# МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ШКОЛА РАЗВИТИЯ №24»

Принята на заседании

Утверждаю:

методического совета

Директор Н.Н. Кривошеева

«\_28\_» августа 2024

Приказ № $_493_$  от 30.08.2024

Протокол № 1

### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности

«Самбо»

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

# Содержание

61]	μ.
Пояснительная записка	
Нормативно-правовое обеспечение	
Актуальность программы5	
Новизна программы6	
Раздел «Обучение»	
Цель программы6	
Задачи программы6	
Условия реализации программы7	
Планируемые результаты программы7	
Периодичность оценки результатов и способы определения и	IX
результативности8	
Модуль	
Учебный план (1 группа)10	
Календарный учебный график (1 группа)10	
Учебный план (2 группа)15	
Календарный учебный график (2 группа)16	
Учебный план (3 группа)21	
Календарный учебный график (3 группа)22	
Учебный план (4 группа)31	
Календарный учебный график (4 группа)	
Содержание программы	
Раздел «Воспитание»	
Цель и задачи38	
Целевые ориентиры39	
Формы и методы воспитания40	
Условия воспитания, анализ результатов41	
Календарный план воспитательной работы42	
Методическое обеспечение47	

#### Пояснительная записка

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, целью физического воспитания, дополнительное образование спортивной направленности оказывает содействие всестороннему развитию личности. Борьба «самбо» - это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

# Дополнительная общеобразовательная программа разработана в соответствии:

- Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (в ред. от 21.07.2020) Национальный проект «Образование», Федеральные проекты «Современная школа» и «Успех каждого ребенка»;
- Статьей 12 Федерального Закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Концепцией развития дополнительного образования в РФ до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.;
- Федеральным законом Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказом Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 30 июня 2020 г. № 845/369 «Об утверждении Порядка зачета организацией, осуществляющей образовательную деятельность, результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, дополнительных образовательных программ в других организациях, осуществляющих образовательную деятельность»;
- 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»;
- Письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 января 2022 года N ДГ-245/06 «Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3628-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Государственной программой Ханты-Мансийского автономного округа Югры "Развитие образования" утверждённой постановлением Правительства Ханты-Мансийского автономного округа- Югры о 10.11.2023 № 550-п
- Концепцией персонифицированного финансирования системы дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе-Югре от 23.07.2018;
- Приказом Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 04.06.2016 №1224 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в ХМАО-Югре» (с изменениями от 12.08.2022 № 10-П-1692, 23.08.2022 №10-П-1765, 04.07. 2023 №10-П-1649).

Требования к квалификации педагога дополнительного образования:

высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю объединения, секции, студии без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без

Уровень программы: стартовый

Направленность программы: физкультурно - спортивная.

Актуальность программы

предъявления требований к стажу.

Дополнительное образование является одной из форм организации свободного времени учащихся и рассматривается сегодня преимущественно как деятельность, организуемая во внеурочное время для удовлетворения потребностей, учащихся в содержательном досуге, их участии в самоопределении и общественно полезной деятельности.

Данная программа оказывает содействие всестороннему развитию физической личности посредством формирования культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, физическое хорошее развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Самбо приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха.

Отличительной особенностью программы «Самбо» является то, что она предназначена для обучающихся с разным уровнем развития физических качеств. Разучиваются и совершенствуются упражнения, комплексы на развитие двигательных качеств, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень физического развития. Используются различные способы обучения навыкам борьбы самбо, систематизируется комплекс параметров

подготовки спортсменов от начального обучения до учебно-тренировочной группы.

Новизна заключается в использовании наиболее адаптированных к физкультурно-оздоровительной деятельности средств и методов спортивной подготовки, применяемых при обучении самбо. В программе определены ценностные ориентиры, личностные, метапредметные и предметные результаты освоения используются современные информационноматериала, коммуникативные технологии преподавания, реализуется личностноориентированный подход к физическому воспитанию, т.к. программа создаёт условия для индивидуализации учебнотренировочного процесса на основе регулирования интенсивности физических нагрузок в соответствии с уровнем физического развития и особенностями личности (развития волевых качеств, устойчивость психики и т.п.) юных спортсменов.

#### Раздел «Обучение»

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

#### Задачи:

- 1. Укрепление здоровья, содействие физическому развитию обучающихся.
- 2. Обучение элементам борьбы самбо.
- 3. Развитие и совершенствование физических качеств, обеспечивающих высокую дееспособность;
- 4. Воспитание дисциплинированности, уважения к сопернику, к своему товарищу, привитие любви к занятиям самбо.

**Адресат программы.** Возраст детей, участвующих в реализации данного курса 7-10 лет. Обучающиеся, имеющие медицинский допуск к физкультурно — спортивным занятиям.

**Условия реализации программы**. Форма обучения — очная, с применением дистанционных образовательных технологий.

**Объем программы.** 1 группа — 108 часов, 2 группа — 108 часов, 3 группа — 108 часов, 4 группа — 216 часов

**Формы и режим занятий.** Занятия проводятся в 1,2,3 группе: 3 раза в неделю, продолжительность 1 академический час (40 минут), 4 группа: 3 раза в неделю, продолжительность 2 академических часа. Минимальное количество учащихся в группе - 10, максимальное - 15.

Сроки реализации программы. 9 месяцев, 36 недель.

#### Планируемые результаты программы:

По итогам реализации программы стартового уровня «Самбо» ожидаются следующие результаты:

Личностные:

- развитие навыков коммуникативного общения учащихся со сверстниками и педагогами;
- развитие мотивации познавательных интересов;
- развитие самооценки собственной деятельности;

#### 2. Предметные:

• формирование начальных компетенций учащихся в области борьбы самбо. Учащиеся первого года обучения

Должны знать:

*Образовательная* — простейшие элементы борьбы самбо и как правильно их выполнять.

*Развивающая* — как формировать и развивать морально — волевые качества; прививать интерес к систематическим занятиям самбо.

Воспитательная - как должен ребенок себя вести в коллективе, каким должен быть внешний вид занимающегося, что нельзя опаздывать на занятия.

Должен уметь:

Образовательная - выполнять простые элементы борьбы самбо.

Развивающая - формировать потребность в самостоятельных занятиях самбо; развивать всесторонне гармонические физические способности; развивать специальные способности.

Воспитательная - следить за внешним видом, быть вежливым с товарищами по коллективу, не опаздывать на занятия.

#### Периодичность оценки результатов

Подведение итогов реализации общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного образование «Самбо» проводится в форме сдачи контрольных нормативов: входная диагностика - сентябрь, промежуточная диагностика - май. Цель тестирования — определение исходного уровня физической подготовленности и ее динамики в процессе тренировочных и соревновательных воздействий.

Тест на определение скоростных качеств - бег 30м.

Быстрота - способность выполнять двигательные действия в минимальный срок. Быстрота определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

Задача: Определить уровень развития скоростных качеств.

Методика: В забеге участвуют не менее двух человек. По команде "На старт!" Участники подходят к линии старта. По команде "Внимание!" наклоняются вперёд и по команде "Марш!" бегут к линии финиша по своей дорожке. Фиксируется результат.

Тест на определение скоростно-силовых качеств: прыжок в длину с места Скоростно-силовые способности являются соединением силовых и скоростных способностей. В основе их лежит функциональные свойства мышечной и других систем, позволяющие совершать действия, в которых наряду со значительной механической силой требуется и значительная быстрота движений.

