 - 2025 годы и на период до 2030 года» (с изменениями на 30.11.2018); с Концепцией персонифицированного финансирования системы дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе-Югре, приказом Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 04.06.2016 №1224 «Об утверждении правил персонифицированного финансирования в ХМАО-Югре» (с изменениями от 20.08.2018 №1142).

Квалификации педагога дополнительного образования. Педагог, работающий по данной программе, имеет высшее профессиональное образование в области, соответствующей профилю. Квалификация (по диплому) – педагог по физической культуре и спорту.

Уровень программы стартовый. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы. При формировании двигательных навыков, физических качеств развиваются умственные способности (умение анализировать, выделять элементы, соединять их в целое). Одновременно с задачами физического оздоровления, программа решает задачи духовно-нравственного воспитания и развития (коллективизм, толерантность, сознательная дисциплина и др.); развитие эстетических качеств,

самореализация личности - дополнительное занятие детей в свободное время; развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, скорости реакции).

Новизна программы. Новизна программы заключается в использовании различных способов обучения навыков борьбе самбо, в систематизации комплекса параметров подготовки спортсменов от начального обучения до учебно-тренировочной группы.

Педагогическая целесообразность. В процессе учебно-тренировочных занятий дети не только разучивают новый материал, но и закрепляют пройденный ранее. Также большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности. Программа направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по борьбе самбо, а обеспечивает организацию содержательного досуга, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Цель программы: формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через обучение самбо.

Задачи программы:

Предметные:

- научить основам спортивного мастерства в избранном виде спорта.
- научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;
- научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;

Метапредметные:

- развить двигательные способности;
- развить представления о мире спорта;

- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;
- развивать социальную активность и ответственность.

Личностные:

- воспитывать нравственные и волевые качества;
- воспитывать чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- формировать потребность ведения здорового образа жизни.
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

Сроки реализации программы: 9 месяцев (36 недель) - 108 часов.

Адресат программы. Данная программа предусмотрена для детей 7 - 10 лет. Набор в группу осуществляется на основе добровольности и по состоянию здоровья (медицинский допуск к занятиям обязателен). Наполняемость групп от 10 до 15 человек.

Режим занятий. Занятия проводятся 3 раза в неделю, продолжительность 1 академический час.

Формы занятий: учебно-тренировочное, учебно-познавательное, соревнования, спортивные праздники, различные мероприятия обучающихся с родителями (законными представителями). Организация работы – групповая.

Планируемые результаты:

- будут знать правила проведения соревнований по самбо;
- приобретут знания об истории возникновения самбо;
- разовьют выносливость, координацию движений;
- разовьют силу;
- приобретут навыки борьбы;
- изучат простейшие акробатические элементы;
- изучат технику безопасного падения, приёмы самостраховки;

- овладеют правилами поведения в экстремальных ситуациях;
- будут владеть нормами спортивной этики и морали;
- приобретут чувство коллективизма;
- дисциплинированность, ответственность, честность станут нормой для юного спортсмена.

Периодичность оценки результатов и способы определения их результативности. Оценка уровня освоения дополнительной общеобразовательной программы проводится посредством входного, текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации.

Входной контроль определяет готовность обучающихся к обучению по конкретной программе и проводится в форме: тестирование.

Текущий контроль выявляет степень сформированности практических умений и навыков учащихся в выбранном ими виде деятельности. Текущий контроль осуществляется без фиксации результатов в форме: соревнования.

Промежуточная аттестация качества определяет уровень усвоения обучающимися учебного материала по итогам отдельной части программы и проводится в форме: тестирование.

Итоговая аттестация определяет уровень достижений обучающихся по завершению освоения дополнительной общеобразовательной программы с целью определения изменения уровня развития детей и проводится по завершению всего объема дополнительной общеобразовательной программы в форме: соревнование.

По качеству освоения программного материала выделены следующие уровни знаний, умений и навыков:

- высокий - программный материал усвоен обучающимися детьми полностью, воспитанник имеет высокие достижения;
- средний - усвоение программы в полном объеме, при наличии несущественных ошибок;

- ниже среднего - усвоение программы в неполном объеме, допускает существенные ошибки в теоретических и практических заданиях; участвует в конкурсах на уровне коллектива.

Расписание занятий:

1 подгруппа (по 1 занятию 3 раза в неделю) итого 108 часов.

Понедельник: 13.20 – 14.00

Среда: 13.20 – 14.00

Пятница: 13.20 – 14.00

2 подгруппа (по 2 занятия 2 раза в неделю 1 занятие 1 раз в неделю) итого

180 часов

Вторник: 11.40 – 12.20

12.30-13.10

Четверг: 11.40 – 12.20

12.30-13.10

Пятница: 11.40 – 12.20

12.30-13.10

3 подгруппа (по 2 занятия 3 раза в неделю) итого 216 часов

Понедельник: 14.10 - 14.50

15.00-15.40

Среда: 14.10 - 14.50

15.00-15.40

Пятница: 14.10 - 14.50

15.00-15.40

4 подгруппа (по 2 занятия 2 раза в неделю) итого 144 часов

Вторник: 13.20.-14.00

14.10-14.50

Четверг: 13.20.-14.00

14.10-14.50

Учебно – тематический план (1 группа)

№	Раздел	Количество часов		Формы аттестации\ контроля
		Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка (26 ч.)	2	24	Анкетирование, тестирование
2	Специальная физическая подготовка (20 ч.)	1	19	Тестирование
3	Спортивные и подвижные игры (22 ч.)	4	18	Тестирование
4	Технико-тактическая подготовка (24 ч.)	2	22	Тестирование
5	Гимнастика (10 ч.)	1	9	Тестирование
6	Соревнования, контрольные тесты (4 ч.)	1	3	Тестирование, соревнования
8	Итоговое занятие		2	Соревнования
	Итого:	11	97	
	Всего часов	108 часов		

Учебно – тематический план (2 группа)

№	Раздел	Количество часов		Формы аттестации\ контроля
		Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка (26 ч.)	2	40	Анкетирование, тестирование
2	Специальная физическая подготовка (20 ч.)	1	39	Тестирование
3	Спортивные и подвижные игры (22 ч.)	4	35	Тестирование
4	Технико-тактическая подготовка (24 ч.)	2	32	Тестирование
5	Гимнастика (10 ч.)	1	18	Тестирование
6	Соревнования, контрольные тесты (4 ч.)	1	3	Тестирование, соревнования
8	Итоговое занятие		2	Соревнования
	Итого:	11	169	
	Всего часов	180 часов		

Учебно – тематический план (3 группа)

№	Раздел	Количество часов		Формы аттестации\ контроля
		Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка (26 ч.)	4	50	Анкетирование, тестирование
2	Специальная физическая подготовка (20 ч.)	2	49	Тестирование
3	Спортивные и подвижные игры (22 ч.)	8	35	Тестирование
4	Технико-тактическая подготовка (24 ч.)	4	32	Тестирование
5	Гимнастика (10 ч.)	2	26	Тестирование
6	Соревнования, контрольные тесты (4 ч.)	2	3	Тестирование, соревнования
8	Итоговое занятие		2	Соревнования
	Итого:	22	194	
	Всего часов	216 часов		

Учебно – тематический план (4 группа)

№	Раздел	Количество часов		Формы аттестации\ контроля
		Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка (26 ч.)	2	30	Анкетирование, тестирование
2	Специальная физическая подготовка (20 ч.)	1	39	Тестирование