Задача: Определить скоростно-силовые качества.

Методика: Ребёнок встаёт у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние вперед. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Дается три попытки. Фиксируется лучший результат

Тест на определение координационных способностей - челночный бег 4 х 9 м.

Координация движений показывает возможность управления, сознательного контроля за двигательным образцом и своим движением.

Задача: Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Методика: В забеге могут принимать участие один или два участника. Перед началом забега на линии старта для каждого участника кладут два кубика. По команде "На старт!" участники выходят к линии старта. По команде "Марш!" берут один кубик, бегут к финишу, кладут кубик на линию финиша, возвращаются назад, берут второй кубик, переносят его на линию финиша. По касанию кубиком финишной линии фиксируется время бега.

Тест на определение гибкости – наклон вперед из положения сидя ноги врозь.

Гибкость - морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

Задача: Определить гибкость.

Методика: Наклон вперёд из положения сидя на полу: На полу мелом наносится линия А-Б, а от её середины - перпендикулярная линия, которую размечают через 1см. Ребёнок садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками-20-30см., ступни вертикальны. Выполняется три разминочных наклона, и затем четвёртый, зачётный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук.

### Расписание занятий (1 группа):

Понедельник: 13.20. – 14.00.

Среда: 13.20. – 14.00.

Пятница: 13.00. - 13.40

### Учебный план (1 группа)

<b>№</b> п/	Название раздела	К	оличество	часов	Формы аттестации/
П/		Всего	Теория	Практика	аттестации/ контроля
1.	Вводное занятие	1	1	-	Анкетирование , тестирование
2.	Общая физическая подготовка	24	1	23	Тестирование
3.	Специальная физическая подготовка	20	2	18	Тестирование, соревнования
4.	Спортивные и подвижные игры	22	1	21	Тестирование, соревнования
5.	Технико-тактическая подготовка	23	1	22	Тестирование
6.	Гимнастика	10	2	8	Тестирование
7.	Соревнования. Контрольные испытания (тесты)	6	2	4	Тестирование, соревнования
8.	8. Итоговое занятие		1	1	Соревнования, фестиваль
	ИТОГО	108	11	97	

### Календарный учебный график (1 группа)

(занятия проводятся, согласно утвержденного расписания и учебного графика на 2024-2025 учебный год)

N п/п	Число/ Месяц	часо		Место проведения	Форма контроля				
		В							
	Раздел 1. Вводное занятие.								
1.	09.09.2024	1	Вводное занятие.	Спортивный	Опрос				
				зал					
Раздел 2. Общая физическая подготовка (24 ч.)									
2.	11.09.2024	1	Техника безопасности на занятиях	Спортивный	Тестирование				
			ОФП	зал					

1.	3.	13.09.2024	1	Бег с переменой направления.	Спортивный	Наблюдение
5.         18.09.2024         1         Игры и эстафсты с бегом и прыжками.         Спортивный зал игра игра игра           6.         20.09.2024         1         Контрольные нормативы зал игра зал игра         Спортивный зал игра зал игра           7.         23.09.2024         1         Прыжок с разбега методом "согнув ноги".         Спортивный зал игра           8.         25.09.2024         1         Спрытивание и напрытивание па предметы.         Спортивный зал наблюдение зал           9.         27.09.2024         1         Чередование прыжка с заданием.         Зал зал           10.         30.09.2024         1         Спрытивание с высоты, перепрытивание.         Спортивный зал           11.         02.10.2024         1         Игры с прыжками и бегом.         Спортивный зал           12.         04.10.2024         1         Чередование прыжками и бегом.         Спортивный зал           13.         07.10.2024         1         Круговая тренировка.         Спортивный зал           15.         11.10.2024         1         Круговая тренировка.         Спортивный игра           15.         11.10.2024         1         Игры с прыжками.         Спортивный игра           16.         14.10.2024         1         Игры с прыжками.         Спортивный игра		16.00.2024	1	TI	зал	TT 6
6.         20.09.2024         1         Контрольные нормативы         Зал         игра           7.         23.09.2024         1         Подвижная ноги".         Спортивный зал         Подвижная игра           8.         25.09.2024         1         Прыжок с разбега методом "согнув воги".         Спортивный зал         Наблюдение зал           9.         27.09.2024         1         Чередование прыжкае с заданием.         Спортивный зал         Наблюдение зал           10.         30.09.2024         1         Спрыгивание с высоты, перепрытивание.         Спортивный зал         Игра           11.         02.10.2024         1         Отрыгивание с высоты, перепрытивание.         Спортивный зал         Игра           12.         04.10.2024         1         Эстафеты         Спортивный зал         Игра           13.         07.10.2024         1         Чередование прыжков (в длину, высоту).         Спортивный зал         Игра           14.         09.10.2024         1         Круговая тренировка.         Спортивный зал         Игра           15.         11.10.2024         1         Напрыгивание на гимае инфинента инфинента инфинента инфинента инфинента инфинента унитра         Спортивный зал         Игра           17.         16.10.2024         1         Нагры с прыжк	4.	16.09.2024	1	игры с прыжками.	*	наолюдение
6.         20.09.2024         1         Контрольные нормативы         Спортивный зал игра         Подвижная игра           7.         23.09.2024         1         Прыжок с разбега методом "согнув ноги".         Спортивный зал игра         Подвижная игра           8.         25.09.2024         1         Спрыгивание и напрыгивание на прыжка с заданием.         Спортивный зал         Наблюдение зал           9.         27.09.2024         1         Спрыгивание с высоты, перепрытивание.         Спортивный зал         Наблюдение зал           10.         30.09.2024         1         Спрыгивание с высоты, перепрытивание.         Спортивный зал         Игра           11.         02.10.2024         1         Отлы с прыжками и бегом.         Спортивный зал         Игра           12.         04.10.2024         1         Эстафсты         Спортивный зал         Отротивный зал           13.         07.10.2024         1         Круговая тренировка.         Спортивный зал         Спортивный зал           14.         09.10.2024         1         Круговая тренировка.         Спортивный зал         Игра           15.         11.10.2024         1         Игры с прыжками.         Спортивный зал         Игра           16.         14.10.2024         1         Игры с прыжками.	5.	18.09.2024	1	Игры и эстафеты с бегом и	Спортивный	Подвижная
7.         23.09.2024         1         Прыжов с разбета методом "согнув ноги".         Спортивный зал игра         Подвижная игра           8.         25.09.2024         1         Спрыгивание и напрыгивание на предметы.         Спортивный зал наблюдение зал         Наблюдение зал           10.         30.09.2024         1         Чередование прыжка с заданием.         Спортивный зал         Наблюдение зал           11.         02.10.2024         1         Спрыгивание с высоты, перепрыгивание.         Спортивный зал         Игра           12.         04.10.2024         1         Остафеты         Спортивный зал         Игра           13.         07.10.2024         1         Чередование прыжков (в длину, высоту).         Спортивный зал         Игра           14.         09.10.2024         1         Чередование прыжков (в длину, высоту).         Спортивный зал         Подвижная игра           15.         11.10.2024         1         Напрыгивание на гимнастическую скамыю, силовые упражнения.         Спортивный зал         Игра           16.         14.10.2024         1         Работа по станциям.         Спортивный зал         Игра           17.         16.10.2024         1         Круповая тренировка.         Спортивный наблюдение зал         Подвижная награние прыжка с разбета методом "согнув когительный наблюдение зал				прыжками.	зал	игра
7.         23.09.2024         1         Прыжок с разбега методом "согнув ноги".         Спортивный зал игра иргаминая ноги".         Подвижная игра игра игра.           8.         25.09.2024         1         Спрыгивание и напрыгивание на предметы.         Спортивный зал игра.         Наблюдение зал игра.           10.         30.09.2024         1         Стрыгивание с высоты, перепрыгивание.         Спортивный зал игра.         Игры с прыжками и бегом.         Спортивный зал игра.           11.         02.10.2024         1         Остафеты         Спортивный зал игра.         Игра.           12.         04.10.2024         1         Остафеты         Спортивный зал игра.         Игра.           13.         07.10.2024         1         Чередование прыжков (в длину, высоту).         Спортивный зал игра.         Игра.           14.         09.10.2024         1         Чередование прыжков (в длину, высоту).         Спортивный зал игра.         Игра.           15.         11.10.2024         1         Круговая тренировка.         Спортивный зал игра.         Игра.           16.         14.10.2024         1         Работа по станциям.         Спортивный зал.         Игра.           17.         16.10.2024         1         Комплекс силовых упражнения с утяжелителями.         Спортивный зал.         Наблюдение зал. <td>6.</td> <td>20.09.2024</td> <td>1</td> <td>Контрольные нормативы</td> <td>Спортивный</td> <td>Подвижная</td>	6.	20.09.2024	1	Контрольные нормативы	Спортивный	Подвижная
8.         25.09.2024         1         Спрытивание и напрытивание на предметы.         Спортивный зал         Наблюдение зал           9.         27.09.2024         1         Чередование прыжка с заданием.         Спортивный зал         Наблюдение зал           10.         30.09.2024         1         Спрытивание с высоты, перепрытивание.         Спортивный зал         Игра зал           11.         02.10.2024         1         Игры с прыжками и бегом.         Спортивный зал         Игра зал           12.         04.10.2024         1         Чередование прыжков (в длину, высоту).         Спортивный зал         Игра зал           13.         07.10.2024         1         Керутовая тренировка.         Спортивный зал         Подвижная игра           14.         09.10.2024         1         Крутовая тренировка.         Спортивный зал         Игра зал           15.         11.10.2024         1         Напрытивание на гимпастическую скамью, силовые упражнения.         Спортивный зал         Игра зал           16.         14.10.2024         1         Игры с прыжками.         Спортивный зал         Игра зал           18.         18.10.2024         1         Крутовая тренировка.         Спортивный наблюдение зал           20.         23.10.2024         1         Крутовая тренировка					зал	игра
8.         25.09.2024         1         Спрыгивание и напрыгивание на предметы.         Спортивный зал         Наблюдение зал           9.         27.09.2024         1         Чередование прыжка с заданием.         Спортивный зал         Наблюдение зал           10.         30.09.2024         1         Спрыгивание.         Спортивный зал         Игра           11.         02.10.2024         1         Отрые прыжками и бегом.         Спортивный зал         Игра           12.         04.10.2024         1         Эстафеты         Спортивный зал         Игра           13.         07.10.2024         1         Чередование прыжков (в длину, высоту).         Спортивный зал         Игра           14.         09.10.2024         1         Крутовая тренировка.         Спортивный зал         Подвижная игра           15.         11.10.2024         1         Напрыгивание на гимнастическую скамыю, силовые упражнений с скамыю, силовые упражнений с утяжелителями.         Спортивный зал         Игра           16.         14.10.2024         1         Игры с прыжками.         Спортивный зал         Наблюдение зал           17.         16.10.2024         1         Комплекс силовых упражнений с утяжелителями.         Спортивный зал         Наблюдение зал           18.         18.10.2024         1<	7.	23.09.2024	1		Спортивный	Подвижная
9.         27.09.2024         1         Чередование прыжка с заданием.         Спортивный зал         Наблюдение зал           10.         30.09.2024         1         Спрыгивание с высоты, перепрыгивание.         Спортивный зал         Игра           11.         02.10.2024         1         Игры с прыжками и бегом.         Спортивный зал         Игра           12.         04.10.2024         1         Чередование прыжков (в длину, высоту).         Спортивный зал         Игра           13.         07.10.2024         1         Круговая тренировка.         Спортивный зал         Спортивный зал           14.         09.10.2024         1         Круговая тренировка.         Спортивный зал         Игра           15.         11.10.2024         1         Работа по станциям.         Спортивный зал         Игра           16.         14.10.2024         1         Работа по станциям.         Спортивный зал         Игра           17.         16.10.2024         1         Круговая тренировка.         Спортивный зал         Наблюдение зал           18.         18.10.2024         1         Круговая тренировка.         Спортивный зал         Наблюдение зал           20.         23.10.2024         1         Развитие физических качеств.         Спортивный дал <td< td=""><td></td><td></td><td></td><td>ноги".</td><td>зал</td><td></td></td<>				ноги".	зал	
9.       27.09.2024       1       Чередование прыжка с заданием.       Спортивный зал       Наблюдение зал         10.       30.09.2024       1       Спрыгивание с высоты, перепрыгивание.       Спортивный зал       Наблюдение зал         11.       02.10.2024       1       Игры с прыжками и бегом.       Спортивный зал       Игра         12.       04.10.2024       1       Эстафеты       Спортивный зал       Игра         13.       07.10.2024       1       Чередование прыжков (в длину, высоту).       Спортивный зал       Игра         14.       09.10.2024       1       Круговая тренировка.       Спортивный зал       Подвижная игра         15.       11.10.2024       1       Напрыгивание па гимпастическую скамыю, силовые упражнения.       Спортивный зал       Игра         16.       14.10.2024       1       Работа по станциям.       Спортивный зал       Игра         17.       16.10.2024       1       Игры с прыжками.       Спортивный зал       Наблюдение зал         18.       18.10.2024       1       Комплеке силовых упражнений с угяжелителями.       Спортивный зал       Наблюдение зал         20.       23.10.2024       1       Развитие физических качеств. Круговая тренировка       Спортивный зал       Тестирование зал	8.	25.09.2024	1		-	Наблюдение
10.   30.09.2024   1   Спрыгивание с высоты, перепрыгивание.   11.   02.10.2024   1   Игры с прыжками и бегом.   Спортивный зал   Игра зал   12.   04.10.2024   1   Эстафеты   Спортивный зал   Игра зал   13.   07.10.2024   1   Чередование прыжков (в длину, высоту).   Спортивный зал   Игра зал   14.   09.10.2024   1   Круговая тренировка.   Спортивный зал   Игра зал   15.   11.10.2024   1   Напрыгивание на гимнастическую скамью, силовые упражнения.   Спортивный зал   Игра зал   16.   14.10.2024   1   Работа по станциям.   Спортивный зал   Игра зал   17.   16.10.2024   1   Комплекс силовых упражнений с утяжелителями.   Спортивный зал   Игра зал   18.   18.10.2024   1   Комплекс силовых упражнений с утяжелителями.   Спортивный зал   Наблюдение утяжелителями.   Спортивный зал   Наблюдение зал   19.   21.10.2024   1   Крутовая тренировка.   Спортивный зал   Наблюдение зал   22.   23.10.2024   1   Развитие физических качеств.   Спортивный дете зал   Наблюдение зал	Q	27.09.2024	1	-		Наблюдение