3	Спортивные и подвижные игры (22 ч.)	4	25	Тестирование
4	Технико-тактическая подготовка (24 ч.)	2	22	Тестирование
5	Гимнастика (10 ч.)	1	12	Тестирование
6	Соревнования, контрольные тесты (4 ч.)	1	3	Тестирование, соревнования
8	Итоговое занятие		2	Соревнования
	Итого:	11	133	
	Всего часов	144 часов		

Календарный учебный график

(занятия проводятся, согласно утвержденного расписания и учебного графика на 2021–2022 учебный год, 1 группа)

№	Дата	Тема занятий	Кол-во часов	Форма занятий	Место проведения	Форма контроля
Раздел: Общая физическая подготовка (26 ч.)						
1	01.09.	Техника безопасности на занятиях ОФП	1	Тренировочное	Спорт. площадка	Опрос
2	03.09.	Бег с переменной направленности.	1	Тренировочное	Спорт. площадка	Тестирование
3	06.09.	Игры с прыжками.	1	Тренировочное	Спорт. площадка	Игра
4	08.09.	Игры и эстафеты с бегом и прыжками.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
5	10.09.	Техника приземления.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
6	13.09.	Прыжок с разбега методом "согнув ноги".	1	Тренировочное	Спорт. зал	Тестирование
7	15.09.	Спрыгивание и напрыгивание на предметы.	1	Тренировочное	Спорт. зал 1	
8	17.09.	Чередование прыжка с заданием.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
9	20.09.	Спрыгивание с высоты, перепрыгивание.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
10	22.09.	Подтягивание, отжимания, подъем туловища, забегание на мосту.	1	Тренировочное	Спорт. зал	Контрольные нормативы
11	24.09.	Соревнования.	1	Соревнования	Спорт. зал	Соревнования
12	27.09.	Чередование прыжков (в длину, высоту).	1	Тренировочное	Спорт. зал	
13	29.09.	Круговая тренировка.	1	Тренировочное	Спорт. зал	

				очное		
14	01.10.	Напрыгивание на гимнастическую скамью, силовые упражнения.	1	Тренировочное	Спорт. зал	Тестирование
15	04.10.	Работа по станциям.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
16	06.10.	Игры с прыжками.	1	Тренировочное	Спорт. зал	Игра
17	08.10.	Комплекс силовых упражнений с утяжелителями.	1	Тренировочное	Спорт. зал	Тестирование
18	11.10.	Круговая тренировка.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
19	13.10.	Развитие физических качеств. Круговая тренировка	1	Тренировочное	Спорт. зал	
20	15.10.	Высокий старт в беге на короткие дистанции. Челночный бег	1	Тренировочное	Спорт. зал	
21	18.10.	Прыжок с разбега методом "согнув ноги".	1	Тренировочное	Спорт. зал	
22	20.10.	Спрыгивание и напрыгивание на предметы.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
23	22.10.	Чередование прыжка с заданием.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
24	25.10.	Спрыгивание с высоты, перепрыгивание.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
25	27.10.	Соревнования.	1	Соревнования	Спорт. зал	Соревнования
26	29.10.	Чередование прыжков (в длину, высоту).	1	Тренировочное	Спорт. зал	
Специальная физическая подготовка (20 ч.)						
27	01.11.	Техника безопасности на занятиях СФП	1	Тренировочное	Спорт. зал	Тестирование
28	03.11.	Страховка	1	Тренировочное	Спорт. зал	
29	05.11.	Страховка и самоконтроль при падениях	1	Тренировочное	Спорт. зал	
30	08.11.	Техника падения. Падение вперед с коленей.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
31	10.11.	Техника падения из стойки.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
32	12.11.	Техника падения с прыжка	1	Тренировочное	Спорт. зал	

33	15.11.	Техника падения назад с поворотом и приземлением на грудь.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
34	17.11.	Техника падения на спину и на бок из положения сидя.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
35	19.11.	Техника падения на спину и на бок из полного приседа.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
36	22.11.	Техника падения на спину и на бок из стойки.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
37	24.11.	Техника падения на спину и на бок из стойки на одной ноге.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
38	26.11.	Падение через палку на бок, стоя к ней спиной.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
39	29.11.	Упражнения на мосту.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
40	01.12.	Перевороты на мосту.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
41	03.12.	Вставание с моста.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
42	06.12.	Движения в положении на мосту вперед – назад с поворотом головы;	1	Тренировочное	Спорт. зал	
43	08.12.	Упражнения на мосту в упоре головой движения вперед – назад, в стороны, кругообразные движения.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
44	10.12.	Имитационные упражнения.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
45	13.12.	Имитационные упражнения.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
46	15.12.	Соревнования.	1	Тренировочное	Спорт. зал	Соревнования.
Спортивные и подвижные игры (22 ч.)						
47	17.12.	Инструктаж по технике безопасности во время проведения спортивных игр.	1	Тренировочное	Спорт. зал	Опрос
48	20.12.	Техника передвижения. Ведения мяча с заданием.	1	Тренировочное	Спорт. зал	Тестирование
49	22.12.	Техника передвижения (стойка	1	Тренировочное	Спорт. зал	

		баскетболиста).				
50	24.12.	Бросок мяча с места. Игра «Школа мяча»	1	Тренировочное	Спорт. зал	Игра
51	27.12.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий.	1	Тренировочное	Спорт. зал	Тестирование
52	29.12.	Передача волейбольного мяча снизу на технику	1	Тренировочное	Спорт. зал	
53	10.01.	Техника передвижения(остановки). Игра «Гонка мячей по кругу», «Школа мяча»	1	Тренировочное	Спорт. зал	
54	12.01.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
55	14.01	Передача мяча в движении. Правила соревнований. «Снайперы».	1	Тренировочное	Спорт. зал	Игра соревнования
56	17.01	Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры	1	Тренировочное	Спорт. зал	
57	19.01.	Совершенствование техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
58	21.01.	Праздник "Выше, сильнее, быстрее"	1	Тренировочное	Актовый зал	Праздник
59	24.01.	Круговая тренировка.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
60	26.01.	Обучение игры «Пионербол» по упрощенным правилам.	1	Тренировочное	Спорт. зал	Игра
61	28.01	Игра «Пионербол». Силовая подготовка – пресс, отжимание	1	Тренировочное	Спорт. зал	
62	31.01.	Игра «Пионербол». Прыжки на скакалке	1	Тренировочное	Спорт. зал	
63	. 02.02.	Прыжки в длину с места. Метание мяча. Игра «Перестрелка».	1	Тренировочное	Спорт. зал	
64	04.02	Изучение техники передачи мяча одной,	1	Тренировочное	Спорт. зал	

		двумя руками у стены, в парах и через сетку				
65	. 07.02.	Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку	1	Тренировочное	Спорт. зал	Соревновательное тестирование
66	09.02	Изучение техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе).	1	Тренировочное	Спорт. зал	Тестирование
67	11.02	Передача волейбольного мяча снизу на технику	1	Тренировочное	Спорт. зал	
68	. 14.02.	Передачи волейбольного мяча сверху в парах	1	Тренировочное	Спорт. зал	
Технико-тактическая подготовка (24 ч.)						
69	16.02.	Техника безопасности на занятиях тактико-технической подготовки.	1	Тренировочное	Спорт. зал	Опрос
70	. 18.02	Основные положения борцов.	1	Тренировочное	Спорт. зал	Тестирование
71	. 21.02	Способы передвижения по ковру.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
72	25.02.	Способы подготовки приемов.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
73	. 28.02.	Способы подготовки приемов.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
74	02.03	Правая и левая стойки.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
75	04.03	Фронтальная стойка.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
76	09.03.	Низкая и высокая стойки.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
77	11.03. .	Дистанция «вне захвата».	1	Тренировочное	Спорт. зал	
78	14.03.	Дистанция «дальняя» и «средняя».	1	Тренировочное	Спорт. зал	
79	16.03.	Дистанция «ближняя» и «вплотную».	1	Тренировочное	Спорт. зал	
80	18.03.	Захваты: рук, ног, шеи, корпуса.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
81	21.03.	Передвижение по ковру во время	1	Тренировочное	Спорт. зал	