10.         30.09.2024         1         Спрыгивание с высоты, перепрыгивание.         Спортивный зал         Игра           11.         02.10.2024         1         Игры с прыжками и бегом.         Спортивный зал         Игра           12.         04.10.2024         1         Эстафеты         Спортивный зал         Игра           13.         07.10.2024         1         Чередование прыжков (в длину, высоту).         Спортивный зал         Игра           14.         09.10.2024         1         Круговая тренировка.         Спортивный зал         Подвижная игра           15.         11.10.2024         1         Напрыгивание на гимнастическую скамыо, силовые упражнения.         Спортивный зал         Игра           16.         14.10.2024         1         Работа по станциям.         Спортивный зал         Игра           17.         16.10.2024         1         Игры с прыжками.         Спортивный зал         Наблюдение зал           18.         18.10.2024         1         Комплекс силовых упражнений с утяжелителями.         Спортивный зал         Наблюдение зал           20.         23.10.2024         1         Круговая тренировка.         Спортивный зал         Тестирование зал           21.         25.10.2024         1         Высокий старт в беге на короткие дал<	).	27.07.2024	1	передование прыжка с заданием.	*	Паолюдение
11.   02.10.2024   1   Игры с прыжками и бегом.   Спортивный Зал   Игра   3ал   Игра   4ал   Игра   Игра   4ал   Игра	10	30.09.2024	1	Спрыгивание с высоты		Наблюдение
11.         02.10.2024         1         Игры с прыжками и бегом.         Спортивный зал         Игра           12.         04.10.2024         1         Эстафсты         Спортивный зал         Игра           13.         07.10.2024         1         Чередование прыжков (в длину, высоту).         Спортивный зал         Игра           14.         09.10.2024         1         Круговая тренировка.         Спортивный зал         Подвижная игра           15.         11.10.2024         1         Напрыгивание на гимнастическую скамью, силовые упражнения.         Спортивный Игра         Подвижная игра           16.         14.10.2024         1         Работа по станциям.         Спортивный Игра         Игра           17.         16.10.2024         1         Комплекс силовых упражнений с утяжелителями.         Спортивный Зал         Наблюдение зал           19.         21.10.2024         1         Комплекс силовых упражнений с утяжелителями.         Спортивный Наблюдение зал           20.         23.10.2024         1         Комплекс силовых упражнений с утяжелителями.         Спортивный Наблюдение зал           21.         25.10.2024         1         Развитие физических качеств. Круговая тренировка         Спортивный Наблюдение зал           22.         28.10.2024         1         Прыжок с разбега м	10.	30.07.2024	1		_	паолодение
12.   04.10.2024   1   Эстафеты   Спортивный Зал   Игра зал   13.   07.10.2024   1   Чередование прыжков (в длину, высоту).   3ал   Спортивный Зал   Игра зал   15.   11.10.2024   1   Круговая тренировка.   Спортивный Зал   Игра	11	02 10 2024	1		+	Игра
12.         04.10.2024         1         Эстафеты         Спортивный зал         Игра           13.         07.10.2024         1         Чередование прыжков (в длину, высоту).         Спортивный зал         Игра           14.         09.10.2024         1         Круговая тренировка.         Спортивный зал         Соревнование зал           15.         11.10.2024         1         Напрыгивание на гимнастическую скамью, силовые упражнения.         Спортивный зал         Игра           16.         14.10.2024         1         Работа по станциям.         Спортивный зал         Игра           17.         16.10.2024         1         Игры с прыжками.         Спортивный зал         Наблюдение зал           18.         18.10.2024         1         Комплекс силовых упражнений с утяжелителями.         Спортивный зал         Наблюдение зал           19.         21.10.2024         1         Круговая тренировка.         Спортивный зал         Наблюдение зал           20.         23.10.2024         1         Развитие физических качеств. Круговая тренировка         Спортивный зал         Наблюдение зал           21.         25.10.2024         1         Прыжок с разбега методом "согнув ноги".         Спортивный зал         Подвижная игра           22.         28.10.2024         1	11.	02.10.2024	1	тры с прыжками и остом.	_	Πρα
13.   07.10.2024   1   Чередование прыжков (в длину, высоту).   Спортивный зал   Спортивный зал   Спортивный зал   Подвижная   Подвижная   Подвижная   Подвижная   Подтивный зал   Подвижная   Подтивный зал   Подвижная   Подтивный зал   Подвижная   Подтивный зал   Подтивная зал   Подт	12	04 10 2024	1	Эстафеты		Игра
13.         07.10.2024         1         Чередование прыжков (в длину, высоту).         Спортивный зал         Игра зал           14.         09.10.2024         1         Круговая тренировка.         Спортивный зал         Соревнование зал           15.         11.10.2024         1         Напрыгивание на гимнастическую скловые упражнения.         Спортивный зал         Игра           16.         14.10.2024         1         Работа по станциям.         Спортивный зал         Игра           17.         16.10.2024         1         Комплекс силовых упражнений с утяжелителями.         Спортивный зал         Наблюдение зал           19.         21.10.2024         1         Круговая тренировка.         Спортивный зал         Тестирование буговая тренировка           20.         23.10.2024         1         Развитие физических качеств. Круговая тренировка         Спортивный зал         Наблюдение зал           21.         25.10.2024         1         Высокий старт в беге на короткие дистанции. Челночный бег         Спортивный зал         Наблюдение зал           22.         28.10.2024         1         Прыжок с разбега методом "согнув ноги".         Спортивный зал         Подвижная игра           24.         01.11.2024         1         Чередование прыжка с заданием. Спортивный зал         Подвижная игра	12.	04.10.2024	1	Эстафсты	*	rπpa
14.   09.10.2024   1   Круговая тренировка.   Спортивный зал   Подвижная игра     15.   11.10.2024   1   Напрыгивание на гимнастическую скамью, силовые упражнения.   Спортивный зал   Игра     16.   14.10.2024   1   Работа по станциям.   Спортивный зал   Игра     17.   16.10.2024   1   Игры с прыжками.   Спортивный зал   Наблюдение     18.   18.10.2024   1   Комплекс силовых упражнений с утяжелителями.   Спортивный зал     19.   21.10.2024   1   Круговая тренировка.   Спортивный зал   Наблюдение     20.   23.10.2024   1   Развитие физических качеств.   Спортивный круговая тренировка   Зал     21.   25.10.2024   1   Высокий старт в беге на короткие дистанции. Челночный бег   Зал   Наблюдение     22.   28.10.2024   1   Прыжок с разбега методом "согнув ноги".   Зал   Наблюдение     23.   30.10.2024   1   Спрыгивание и напрыгивание на предметы.   Спортивный зал   Подвижная игра     24.   01.11.2024   1   Чередование прыжка с заданием.   Спортивный дигра   Подвижная игра     25.   06.11.2024   1   Соревнования в честь дня рождения   Зал   Подвижная игра     26.   08.11.2024   1   Техника безопасности на занятиях   Спортивный дал   Подвижная с дня рождения   Спортивный дал   Подвижная игра     26.   08.11.2024   1   Техника безопасности на занятиях   Спортивный дал   Остафета   Зал   Стертивный сфП   Зал   Спортивный дал   Спортивн	13	07 10 2024	1	Ueneпорацие примусов (в плину		Игра
14.         09.10.2024         1         Круговая тренировка.         Спортивный зал         Соревнование зал           15.         11.10.2024         1         Напрыгивание на гимнастическую скамью, силовые упражнения.         Спортивный зал         Подвижная игра           16.         14.10.2024         1         Работа по станциям.         Спортивный зал         Игра           17.         16.10.2024         1         Игры с прыжками.         Спортивный зал         Игра           18.         18.10.2024         1         Комплекс силовых упражнений с утяжелителями.         Спортивный зал         Наблюдение зал           20.         23.10.2024         1         Развитие физических качеств. Круговая тренировка         Спортивный зал         Тестирование зал           21.         25.10.2024         1         Высокий старт в беге на короткие дистанции. Челночный бег         Спортивный зал         Наблюдение зал           22.         28.10.2024         1         Прыжок с разбега методом "согнув ноги".         Спортивный зал         Подвижная игра           23.         30.10.2024         1         Спрыгивание и напрыгивание на предметы.         Спортивный зал         Подвижная игра           24.         01.11.2024         1         Чередование прыжка с заданием.         Спортивный ноги на зал         Подвижная игра	15.	07.10.2024	1		-	rnpa
1.1   1.10.2024   1   Напрыгивание на гимнастическую скамью, силовые упражнения.   Спортивный зал игра     16.   14.10.2024   1   Работа по станциям.   Спортивный зал игра     17.   16.10.2024   1   Игры с прыжками.   Спортивный зал игра     18.   18.10.2024   1   Комплекс силовых упражнений с утяжелителями.   Спортивный зал     19.   21.10.2024   1   Круговая тренировка.   Спортивный зал     20.   23.10.2024   1   Развитие физических качеств.   Спортивный дал     21.   25.10.2024   1   Высокий старт в беге на короткие дистанции. Челночный бег   Зал     22.   28.10.2024   1   Прыжок с разбега методом "согнув ноги".   Зал   Инбалюдение зал     23.   30.10.2024   1   Спрыгивание и напрыгивание на предметы.   Спортивный дал   Подвижная игра     24.   01.11.2024   1   Чередование прыжка с заданием.   Спортивный подвижная игра     25.   06.11.2024   1   Соревнования в честь дня рождения зал   игра     26.   08.11.2024   1   Техника безопасности на занятиях   Спортивный дал   Эстафета зал     27.   11.11.2024   1   Чередование прыжков (в длину, Спортивный дал ) Эстафета зал	1/1	09 10 2024	1			Соревнование
15.         11.10.2024         1         Напрыгивание на гимнастическую скамыо, силовые упражнения.         Спортивный зал игра           16.         14.10.2024         1         Работа по станциям.         Спортивный зал         Игра           17.         16.10.2024         1         Игры с прыжками.         Спортивный зал         Игра           18.         18.10.2024         1         Комплекс силовых упражнений с утяжелителями.         Спортивный зал         Наблюдение зал           20.         23.10.2024         1         Развитие физических качеств. Круговая тренировка         Спортивный зал         Тестирование кругование Круговая тренировка           21.         25.10.2024         1         Высокий старт в беге на короткие дистанции. Челночный бег         Спортивный зал         Наблюдение зал           22.         28.10.2024         1         Прыжок с разбега методом "согнув ноги".         Спортивный зал         Подвижная игра           23.         30.10.2024         1         Спрыгивание и напрыгивание на предметы.         Спортивный зал         Подвижная игра           24.         01.11.2024         1         Чередование прыжка с заданием.         Спортивный подвижная зал         Подвижная зал           25.         06.11.2024         1         Соревнования в честь дня рождения дня подготовка (20 ч.)         Спортивный зал <td>17.</td> <td>07.10.2024</td> <td>1</td> <td>круговая тренировка.</td> <td>-</td> <td>Соревнование</td>	17.	07.10.2024	1	круговая тренировка.	-	Соревнование
16.         14.10.2024         1         Работа по станциям.         Спортивный зал         Игра           17.         16.10.2024         1         Игры с прыжками.         Спортивный зал         Игра           18.         18.10.2024         1         Комплеке силовых упражнений с утяжелителями.         Спортивный зал         Наблюдение зал           19.         21.10.2024         1         Круговая тренировка.         Спортивный зал         Тестирование Круговая тренировка           20.         23.10.2024         1         Развитие физических качеств. Круговая тренировка         Спортивный зал         Тестирование Круговая тренировка           21.         25.10.2024         1         Высокий старт в беге на короткие дистанции. Челночный бег         Спортивный зал         Наблюдение зал           22.         28.10.2024         1         Прыжок с разбега методом "согнув ноги".         Спортивный зал         Подвижная предметы.           23.         30.10.2024         1         Спрыгивание и напрыгивание на предметы.         Спортивный зал         Подвижная игра           24.         01.11.2024         1         Чередование прыжка с заданием.         Спортивный зал         Подвижная игра           25.         06.11.2024         1         Соревнования в честь дня рождения прыжков (в длину,         Спортивный зал <td< td=""><td>15.</td><td>11.10.2024</td><td>1</td><td>Напрыгивание на гимнастическую</td><td></td><td>Подвижная</td></td<>	15.	11.10.2024	1	Напрыгивание на гимнастическую		Подвижная
16.         14.10.2024         1         Работа по станциям.         Спортивный зал         Игра           17.         16.10.2024         1         Игры с прыжками.         Спортивный зал         Игра           18.         18.10.2024         1         Комплекс силовых упражнений с утяжелителями.         Спортивный зал         Наблюдение зал           19.         21.10.2024         1         Круговая тренировка.         Спортивный Тестирование Круговая тренировка         Спортивный Тестирование зал           21.         25.10.2024         1         Высокий старт в беге на короткие дистанции. Челночный бег         Спортивный Наблюдение зал           22.         28.10.2024         1         Прыжок с разбега методом "согнув ноги".         Спортивный Наблюдение зал           23.         30.10.2024         1         Спрыгивание и напрыгивание на предметы.         Спортивный Подвижная игра           24.         01.11.2024         1         Чередование прыжка с заданием.         Спортивный Подвижная игра           25.         06.11.2024         1         Соревнования в честь дня рождения школы зал         Спортивный Подвижная игра           26.         08.11.2024         1         Техника безопасности на занятиях СПО         Спортивный Валь Остафета зал         Эстафета зал           27.         11.11.2024         1				_	-	
17.   16.10.2024   1   Игры с прыжками.	16.	14.10.2024	1	* -	Спортивный	_
18.       18.10.2024       1       Комплекс силовых упражнений с утяжелителями.       Спортивный зал       Наблюдение утяжелителями.         19.       21.10.2024       1       Круговая тренировка.       Спортивный зал       Наблюдение зал         20.       23.10.2024       1       Развитие физических качеств. Круговая тренировка       Спортивный зал       Наблюдение зал         21.       25.10.2024       1       Высокий старт в беге на короткие дистанции. Челночный бег       Спортивный зал       Наблюдение на предметы.         22.       28.10.2024       1       Прыжок с разбега методом "согнув ноги".       Спортивный зал       Подвижная игра         23.       30.10.2024       1       Спрыгивание и напрыгивание на предметы.       Спортивный зал       Подвижная игра         24.       01.11.2024       1       Чередование прыжка с заданием.       Спортивный зал       Подвижная игра         25.       06.11.2024       1       Соревнования в честь дня рождения школы       Спортивный зал       Подвижная игра         Раздел 3. Специальная физическая подготовка (20 ч.)         26.       08.11.2024       1       Техника безопасности на занятиях СФП       Спортивный зал       Эстафета         27.       11.11.2024       1       Чередование прыжков (в длину,       Спортивный наблюдение				· ·	_	1
18.       18.10.2024       1       Комплекс силовых упражнений с утяжелителями.       Спортивный зал       Наблюдение утяжелителями.         19.       21.10.2024       1       Круговая тренировка.       Спортивный зал       Наблюдение зал         20.       23.10.2024       1       Развитие физических качеств. Круговая тренировка       Спортивный зал       Наблюдение зал         21.       25.10.2024       1       Высокий старт в беге на короткие дистанции. Челночный бег       Спортивный зал       Наблюдение на предметы.         22.       28.10.2024       1       Прыжок с разбега методом "согнув ноги".       Спортивный зал       Подвижная игра         23.       30.10.2024       1       Спрыгивание и напрыгивание на предметы.       Спортивный зал       Подвижная игра         24.       01.11.2024       1       Чередование прыжка с заданием.       Спортивный зал       Подвижная игра         25.       06.11.2024       1       Соревнования в честь дня рождения школы       Спортивный зал       Подвижная игра         Раздел 3. Специальная физическая подготовка (20 ч.)         26.       08.11.2024       1       Техника безопасности на занятиях СФП       Спортивный зал       Эстафета         27.       11.11.2024       1       Чередование прыжков (в длину,       Спортивный наблюдение	17.	16.10.2024	1	Игры с прыжками.	Спортивный	Игра
19.   21.10.2024   1   Круговая тренировка.   Спортивный зал   Наблюдение зал   20.   23.10.2024   1   Развитие физических качеств.   Спортивный зал   Тестирование Круговая тренировка   3ал   Зал   Наблюдение зал   21.   25.10.2024   1   Высокий старт в беге на короткие дистанции. Челночный бег   3ал   Наблюдение зал   Прыжок с разбега методом "согнув ноги".   Спортивный зал   Подвижная предметы.   Зал   Подвижная игра   1   Чередование прыжка с заданием.   Спортивный додвижная игра   24.   01.11.2024   1   Чередования в честь дня рождения зал   Подвижная игра   25.   06.11.2024   1   Соревнования в честь дня рождения зал   Подвижная игра   1   Техника безопасности на занятиях сфП   Зал   Эстафета зал   Спортивный зал   Эстафета зал   Спортивный зал   Остафета зал   Спортивный зал   Остафета зал   Спортивный зал   Остафета зал   Спортивный зал   Остафета зал						1
19.   21.10.2024   1   Круговая тренировка.   Спортивный зал   Наблюдение зал     20.   23.10.2024   1   Развитие физических качеств.   Спортивный дистанции. Челночный бег   Зал     21.   25.10.2024   1   Прыжок с разбега методом "согнув ноги".   Зал   Наблюдение зал   Наблюдение зал     22.   28.10.2024   1   Прыжок с разбега методом "согнув ноги".   Зал   Подвижная предметы.   Спортивный дигра   Подвижная игра     24.   01.11.2024   1   Чередование прыжка с заданием.   Спортивный дал игра     25.   06.11.2024   1   Соревнования в честь дня рождения дал игра   Подвижная игра     26.   08.11.2024   1   Техника безопасности на занятиях СФП   Зал   Спортивный дал игра     27.   11.11.2024   1   Чередование прыжков (в длину, Спортивный дал   Эстафета зал	18.	18.10.2024	1	Комплекс силовых упражнений с	Спортивный	Наблюдение
20.   23.10.2024   1   Развитие физических качеств. Круговая тренировка   Спортивный зал   Наблюдение дистанции. Челночный бег   Спортивный зал   Наблюдение дистанции. Челночный бег   Спортивный зал   Наблюдение зал   Спортивный ноги".   Спортивный зал   Подвижная предметы.   Спортивный зал   Игра   Октафета   Спортивный зал   Игра   Октафета   Спортивный зал   Октафета   Спортивный зал   Октафета   Октафе				· -	зал	
20.       23.10.2024       1       Развитие физических качеств. Круговая тренировка       Спортивный зал       Тестирование зал         21.       25.10.2024       1       Высокий старт в беге на короткие дистанции. Челночный бег       Спортивный зал       Наблюдение на прыжка с разбега методом "согнув ноги".       Спортивный зал       Наблюдение на предметы.         23.       30.10.2024       1       Спрыгивание и напрыгивание на предметы.       Спортивный зал       Подвижная игра         24.       01.11.2024       1       Чередование прыжка с заданием.       Спортивный зал       Подвижная игра         25.       06.11.2024       1       Соревнования в честь дня рождения школы зал       Спортивный зал       Подвижная игра         Раздел 3. Специальная физическая подготовка (20 ч.)         26.       08.11.2024       1       Техника безопасности на занятиях Спортивный зал       Эстафета зал         27.       11.11.2024       1       Чередование прыжков (в длину,       Спортивный Наблюдение	19.	21.10.2024	1	Круговая тренировка.	Спортивный	Наблюдение
21.   25.10.2024   1   Высокий старт в беге на короткие дистанции. Челночный бег зал   Наблюдение дистанции. Челночный бег зал   Наблюдение ноги".   Спортивный зал   Наблюдение ноги".   Спрыгивание и напрыгивание на предметы.   Спортивный зал   Игра     24.   01.11.2024   1   Чередование прыжка с заданием.   Спортивный зал   игра     25.   06.11.2024   1   Соревнования в честь дня рождения зал   игра     26.   08.11.2024   1   Техника безопасности на занятиях Спортивный зал   Спортивный зал   игра     26.   08.11.2024   1   Техника безопасности на занятиях Спортивный зал   Спортивнай зал   С					зал	
21.         25.10.2024         1         Высокий старт в беге на короткие дистанции. Челночный бег         Спортивный зал         Наблюдение зал           22.         28.10.2024         1         Прыжок с разбега методом "согнув ноги".         Спортивный зал         Наблюдение прыжная игра           23.         30.10.2024         1         Спрыгивание и напрыгивание на предметы.         Спортивный зал         Подвижная игра           24.         01.11.2024         1         Чередование прыжка с заданием.         Спортивный зал         Подвижная игра           25.         06.11.2024         1         Соревнования в честь дня рождения школы         Спортивный зал         Подвижная игра           Раздел 3. Специальная физическая подготовка (20 ч.)           26.         08.11.2024         1         Техника безопасности на занятиях СФП         Спортивный зал         Эстафета зал           27.         11.11.2024         1         Чередование прыжков (в длину,         Спортивный Наблюдение	20.	23.10.2024	1	Развитие физических качеств.	Спортивный	Тестирование
Дистанции. Челночный бег   Зал   Наблюдение   Зал   Наблюдение   Зал   Спортивный зал   Подвижная игра   Зал   Исра   Зал   Игра   Зал   За				Круговая тренировка	зал	
22.       28.10.2024       1       Прыжок с разбега методом "согнув ноги".       Спортивный зал       Наблюдение на предметы.         23.       30.10.2024       1       Спрыгивание и напрыгивание на предметы.       Спортивный зал       Подвижная игра         24.       01.11.2024       1       Чередование прыжка с заданием.       Спортивный зал       Подвижная игра         25.       06.11.2024       1       Соревнования в честь дня рождения школы       Спортивный зал       Подвижная игра         Раздел 3. Специальная физическая подготовка (20 ч.)         26.       08.11.2024       1       Техника безопасности на занятиях СФП       Спортивный зал       Эстафета         27.       11.11.2024       1       Чередование прыжков (в длину,       Спортивный Наблюдение	21.	25.10.2024	1	Высокий старт в беге на короткие	Спортивный	Наблюдение
23.   30.10.2024   1   Спрыгивание и напрыгивание на предметы.   3ал   игра     24.   01.11.2024   1   Чередование прыжка с заданием.   Спортивный зал   игра     25.   06.11.2024   1   Соревнования в честь дня рождения зал   игра     26.   08.11.2024   1   Техника безопасности на занятиях   Спортивный зал   игра     26.   08.11.2024   1   Техника безопасности на занятиях   Спортивный зал   Остафета     27.   11.11.2024   1   Чередование прыжков (в длину,   Спортивный   Наблюдение				дистанции. Челночный бег	зал	
23.       30.10.2024       1       Спрыгивание и напрыгивание на предметы.       Спортивный зал игра         24.       01.11.2024       1       Чередование прыжка с заданием.       Спортивный зал игра         25.       06.11.2024       1       Соревнования в честь дня рождения школы       Спортивный зал игра         Раздел 3. Специальная физическая подготовка (20 ч.)         26.       08.11.2024       1       Техника безопасности на занятиях Спортивный зал       Эстафета         27.       11.11.2024       1       Чередование прыжков (в длину,       Спортивный Наблюдение	22.	28.10.2024	1		Спортивный	Наблюдение
24.       01.11.2024       1       Чередование прыжка с заданием.       Спортивный зал игра         25.       06.11.2024       1       Соревнования в честь дня рождения школы       Спортивный зал игра         Раздел 3. Специальная физическая подготовка (20 ч.)         26.       08.11.2024       1       Техника безопасности на занятиях Спортивный зал       Спортивный зал         27.       11.11.2024       1       Чередование прыжков (в длину,       Спортивный наблюдение				ноги".	зал	
24.       01.11.2024       1       Чередование прыжка с заданием.       Спортивный зал игра         25.       06.11.2024       1       Соревнования в честь дня рождения пиколы       Спортивный зал игра         Раздел 3. Специальная физическая подготовка (20 ч.)         26.       08.11.2024       1       Техника безопасности на занятиях Спортивный зал       Спортивный зал         27.       11.11.2024       1       Чередование прыжков (в длину,       Спортивный Наблюдение	23.	30.10.2024	1	Спрыгивание и напрыгивание на	Спортивный	Подвижная
25.   06.11.2024   1   Соревнования в честь дня рождения   Спортивный зал игра				предметы.	зал	игра
25.       06.11.2024       1       Соревнования в честь дня рождения школы       Спортивный зал игра         Раздел 3. Специальная физическая подготовка (20 ч.)         26.       08.11.2024       1       Техника безопасности на занятиях Спортивный зал       Спортивный зал       Эстафета         27.       11.11.2024       1       Чередование прыжков (в длину,       Спортивный       Наблюдение	24.	01.11.2024	1	Чередование прыжка с заданием.	Спортивный	Подвижная
школы         зал         игра           Раздел 3. Специальная физическая подготовка (20 ч.)           26.         08.11.2024         1         Техника безопасности на занятиях Спортивный зал         Спортивный зал           27.         11.11.2024         1         Чередование прыжков (в длину,         Спортивный Наблюдение						
Раздел З. Специальная физическая подготовка (20 ч.)           26.         08.11.2024         1         Техника безопасности на занятиях Спортивный зал         Спортивный зал         Эстафета           27.         11.11.2024         1         Чередование прыжков (в длину,         Спортивный         Наблюдение	25.	06.11.2024	1	_	Спортивный	Подвижная
26.       08.11.2024       1       Техника безопасности на занятиях Спортивный зал       Спортивный зал       Эстафета         27.       11.11.2024       1       Чередование прыжков (в длину,       Спортивный Наблюдение						игра
27.         11.11.2024         1         Чередование прыжков (в длину,         Спортивный         Наблюдение		I	Р <u>аз</u> де	л 3. Специальная физическая подгот	говка (20 ч.)	
27.         11.11.2024         1         Чередование прыжков (в длину,         Спортивный         Наблюдение	26.	08.11.2024	1	Техника безопасности на занятиях	Спортивный	Эстафета
					-	
высоту). зал	27.	11.11.2024	1	Чередование прыжков (в длину,	Спортивный	Наблюдение
				высоту).	зал	