		схватки: вперед, назад, в сторону.				
82	23.03	Способы подготовки приемов.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
83	25.03	Борьба стоя (подножки).	1	Тренировочное	Спорт. зал	
84	28.03.	Борьба лёжа (положения).	1	Тренировочное	Спорт. зал	
85	30.03.	Борьба стоя (подножки).	1	Тренировочное	Спорт. зал	
86	01.04.	Борьба лёжа (захваты).	1	Тренировочное	Спорт. зал	
87	04.04	Борьба стоя (подсечки).	1	Тренировочное	Спорт. зал	
88	06.04	Борьба лёжа.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
89	08.04	Борьба стоя (переворачивание).	1	Тренировочное	Спорт. зал	
90	.11.04	Удержание.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
91	13.04.	Положения: высокая "скамейка", низкая "скамейка".	1	Тренировочное	Спорт. зал	
92	15.04.	Положения: лежа на животе, лежа на спине.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
Гимнастика (10 ч.)						
93	18.04.	Акробатические элементы: перекаты, группировка, кувырок вперед, назад. Игра «Удочка», «Змейка».	1	Тренировочное	Спорт. зал	Тестирование
94	20.04.	Элементы лазанья и перелазания. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
95	22.04.	Упражнение – стойка на лопатках. Игра «Третий лишний», «Шишки, жёлуди, орехи».	1	Тренировочное	Спорт. зал	
96	25.04.	Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Игры-эстафеты с элементами акробатики.	1	Тренировочное	Спорт. зал	Игра
97	27.04.	Игры-эстафеты с элементами акробатики.	1	Тренировочное	Спорт. зал	

		Упражнение – стойка на лопатках.				
98	29.04	Построение и перестроение. Круговая тренировка по акробатике.	1	Тренировочное	Спорт. зал	Тестирование
99	04.05	Упражнения на равновесия, гибкость	1	Тренировочное	Спорт. зал	
100	06.05	Техника выполнения кувырка. Прыжки на скакалке	1	Тренировочное	Спорт. зал	
101	11.05	Элементы акробатической комбинации. Упражнения на гибкость	1	Тренировочное	Спорт. зал	
102	13.05	Акробатическая комбинация в целом. Упражнения на силу	1	Тренировочное	Спорт. зал	
Раздел: Соревнования, контрольные тесты (4 ч.)						
103	16.05.	Комбинация на равновесие в целом. Упражнения на силу	1	Тренировочное	Спорт. зал	Тестирование
104	18.05	Подвижная игра «Третий лишний», тест - челночный бег	1	Тренировочное	Спорт. зал	Тестирование
105	20.05	Подтягивание, отжимания, подъем туловища, забегание на мосту.	1	Тренировочное	Спорт. зал	Контрольные нормы
106	23.05	Подвижная игра «Ветер северный и южный».	1	Тренировочное	спорт. площадка	
Итоговое занятие (2ч.)						
107	25.05	Соревнования	1	Соревнования	Спорт. зал	Соревнования
108	27.05	Спортивный праздник	1		Актный зал	Праздник

Календарный учебный график

(занятия проводятся, согласно утвержденного расписания и учебного графика на 2021–2022 учебный год, 2 группа)

№	Дата	Тема занятий	Кол-во часов	Форма занятий	Место проведения	Форма контроля
Раздел: Общая физическая подготовка (26 ч.)						
1	02.09.	Техника безопасности на занятиях ОФП	1	Тренировочное	Спорт. площадка	Опрос

2	03.09.	Бег с переменной направления.	2	Тренировочное	Спорт. площадка	Тестирование
3	07.09.	Игры с прыжками.	2	Тренировочное	Спорт. площадка	Игра
4	09.09.	Игры и эстафеты с бегом и прыжками.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
5	10.09.	Техника приземления.	2	Тренировочное	Спорт. зал	
6	14.09.	Прыжок с разбега методом "согнув ноги".	2	Тренировочное	Спорт. зал	Тестирование
7	16.09.	Спрыгивание и напрыгивание на предметы.	1	Тренировочное	Спорт. зал 1	
8	17.09.	Чередование прыжка с заданием.	2	Тренировочное	Спорт. зал	
9	21.09.	Спрыгивание с высоты, перепрыгивание.	2	Тренировочное	Спорт. зал	
10	23.09.	Игры с прыжками и бегом.	1	Тренировочное	Спорт. зал	Игра
11	24.09.	Соревнования.	2	Соревнования	Спорт. зал	Соревнования
12	28.09.	Чередование прыжков (в длину, высоту).	2	Тренировочное	Спорт. зал	
13	30.09.	Подтягивание, отжимания, подъем туловища, забегание на мосту.	1	Тренировочное	Спорт. зал	Контрольные нормативы
14	05.10.	Напрыгивание на гимнастическую скамью, силовые упражнения.	2	Тренировочное	Спорт. зал	Тестирование
15	07.10.	Работа по станциям.	2	Тренировочное	Спорт. зал	
16	08.10.	Игры с прыжками.	1	Тренировочное	Спорт. зал	Игра
17	12.10.	Комплекс силовых упражнений с утяжелителями.	2	Тренировочное	Спорт. зал	Тестирование
18	14.10.	Круговая тренировка.	2	Тренировочное	Спорт. зал	
19	15.10.	Развитие физических качеств. Круговая тренировка	1	Тренировочное	Спорт. зал	
20	19.10.	Высокий старт в беге на короткие дистанции. Челночный бег	2	Тренировочное	Спорт. зал	
21	21.10.	Прыжок с разбега методом "согнув	2	Тренировочное	Спорт. зал	

		ноги".				
22	22.10.	Спрыгивание и напрыгивание на предметы.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
23	26.10.	Чередование прыжка с заданием.	2	Тренировочное	Спорт. зал	
24	28.10.	Спрыгивание с высоты, перепрыгивание.	2	Тренировочное	Спорт. зал	
25	29.10.	Соревнования.	1	Соревнования	Спорт. зал	Соревнования
26	02.11.	Чередование прыжков (в длину, высоту).	2	Тренировочное	Спорт. зал	
Специальная физическая подготовка (20 ч.)						
27	04.11.	Техника безопасности на занятиях СФП	2	Тренировочное	Спорт. зал	Тестирование
28	05.11.	Страховка	1	Тренировочное	Спорт. зал	
29	09.11.	Страховка и самоконтроль при падениях	2	Тренировочное	Спорт. зал	
30	11.11.	Техника падения. Падение вперед с коленей.	2	Тренировочное	Спорт. зал	
31	12.11.	Техника падения из стойки.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
32	16.11.	Техника падения с прыжка	2	Тренировочное	Спорт. зал	
33	18.11.	Техника падения назад с поворотом и приземлением на грудь.	2	Тренировочное	Спорт. зал	
34	19.11.	Техника падения на спину и на бок из положения сидя.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
35	23.11.	Техника падения на спину и на бок из полного приседа.	2	Тренировочное	Спорт. зал	
36	25.11.	Техника падения на спину и на бок из стойки.	2	Тренировочное	Спорт. зал	
37	26.11.	Техника падения на спину и на бок из стойки на одной ноге.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
38	30.11.	Падение через палку на бок, стоя к ней спиной.	2	Тренировочное	Спорт. зал	
39	02.12.	Упражнения на мосту.	2	Тренировочное	Спорт. зал	
40	03.12.	Перевороты на мосту.	1	Тренировочное	Спорт. зал	

41	07.12.	Вставание с моста.	2	Тренировочное	Спорт. зал	
42	09.12.	Движения в положении на мосту вперед – назад с поворотом головы;	2	Тренировочное	Спорт. зал	
43	10.12.	Упражнения на мосту в упоре головой движения вперед – назад, в стороны, кругообразные движения.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
44	14.12.	Имитационные упражнения.	2	Тренировочное	Спорт. зал	
45	16.12.	Имитационные упражнения.	2	Тренировочное	Спорт. зал	
46	17.12.	Соревнования.	1	Тренировочное	Спорт. зал	Соревнования.
Спортивные и подвижные игры (22 ч.)						
47	21.12.	Инструктаж по технике безопасности во время проведения спортивных игр.	2	Тренировочное	Спорт. зал	Опрос
48	23.12.	Техника передвижения. Ведения мяча с заданием.	2	Тренировочное	Спорт. зал	Тестирование
49	24.12.	Техника передвижения (стойка баскетболиста).	1	Тренировочное	Спорт. зал	
50	28.12.	Бросок мяча с места. Игра «Школа мяча»	2	Тренировочное	Спорт. зал	Игра
51	30.12.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий.	2	Тренировочное	Спорт. зал	Тестирование
52	11.01.	Передача волейбольного мяча снизу на технику	2	Тренировочное	Спорт. зал	
53	13.01.	Техника передвижения(остановки). Игра «Гонка мячей по кругу», «Школа мяча»	1	Тренировочное	Спорт. зал	
54	14.01.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий.	2	Тренировочное	Спорт. зал	
55	18.01.	Передача мяча в движении. Правила	2	Тренировочное	Спорт. зал	Игра соревнования

		соревнований. «Снайперы».				ния
56	20.01.	Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры	1	Тренировочное	Спорт. зал	
57	21.01.	Совершенствование техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета.	2	Тренировочное	Спорт. зал	
58	25.01.	Праздник "Выше, сильнее, быстрее"	2	Тренировочное	Актовый зал	Праздник
59	27.01.	Круговая тренировка.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
60	28.01.	Обучение игры «Пионербол» по упрощенным правилам.	2	Тренировочное	Спорт. зал	Игра
61	01.02.	Игра «Пионербол». Силовая подготовка – пресс, отжимание	2	Тренировочное	Спорт. зал	
62	03.02.	Игра «Пионербол». Прыжки на скакалке	1	Тренировочное	Спорт. зал	
63	04.02.	Прыжки в длину с места. Метание мяча. Игра «Перестрелка».	2	Тренировочное	Спорт. зал	
64	08.02.	Изучение техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку	2	Тренировочное	Спорт. зал	
65	10.02.	Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку	1	Тренировочное	Спорт. зал	Соревновательное тестирование
66	11.02.	Изучение техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе).	2	Тренировочное	Спорт. зал	Тестирование
67	15.02.	Передача волейбольного мяча снизу на технику	2	Тренировочное	Спорт. зал	
68	17.02.	Передачи волейбольного мяча сверху в парах	1	Тренировочное	Спорт. зал	
Технико-тактическая подготовка (24 ч.)						
69	18.02.	Техника безопасности на занятиях тактико-технической подготовки.	2	Тренировочное	Спорт. зал	Опрос

70	22.02.	Основные положения борцов.	2	Тренировочное	Спорт. зал	Тестирование
71	24.02.	Способы передвижения по ковру.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
72	25.02.	Способы подготовки приемов.	2	Тренировочное	Спорт. зал	
73	01.03.	Способы подготовки приемов.	2	Тренировочное	Спорт. зал	
74	03.03.	Правая и левая стойки.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
75	04.03.	Фронтальная стойка.	2	Тренировочное	Спорт. зал	
76	10.03.	Низкая и высокая стойки.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
77	11.03.	Дистанция «вне захвата».	2	Тренировочное	Спорт. зал	
78	15.03.	Дистанция «дальняя» и «средняя».	2	Тренировочное	Спорт. зал	
79	17.03.	Дистанция «ближняя» и «вплотную».	1	Тренировочное	Спорт. зал	
80	18.03.	Захваты: рук, ног, шеи, корпуса.	2	Тренировочное	Спорт. зал	
81	22.03.	Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону.	2	Тренировочное	Спорт. зал	
82	24.03.	Способы подготовки приемов.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
83	25.03.	Борьба стоя (подножки).	2	Тренировочное	Спорт. зал	
84	29.03.	Борьба лёжа (положения).	2	Тренировочное	Спорт. зал	
85	31.03.	Борьба стоя (подножки).	1	Тренировочное	Спорт. зал	
86	01.04.	Борьба лёжа (захваты).	2	Тренировочное	Спорт. зал	
87	05.04.	Борьба стоя (подсечки).	2	Тренировочное	Спорт. зал	
88	07.04.	Борьба лёжа.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
89	08.04.	Борьба стоя (переворачивание).	2	Тренировочное	Спорт. зал	
90	12.04.	Удержание.	2	Тренировочное	Спорт. зал	
91	14.04.	Положения: высокая "скамейка", низкая "скамейка".	1	Тренировочное	Спорт. зал	
92	15.04.	Положения: лежа на животе, лежа на спине.	2	Тренировочное	Спорт. зал	

Гимнастика (10 ч.)						
93	19.04.	Акробатические элементы: перекаты, группировка, кувырок вперед, назад. Игра «Удочка», «Змейка».	2	Тренировочное	Спорт. зал	Тестирование
94	21.04.	Элементы лазанья и перелазания. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
95	22.04.	Упражнение – стойка на лопатках. Игра «Третий лишний», «Шишки, жёлуди, орехи».	2	Тренировочное	Спорт. зал	
96	26.04.	Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Игры-эстафеты с элементами акробатики.	2	Тренировочное	Спорт. зал	Игра
97	28.04.	Игры-эстафеты с элементами акробатики. Упражнение – стойка на лопатках.	1	Тренировочное	Спорт. зал	
98	29.04	Построение и перестроение. Круговая тренировка по акробатике.	2	Тренировочное	Спорт. зал	Тестирование
99	05.05	Упражнения на равновесия, гибкость	1	Тренировочное	Спорт. зал	
100	06.05	Техника выполнения кувырка. Прыжки на скакалке	2	Тренировочное	Спорт. зал	
101	12.05	Элементы акробатической комбинации. Упражнения на гибкость	1	Тренировочное	Спорт. зал	
102	13.05	Акробатическая комбинация в целом. Упражнения на силу	2	Тренировочное	Спорт. зал	
Раздел: Соревнования, контрольные тесты (4 ч.)						
103	17.05.	Комбинация на равновесие в целом. Упражнения на силу	2	Тренировочное	Спорт. зал	Тестирование
104	19.05	Подвижная игра «Третий лишний»,	1	Тренировочное	Спорт. зал	Тестирование