28.	13.11.2024	1	Страховка	Спортивный зал	Наблюдение
29.	15.11.2024	1	Страховка и самоконтроль при падениях	Спортивный зал	Эстафета
30.	18.11.2024	1	Техника падения. Падение вперед с коленей.	Спортивный зал	Эстафета
31.	20.11.2024	1	Техника падения из стойки.	Спортивный зал	Эстафета
32.	22.11.2024	1	Техника падения с прыжка	Спортивный зал	Соревнование
33.	25.11.2024	1	Техника падения назад с поворотом и приземлением на грудь.	Спортивный зал	Подвижная игра
34.	27.11.2024	1	Техника падения на спину и на бок из положения сидя.	Спортивный зал	Тестирование
35.	29.11.2024	1	Техника падения на спину и на бок из полного приседа.	Спортивный зал	Наблюдение
36.	02.12.2024	1	Техника падения на спину и на бок из стойки.	Спортивный зал	Наблюдение
37.	04.12.2024	1	Техника падения на спину и на бок из стойки на одной ноге.	Спортивный зал	Подвижная игра
38.	06.12.2024	1	Падение через палку на бок, стоя к ней спиной.	Спортивный зал	
39.	09.12.2024	1	Упражнения на мосту.	Спортивный зал	Подвижная игра
40.	11.12.2024	1	Перевороты на мосту.	Спортивный зал	•
41.	13.12.2024	1	Вставание с моста.	Спортивный зал	Соревнование
42.	16.12.2024	1	Движения в положении на мосту вперед – назад с поворотом головы;	Спортивный зал	Тестирование
43.	18.12.2024	1	Упражнения на мосту в упоре головой движения вперед – назад, в стороны, кругообразные движения.	Спортивный зал	Соревнование
44.	20.12.2024	1	Имитационные упражнения.	Спортивный зал	Тестирование
45.	23.12.2024	1	Соревнования на призы Деда мороза	Спортивный зал	Наблюдение
		Pa	дел 4. Спортивные и подвижные игр	ы (22 ч.)	
46.	25.12.2024	1	Инструктаж по технике безопасности во время проведения спортивных игр.	Спортивный зал	Наблюдение
47.	27.12.2024	1	Упражнения с партнёром.	Спортивный зал	Подвижная игра
48.	30.12.2024	1	Техника передвижения. Ведения мяча с заданием.	Спортивный зал	Подвижная игра
49.	10.01.2025	1	Техника передвижения (стойка баскетболиста).	Спортивный зал	Подвижная игра
50.	13.01.2025	1	Имитационные упражнения	Спортивный зал	Эстафета
51.	15.01.2025	1	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий.	Спортивный зал	Наблюдение

<b>50</b>	17.01.2025	1	т	G v	TT 6
52.	17.01.2025	1	Передача волейбольного мяча снизу	Спортивный	Наблюдение
53.	20.01.2025	1	на технику	зал	2
33.	20.01.2023	1	Техника передвижения(остановки).	Спортивный	Эстафета
			Игра «Гонка мячей по кругу», «Школа мяча»	зал	
54.	22.01.2025	1		Crammynyy	Hogarowa
34.	22.01.2023	1	Применение различных стоек и	_	Наблюдение
			передвижение в зависимости от действий.	зал	
55.	24.01.2025	1	Передача мяча в движении. Правила	Спортивний	Практическое
33.	24.01.2023	1	передача мяча в движении. Правила соревнований. «Снайперы».	зал	занятие
56.	27.01.2025	1	Совершенствование техники ведения	Спортивный	
30.	27.01.2023	1	мяча правой, левой рукой.	зал	Onpoc
			мяча правой, левой рукой. Подвижные игры	34.1	
57.	29.01.2025	1	Совершенствование техники броска	Спортивный	Практическое
37.	27.01.2023	1	сбоку от щита двумя руками от груди.	зал	занятие
			Учебная эстафета.	3631	запитие
58.	31.01.2025	1	Праздник "Выше, сильнее, быстрее"	Спортивный	Опрос
50.	31.01.2023	1	приздинк Выше, сыльнее, оыстрес	зал	Onpoc
59.	03.02.2025	1	Круговая тренировка.		Наблюдение
37.	03.02.2023	1	пруговал греппровка.	зал	паотодение
60.	05.02.2025	1	Обучение игры «Пионербол» по		Практическое
00.	03.02.2023	•	упрощенным правилам.	зал	занятие
61.	07.02.2025	1	Игра «Пионербол». Силовая	Спортивный	
01.	07.102.12028	•	подготовка – пресс, отжимание	зал	onpo <b>c</b>
62.	10.02.2025	1	Игра «Пионербол». Прыжки на		Практическое
02.	10.02.2028	•	скакалке	зал	занятие
63.	12.02.2025	1	Прыжки в длину с места. Метание	Спортивный	
00.	12.02.2020	-	мяча. Игра «Перестрелка».	зал	o np o o
	14.02.2025	1	Изучение техники передачи мяча		Наблюдение
64.			одной, двумя руками у стены, в парах	зал	
			и через сетку		
65.	17.02.2025	1	Совершенствование техники	Спортивный	Практическое
			передачи мяча одной, двумя руками у	зал	занятие
			стены, в парах и через сетку		
66.	19.02.2025	1	Изучение техники ловли мяча	Спортивный	Опрос
		•	(согнутыми руками, не прижимая к	зал	1 -
			ceбe).		
67.	21.02.2025	1	Передача волейбольного мяча снизу	Спортивный	Практическое
			на технику	зал	занятие
	•	Раз	дел 5. Технико-тактическая подготов	ка (23 ч.)	
68.	24.02.2025	1	Техника безопасности на занятиях	Спортивный	Опрос
			тактико-технической подготовки.	зал	1
69.	26.02.2025	1	Основные положения борцов.		Практическое
				зал	занятие
70.	28.02.2025	1	Соревнования посвященные дню	Спортивный	
			защитника отечества	зал	1
71.	03.03.2025	1	Способы подготовки приемов.		Практическое
			•	зал	занятие
72.	05.03.2025	1	Способы подготовки приемов.	Спортивный	
			•	зал	
<u> </u>	I .		1		1