		тест - челночный бег				
105	20.05	Подтягивание,отжимания,подъем туловища,забегание на мосту.	2	Тренировочное	Спорт. зал	Контрольные нормы
106	24.05	Подвижная игра «Ветер северный и южный».	2	Тренировочное	спорт. площадка	
Итоговое занятие (2ч.)						
107	26.05	Соревнования	1	Соревнования	Спорт. зал	Соревнования
108	27.05	Спортивный праздник	2		Актальный зал	Праздник

Календарный учебный график

(занятия проводятся, согласно утвержденного расписания и учебного графика на 2021–2022 учебный год, 3 группа)

№	Дата	Тема занятий	Кол-во часов	Форма занятий	Место проведения	Форма контроля
1	01.09.	Техника безопасности на занятиях ОФП	2	Тренировочное	Спорт. площадка	Опрос
2	03.09.	Бег с переменной направленности.	2	Тренировочное	Спорт. площадка	Тестирование
3	06.09.	Игры с прыжками.	2	Тренировочное	Спорт. площадка	Игра
4	08.09.	Игры и эстафеты с бегом и прыжками.	2	Тренировочное	Спорт. зал	
5	10.09.	Техника приземления.	2	Тренировочное	Спорт. зал	
6	13.09.	Прыжок с разбега методом "согнув ноги".	2	Тренировочное	Спорт. зал	Тестирование
7	15.09.	Спрыгивание и напрыгивание на предметы.	2	Тренировочное	Спорт. зал 1	
8	17.09.	Чередование прыжка с заданием.	2	Тренировочное	Спорт. зал	
9	20.09.	Спрыгивание с высоты, перепрыгивание.	2	Тренировочное	Спорт. зал	
10	22.09.	Игры с прыжками и бегом.	2	Тренировочное	Спорт. зал	Игра
11	24.09.	Соревнования.	2	Соревнования	Спорт. зал	Соревнования
12	27.09.	Чередование прыжков (в длину, высоту).	2	Тренировочное	Спорт. зал	
13	29.09.	Подтягивание,отжимания	2	Тренировочное	Спорт. зал	Контроль

		ния,подъем туловища,забегание на мосту.		очное		ные нормативы
14	01.10.	Напрыгивание на гимнастическую скамью, силовые упражнения.	2	Тренировочное	Спорт. зал	Тестирование
15	04.10.	Работа по станциям.	2	Тренировочное	Спорт. зал	
16	06.10.	Игры с прыжками.	2	Тренировочное	Спорт. зал	Игра
17	08.10.	Комплекс силовых упражнений с утяжелителями.	2	Тренировочное	Спорт. зал	Тестирование
18	11.10.	Круговая тренировка.	2	Тренировочное	Спорт. зал	
19	13.10.	Развитие физических качеств. Круговая тренировка	2	Тренировочное	Спорт. зал	
20	15.10.	Высокий старт в беге на короткие дистанции. Челночный бег	2	Тренировочное	Спорт. зал	
21	18.10.	Прыжок с разбега методом "согнув ноги".	2	Тренировочное	Спорт. зал	
22	20.10.	Спрыгивание и напрыгивание на предметы.	2	Тренировочное	Спорт. зал	
23	22.10.	Чередование прыжка с заданием.	2	Тренировочное	Спорт. зал	
24	25.10.	Спрыгивание с высоты, перепрыгивание.	2	Тренировочное	Спорт. зал	
25	27.10.	Соревнования.	2	Соревнования	Спорт. зал	Соревнования
26	29.10.	Чередование прыжков (в длину, высоту).	2	Тренировочное	Спорт. зал	
Специальная физическая подготовка (20 ч.)						
27	01.11.	Техника безопасности на занятиях СФП	2	Тренировочное	Спорт. зал	Тестирование
28	03.11.	Страховка	2	Тренировочное	Спорт. зал	
29	05.11.	Страховка и самоконтроль при падениях	2	Тренировочное	Спорт. зал	
30	08.11.	Техника падения. Падение вперед с коленей.	2	Тренировочное	Спорт. зал	
31	10.11.	Техника падения из стойки.	2	Тренировочное	Спорт. зал	

32	12.11.	Техника падения с прыжка	2	Тренировочное	Спорт. зал	
33	15.11.	Техника падения назад с поворотом и приземлением на грудь.	2	Тренировочное	Спорт. зал	
34	17.11.	Техника падения на спину и на бок из положения сидя.	2	Тренировочное	Спорт. зал	
35	19.11.	Техника падения на спину и на бок из полного приседа.	2	Тренировочное	Спорт. зал	
36	22.11.	Техника падения на спину и на бок из стойки.	2	Тренировочное	Спорт. зал	
37	24.11.	Техника падения на спину и на бок из стойки на одной ноге.	2	Тренировочное	Спорт. зал	
38	26.11.	Падение через палку на бок, стоя к ней спиной.	2	Тренировочное	Спорт. зал	
39	29.11.	Упражнения на мосту.	2	Тренировочное	Спорт. зал	
40	01.12.	Перевороты на мосту.	2	Тренировочное	Спорт. зал	
41	03.12.	Вставание с моста.	2	Тренировочное	Спорт. зал	
42	06.12.	Движения в положении на мосту вперед – назад с поворотом головы;	2	Тренировочное	Спорт. зал	
43	08.12.	Упражнения на мосту в упоре головой движения вперед – назад, в стороны, кругообразные движения.	2	Тренировочное	Спорт. зал	
44	10.12.	Имитационные упражнения.	2	Тренировочное	Спорт. зал	
45	13.12.	Имитационные упражнения.	2	Тренировочное	Спорт. зал	
46	15.12.	Упражнения с партнёром.	2	Тренировочное	Спорт. зал	
Спортивные и подвижные игры (22 ч.)						
47	17.12.	Инструктаж по технике безопасности во время проведения спортивных игр.	2	Тренировочное	Спорт. зал	Опрос
48	20.12.	Техника передвижения. Ведения мяча с заданием.	2	Тренировочное	Спорт. зал	Тестирование

49	22.12.	Соревновая.	2	Тренировочное	Спорт. зал	Соревнования.
50	24.12.	Бросок мяча с места. Игра «Школа мяча»	2	Тренировочное	Спорт. зал	Игра
51	27.12.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий.	2	Тренировочное	Спорт. зал	Тестирование
52	29.12.	Передача волейбольного мяча снизу на технику	2	Тренировочное	Спорт. зал	
53	10.01.	Техника передвижения(остановки). Игра «Гонка мячей по кругу», «Школа мяча»	2	Тренировочное	Спорт. зал	
54	12.01.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий.	2	Тренировочное	Спорт. зал	
55	14.01	Передача мяча в движении. Правила соревнований. «Снайперы».	2	Тренировочное	Спорт. зал	Игра соревнования
56	17.01	Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры	2	Тренировочное	Спорт. зал	
57	19.01.	Совершенствование техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета.	2	Тренировочное	Спорт. зал	
58	21.01.	Праздник "Выше, сильнее, быстрее"	2	Тренировочное	Актовый зал	Праздник
59	24.01.	Круговая тренировка.	2	Тренировочное	Спорт. зал	
60	26.01.	Обучение игры «Пионербол» по упрощенным правилам.	2	Тренировочное	Спорт. зал	Игра
61	28.01	Игра «Пионербол». Силовая подготовка – пресс, отжимание	2	Тренировочное	Спорт. зал	
62	31.01.	Игра «Пионербол». Прыжки на скакалке	2	Тренировочное	Спорт. зал	
63	. 02.02.	Прыжки в длину с места. Метание мяча. Игра «Перестрелка».	2	Тренировочное	Спорт. зал	
64	04.02	Изучение техники	2	Тренировочное	Спорт. зал	

		передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку		чное		
65	. 07.02.	Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку	2	Тренировочное	Спорт. зал	Соревновательное тестирование
66	09.02	Изучение техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе).	2	Тренировочное	Спорт. зал	Тестирование
67	11.02	Передача волейбольного мяча снизу на технику	2	Тренировочное	Спорт. зал	
68	. 14.02.	Передачи волейбольного мяча сверху в парах	2	Тренировочное	Спорт. зал	
Технико-тактическая подготовка (24 ч.)						
69	16.02.	Техника безопасности на занятиях тактико-технической подготовки.	2	Тренировочное	Спорт. зал	Опрос
70	. 18.02	Основные положения борцов.	2	Тренировочное	Спорт. зал	Тестирование
71	. 21.02	Способы передвижения по ковру.	2	Тренировочное	Спорт. зал	
72	25.02.	Способы подготовки приемов.	2	Тренировочное	Спорт. зал	
73	. 28.02.	Способы подготовки приемов.	2	Тренировочное	Спорт. зал	
74	02.03	Правая и левая стойки.	2	Тренировочное	Спорт. зал	
75	04.03	Фронтальная стойка.	2	Тренировочное	Спорт. зал	
76	09.03.	Низкая и высокая стойки.	2	Тренировочное	Спорт. зал	
77	11.03. .	Дистанция «вне захвата».	2	Тренировочное	Спорт. зал	
78	14.03.	Дистанция «дальняя» и «средняя».	2	Тренировочное	Спорт. зал	
79	16.03.	Дистанция «ближняя» и «вплотную».	2	Тренировочное	Спорт. зал	
80	18.03.	Захваты: рук, ног, шеи, корпуса.	2	Тренировочное	Спорт. зал	
81	21.03.	Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону.	2	Тренировочное	Спорт. зал	
82	23.03	Способы подготовки	2	Трениров	Спорт. зал	

		приемов.		очное		
83	25.03	Борьба стоя (подножки).	2	Трениров очное	Спорт. зал	
84	28.03.	Борьба лёжа (положения).	2	Трениров очное	Спорт. зал	
85	30.03.	Борьба стоя (подножки).	2	Трениров очное	Спорт. зал	
86	01.04.	Борьба лёжа (захваты).	2	Трениров очное	Спорт. зал	
87	04.04	Борьба стоя (подсечки).	2	Трениров очное	Спорт. зал	
88	06.04	Борьба лёжа.	2	Трениров очное	Спорт. зал	
89	08.04	Борьба стоя (переворачивание).	2	Трениров очное	Спорт. зал	
90	.11.04	Удержание.	2	Трениров очное	Спорт. зал	
91	13.04.	Положения: высокая "скамейка", низкая "скамейка".	2	Трениров очное	Спорт. зал	
92	15.04.	Положения: лежа на животе, лежа на спине.	2	Трениров очное	Спорт. зал	
Гимнастика (10 ч.)						
93	18.04.	Акробатические элементы: перекаты, группировка, кувырок вперед, назад. Игра «Удочка», «Змейка».	2	Трениров очное	Спорт. зал	Тестирование
94	20.04.	Элементы лазанья и перелазания. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке.	2	Трениров очное	Спорт. зал	
95	22.04.	Упражнение – стойка на лопатках. Игра «Третий лишний», «Шишки, жёлуди, орехи».	2	Трениров очное	Спорт. зал	
96	25.04.	Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Игры-эстафеты с элементами акробатики.	2	Трениров очное	Спорт. зал	Игра
97	27.04.	Игры-эстафеты с элементами акробатики. Упражнение – стойка на лопатках.	2	Трениров очное	Спорт. зал	
98	29 04	Построение и	2	Трениров	Спорт. зал	Тестирова

		перестроение. Круговая тренировка по акробатике.		очное		ние
99	04.05	Упражнения на равновесия, гибкость	2	Тренировочное	Спорт. зал	
100	06.05	Техника выполнения кувырка. Прыжки на скакалке	2	Тренировочное	Спорт. зал	
101	11.05	Элементы акробатической комбинации. Упражнения на гибкость	2	Тренировочное	Спорт. зал	
102	13.05	Акробатическая комбинация в целом. Упражнения на силу	2	Тренировочное	Спорт. зал	
Раздел: Соревнования, контрольные тесты (4 ч.)						
103	16.05.	Комбинация на равновесие в целом. Упражнения на силу	2	Тренировочное	Спорт. зал	Тестирование
104	18.05	Подвижная игра «Третий лишний», тест - челночный бег	2	Тренировочное	Спорт. зал	Тестирование
105	20.05	Подтягивание, отжимания, подъем туловища, забегание на мосту.	2	Тренировочное	Спорт. зал	Контрольные нормативы
106	23.05	Подвижная игра «Ветер северный и южный».	2	Тренировочное	спорт. площадка	
Итоговое занятие (2ч.)						
107	25.05	Соревнования	2	Соревнования	Спорт. зал	Соревнования
108	27.05	Спортивный праздник	2		Актальный зал	Праздник

Календарный учебный график
(занятия проводятся, согласно утвержденного расписания и учебного графика на 2021–2022 учебный год, 4 группа)

№	Дата	Тема занятий	Кол-во часов	Форма занятий	Место проведения	Форма контроля
1	02.09.	Техника безопасности на занятиях ОФП	2	Тренировочное	Спорт. площадка	Опрос
2	07.09.	Бег с переменной направленности.	2	Тренировочное	Спорт. площадка	Тестирование
3	09.09.	Игры с прыжками.	2	Тренировочное	Спорт. площадка	Игра

4	14.09.	Игры и эстафеты с бегом и прыжками.	2	Тренировочное	Спорт. зал	
5	16.09.	Техника приземления.	2	Тренировочное	Спорт. зал	
6	21.09.	Прыжок с разбега методом "согнув ноги".	2	Тренировочное	Спорт. зал	Тестирование
7	23.09.	Подтягивание,отжимания,подъем туловища,забегание на мосту.	2	Тренировочное	Спорт. зал 1	Контрольные нормативы
8	28.09.	Чередование прыжка с заданием.	2	Тренировочное	Спорт. зал	
9	30.09.	Спрыгивание с высоты, перепрыгивание.	2	Тренировочное	Спорт. зал	
10	05.10.	Игры с прыжками и бегом.	2	Тренировочное	Спорт. зал	Игра
11	07.10.	Соревнования.	2	Соревнования	Спорт. зал	Соревнования
12	12.10.	Чередование прыжков (в длину, высоту).	2	Тренировочное	Спорт. зал	
13	14.10.	Круговая тренировка.	2	Тренировочное	Спорт. зал	
14	19.10.	Напрыгивание на гимнастическую скамью, силовые упражнения.	2	Тренировочное	Спорт. зал	Тестирование
15	21.10.	Работа по станциям.	2	Тренировочное	Спорт. зал	
16	26.10.	Игры с прыжками.	2	Тренировочное	Спорт. зал	Игра
17	28.10.	Комплекс силовых упражнений с утяжелителями.	2	Тренировочное	Спорт. зал	Тестирование
18	02.11.	Круговая тренировка.	2	Тренировочное	Спорт. зал	
19	04.11.	Развитие физических качеств. Круговая тренировка	2	Тренировочное	Спорт. зал	
20	09.11.	Высокий старт в беге на короткие дистанции. Челночный бег	2	Тренировочное	Спорт. зал	
21	11.11.	Прыжок с разбега методом "согнув ноги".	2	Тренировочное	Спорт. зал	
22	16.11.	Спрыгивание и напрыгивание на	2	Тренировочное	Спорт. зал	

		предметы.				
23	18.11.	Чередование прыжка с заданием.	2	Тренировочное	Спорт. зал	
24	23.11.	Спрыгивание с высоты, перепрыгивание.	2	Тренировочное	Спорт. зал	
25	25.11.	Соревнования.	2	Соревнования	Спорт. зал	Соревнования
26	30.11.	Чередование прыжков (в длину, высоту).	2	Тренировочное	Спорт. зал	
Специальная физическая подготовка (20 ч.)						
27	02.12.	Техника безопасности на занятиях СФП	2	Тренировочное	Спорт. зал	Тестирование
28	07.12.	Страховка	2	Тренировочное	Спорт. зал	
29	09.12.	Страховка и самоконтроль при падениях	2	Тренировочное	Спорт. зал	
30	14.12.	Техника падения. Падение вперед с коленей.	2	Тренировочное	Спорт. зал	
31	16.12.	Техника падения из стойки.	2	Тренировочное	Спорт. зал	
32	21.12.	Соревнования.	2	Тренировочное	Спорт. зал	Соревнования.
33	23.12.	Техника падения назад с поворотом и приземлением на грудь.	2	Тренировочное	Спорт. зал	
34	28.12.	Техника падения на спину и на бок из положения сидя.	2	Тренировочное	Спорт. зал	
35	30.12.	Техника падения на спину и на бок из полного приседа.	2	Тренировочное	Спорт. зал	
36	11.01.	Техника падения на спину и на бок из стойки.	2	Тренировочное	Спорт. зал	
37	13.01.	Техника падения на спину и на бок из стойки на одной ноге.	2	Тренировочное	Спорт. зал	
38	18.01.	Падение через палку на бок, стоя к ней спиной.	2	Тренировочное	Спорт. зал	
39	20.01.	Упражнения на мосту.	2	Тренировочное	Спорт. зал	
40	25.01.	Перевороты на мосту.	2	Тренировочное	Спорт. зал	

41	27.01.	Вставание с моста.	2	Трениров очное	Спорт. зал	
42	01.02.	Движения в положении на мосту вперед – назад с поворотом головы;	2	Трениров очное	Спорт. зал	
43	03.02.	Упражнения на мосту в упоре головой движения вперед – назад, в стороны, кругообразные движения.	2	Трениров очное	Спорт. зал	
44	08.02.	Имитационные упражнения.	2	Трениров очное	Спорт. зал	
45	10.02.	Имитационные упражнения.	2	Трениров очное	Спорт. зал	
46	15.02	Упражнения с партнёром.	2	Трениров очное	Спорт. зал	
Спортивные и подвижные игры (22 ч.)						
47	17.02.	Инструктаж по технике безопасности во время проведения спортивных игр.	2	Трениров очное	Спорт. зал	Опрос
48	20.12.	Техника передвижения. Ведения мяча с заданием.	2	Трениров очное	Спорт. зал	Тестиров ание
49	22.02.	Техника передвижения (стойка баскетболиста).	2	Трениров очное	Спорт. зал	
50	24.02.	Бросок мяча с места. Игра «Школа мяча»	2	Трениров очное	Спорт. зал	Игра
51	01.03.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий.	2	Трениров очное	Спорт. зал	Тестиров ание
52	03.03.	Передача волейбольного мяча снизу на технику	2	Трениров очное	Спорт. зал	
53	10.03.	Техника передвижения(остан овки). Игра «Гонка мячей по кругу», «Школа мяча»	2	Трениров очное	Спорт. зал	
54	15.03.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от	2	Трениров очное	Спорт. зал	

		действий.				
55	17.03	Передача мяча в движении. Правила соревнований. «Снайперы».	2	Тренировочное	Спорт. зал	Игра соревнования
56	22.03	Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры	2	Тренировочное	Спорт. зал	
57	24.03.	Совершенствование техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета.	2	Тренировочное	Спорт. зал	
58	29.03.	Праздник "Выше, сильнее, быстрее"	2	Тренировочное	Актовый зал	Праздник
59	31.03.	Круговая тренировка.	2	Тренировочное	Спорт. зал	
60	05.04.	Обучение игры «Пионербол» по упрощенным правилам.	2	Тренировочное	Спорт. зал	Игра
61	07.04	Игра «Пионербол». Силовая подготовка – пресс, отжимание	2	Тренировочное	Спорт. зал	
62	12.04.	Игра «Пионербол». Прыжки на скакалке	2	Тренировочное	Спорт. зал	
63	. 14.04.	Прыжки в длину с места. Метание мяча. Игра «Перестрелка».	2	Тренировочное	Спорт. зал	
64	19.04	Изучение техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку	2	Тренировочное	Спорт. зал	
65	. 21.04.	Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку	2	Тренировочное	Спорт. зал	Соревновательное тестирование
66	26.04	Изучение техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе).	2	Тренировочное	Спорт. зал	Тестирование
67	28.04	Передача волейбольного мяча снизу на технику	2	Тренировочное	Спорт. зал	
68	. 05.05.	Передачи волейбольного мяча	2	Тренировочное	Спорт. зал	

		сверху в парах				
Технико-тактическая подготовка (24 ч.)						
69	12.05.	Техника безопасности на занятиях тактико-технической подготовки.	2	Тренировочное	Спорт. зал	Опрос
70	. 17.05	Основные положения борцов.	2	Тренировочное	Спорт. зал	Тестирование
71	. 19.05	Подтягивание, отжимания, подъем туловища, забегание на мосту.	2	Тренировочное	Спорт. зал	Контрольные нормативы
72	24.05.	Способы подготовки приемов.	2	Тренировочное	Спорт. зал	

Содержание

Формы занятий:

- учебно-тренировочное,
- учебно-познавательное,
- соревнование,
- различные мероприятия обучающихся с родителями (законными представителями).

Методы развития и совершенствования двигательных качеств:

- метод длительной работы,
- интервальный метод,
- метод повторной работы,
- метод круговой тренировки.

Раздел № 1 «Общая физическая подготовка» Теория: Упражнения на укрепление мышц рук, их влияние на физическое развитие человека, на развитие силы, ловкости. Практика: Разминка. Упражнения на укрепление мышц рук. Упражнения без предметов. Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставов. Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, с гимнастической палкой, с теннисным мячом, с набивным мячом, упражнения гантелями (вес 0,2 - 0,5кг).

Раздел № 2 «Специальная физическая подготовка» Теория: Инструктаж по ТБ, правила техники выполнения упражнений по специальной

физической подготовке. Упражнения на укрепление мышечного корсета, их влияние на улучшение общего физического развития человека, тренировку силы мышц, улучшение координации движений. Практика: Разминка, упражнения на укрепление мышечного корсета с элементами самбо. Динамические (скоростные и силовые) и статические упражнения (удержание определенной позы, когда мышцы противодействуют весу отдельных частей тела). К статическим относятся и изометрические упражнения. Гимнастические упражнения

Раздел №3 «Спортивные и подвижные игры». Теория: Инструктаж по ТБ, правила поведения при работе с группой при проведении подвижных и спортивных игр. Правила игры «Вышибалы». Практика: Проведение подвижной игры «Вышибалы». Правила игры «Регби». Практика: Проведение спортивной игры «Регби». Теория: Инструктаж по ТБ при проведении подвижных и спортивных игр. Правила игры «Мини – Футбол». Практика: Проведение спортивной игры «Мини – Футбол». Инструктаж по ТБ при проведении подвижных и спортивных игр. Правила игры «Пионер – болл». Практика: Проведение спортивной игры «Пионер - болл».

Раздел № 4 «Технико-тактическая подготовка». Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером. Повторение правил поведения в спортивном зале. Инструктаж при выполнении страховки индивидуально и с партнёром. Практика: Разминка, выполнение упражнений по само страховке (индивидуально) и с партнёром. Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером. Повторение правил поведения в спортивном зале. Повторение инструктажа при выполнении страховки индивидуально на спину, на бок, особенности выполнения. Практика: Разминка, выполнение упражнений по само страховке (индивидуально) страховки на спину, на бок. Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером. Повторение правил поведения в спортивном зале. Повторение инструктажа при выполнении страховки с партнёром, особенности выполнения. Практика: Разминка, выполнение упражнений по страховке с партнером. Контроль: Зачет по выполнению элементов само страховки. Теория: Инструктаж по ТБ, повторение правил поведения в спортивном зале. Правила выполнения бросковой техники. Практика: Бросковая техника. Изучение и выполнение упражнений. Инструктаж по ТБ, Знакомство с термином «исходная стойка - классический захват», правила его выполнения. Практика: Исходная стойка - классический захват. Изучение и выполнение упражнений. Теория: Инструктаж по ТБ, Знакомство с термином элементы

«сваливания», правила его выполнения. Практика: элементы «сваливания». Изучение и выполнение упражнений.

Методическое обеспечение

Методы развития и совершенствования двигательных качеств: метод длительной работы, интервальный метод, метод повторной работы, метод круговой тренировки.

Программа реализуется образовательным учреждением в постоянном взаимодействии и тесном сотрудничестве с семьями учащихся, с другими субъектами социализации – социальными партнерами школы: МБОУ ДОД «ДЮСШ № 2», МБОУ ДОД «СДЮШОР по зимним видам спорта», МБОУ ДОД ЦДО «Поиск», МЦ «Юность», МБУК «Городская библиотека».

Методы организации обучающихся на занятиях:

- фронтальный метод: одно и то же движение выполняют все учащиеся независимо от их построения. Этот метод используется во всех частях занятия,
- групповой метод: предусматривает деление учащихся на группы и выполнение каждой группой своих заданий. Этот метод используется в основной части занятия,
- индивидуальный метод: обучающимся отличающимся по своей подготовленности предлагаются индивидуальные задания,
- круговой метод: предусматривает последовательное выполнение серии заданий (круг включает от 4 до 6 заданий).

Большое значение при обучении физическим упражнениям имеет зрительное и слуховое восприятие изучаемого действия. К средствам наглядности относятся:

- показ двигательного действия педагогом. В основе обучения с помощью показа лежит подражание,
- наглядные пособия: рисунки, кинограммы с последовательностью выполнения движений, учебные видеофильмы) демонстрация наглядных пособий обладает преимуществом перед показом при необходимости

акцентировать внимание учащихся на статических положениях и последовательной смене фаз движений.

Материально-техническое обеспечение

Занятия по самбо проводятся в спортивном зале со специальным покрытием (ковер-татами размером 12x12).

№	Наименование объектов и средств материально - технического обеспечения	Число	Примечание
<i>Демонстрационные учебные пособия</i>			
1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности Плакаты методические Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения		Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
<i>Технические средства (ТСО)</i>			
2	Магнитофон Мегафон Экран Видеопроектор Компьютер	1 1 1 1	
<i>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</i>			
3	Стенка гимнастическая Бревно гимнастическое высокое Бревно напольное Перекладина гимнастическая (пристеночная) Скамейка гимнастическая жесткая (4м, 2м) Комплект навесного оборудования: Гантели 05, 1 кг. Коврики: - гимнастические - массажные Маты гимнастические Палка гимнастическая Мячи набивные (1 кг., 2 кг.) теннисный Скакалка детская Обручи пластиковые детские: - малые - большие Сетка для переноса малых мячей Сетка баскетбольная Сетка волейбольная	1 1 1 8 40 20 25 11 30 13 20 25 30 14 16 6 1 1	5 пролетов В комплект входят перекладина, мишени для метания

<i>Легкая атлетика</i>			
4	Стойка для прыжков в высоту Планка для прыжков высоту Флажки: - разметочные с опорой - стартовые Дорожка разметочная для прыжков в длину с места Рулетка измерительная	2 1 8 1 1 1	
<i>Подвижные и спортивные игры</i>			
	Комплект баскетбольных щитов с сеткой Волейбольная сетка Мячи: - баскетбольный - волейбольный - футбольный - мяч малый: - резиновый - для метания Компрессор для накачивания мячей	1 1 25 15 10 25 20 20 1	
<i>Спортивно - тренировочное оборудование</i>			
5	Станок хореографический Тренажеры: Велотренажер Беговая дорожка Степ Многофункциональная скамья Многофункциональная малая скамья Скамья для прессы Лыжный тренажер Виброплатформа Степ мостик Батуты Спортивный уголок Тоннель мягкий Тоннель на подставке Мягкие модули	1 2 2 4 1 2 4 1 1 15 4 2 1 2 2	3 секции 2 комплекта
<i>Средство первой помощи</i>			
6	Аптечка	2	
<i>Оборудование для пришкольных спортивных площадок</i>			
7	Гимнастический городок с полосой препятствий Оборудование универсальное для спортивных и подвижных игр Комплект выносных атлетических тренажеров	1 8 20	

Литература

1. Борьба самбо: справочник / Е.М. Чумаков//. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 144 с.

2. Самбо: правила соревнований [Текст] / Всероссийская федерация самбо. – М.: Советский спорт, 2016. – 128 с.
3. Самбо: справочник [Текст] – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 208 с.
4. Самбо: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков//. – М.: Советский спорт, 2005. – 240 с.
5. Спортивно-педагогическая адаптология борьбы самбо: методические рекомендации // С.В. Елисеев, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков//. – М.: ЗАО фирма «ЛИКА», 2004. – 88 с.
6. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО / Е.М. Чумаков; отв. ред. С.Е. Табаков//. – изд. 5-е, испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 448 с., ил.
7. Чумаков Е.М. Тактика борца-самбиста / Е.М. Чумаков//. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 224 с.
8. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца / Е.М. Чумаков//. – М.: РГАФК, 1996. – 106 с.

Дополнительная литература

1. Игуменов В.М. Спортивная борьба: учебник для студентов и учащихся факультетов (отделений) физического воспитания педагогических учебных заведений / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев//. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.
2. Лукашев М.Н. 10 тысяч путей к победе / М.Н. Лукашев// – М.: Молодая гвардия, 1982. – 175 с.
3. Лукашов М.Н. Родословная самбо / М.Н. Лукашев// – М.: ФиС., 1986.
4. Лукашов М.Н. Слава бывших чемпионов / М.Н. Лукашев//. – М.: ФиС, 1976.
5. Рудман Д.Л. Самбо / Д.Л. Рудман//. – М.: Терра-Спорт, 2000.
6. Рудман Д.Л. Самбо: техника борьбы лежа: нападение / Д.Л. Рудман//. – М.: ФиС, 1982. – 232 с.
7. Рудман Д.Л. Самбо: техника борьбы лежа: защита / Д.Л. Рудман//.