73.	07.03.2025	1	Правая и левая стойки.		Практическое
7.4	10.02.2025	1	т. v	зал	занятие
74.	10.03.2025	1	Фронтальная стойка.	зал	Тестирование
75.	12.03.2025	1	Низкая и высокая стойки.	Спортивный зал	Наблюдение
76.	14.03.2025	1	Дистанция «вне захвата».	Спортивный зал	Наблюдение
77.	17.03.2025	1	Дистанция «дальняя» и «средняя».	Спортивный зал	Опрос
78.	19.03.2025	1	Дистанция «ближняя» и «вплотную».	Спортивный зал	Акция
79.	21.03.2025	1	Захваты: рук, ног, шеи, корпуса.	Спортивный зал	Тестирование
80.	24.03.2025	1	Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону.	Спортивный зал	Наблюдение
81.	26.03.2025	1	Способы подготовки приемов.	Спортивный зал	Наблюдение
82.	28.03.2025	1	Борьба стоя (подножки).	Спортивный зал	Опрос
83.	31.03.2025	1	Борьба лёжа (положения).	Спортивный зал	Тестирование
84.	02.04.2025	1	Борьба стоя (подножки).	Спортивный зал	Наблюдение
85.	04.04.2025	1	Борьба лёжа (захваты).	Спортивный зал	Практическое занятие
86.	07.04.2025	1	Борьба стоя (подсечки).	Спортивный зал	Опрос
87.	09.04.2025	1	Борьба лёжа.	Спортивный зал	Практическое занятие
88.	11.04.2025	1	Борьба стоя (переворачивание).	Спортивный зал	Опрос
89.	14.04.2025	1	Соревнования посвященные дню космонавтики	Спортивный зал	Практическое занятие
90.	16.04.2025	1	Положения: высокая "скамейка",	Спортивный	Зачёт
			низкая "скамейка".	зал	
			Раздел 6. Гимнастика (10 ч.)	•	
91.	18.04.2025	1	Акробатические элементы: перекаты,	Спортивный	Опрос
	. 3-3		группировка, кувырок вперед, назад. Игра «Удочка», «Змейка».	зал	1 -
92.	21.04.2025	1	Элементы лазанья и перелезания.	Спортивный	Практическое
			Ходьба по наклонной гимнастической скамейке.	-	занятие
93.	23.04.2025	1	Упражнение – стойка на лопатках. Игра «Третий лишний», «Шишки, жёлуди, орехи».	Спортивный зал	Эстафета
94.	25.04.2025	1	Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Игры-эстафеты с элементами акробатики.	Спортивный зал	Тестирование

1	0.5	20.04.2025	1	TT 1	G v	II 6
96.   30.04.2025   1   Построение и перестроение. Круговая тренировка по акробатике.   3ал   Подвижная игра   98.   07.05.2025   1   Промежуточная (итоговая) аттестация   3ал   игра   98.   07.05.2025   1   Техника выполнения кувырка.   Спортивный зал   Опрос зал   3ал   3ал   100.   14.05.2025   1   Акробатической комбинации. Упражнения на гибкость   3ал   3ал   3ал   3ал   3ал   100.   14.05.2025   1   Акробатическая комбинация в целом.   Спортивный зал   Эстафета   Упражнения на силу   3ал   3	95.	28.04.2025	1	Игры-эстафеты с элементами	Спортивный	Наблюдение
96.         30.04.2025         1         Построение и перестроение. Круговая тренировка по акробатике.         Спортивный зал         Наблюдение зал           97.         05.05.2025         1         Промежуточная (итоговая) аттестация зал         Спортивный игра           98.         07.05.2025         1         Техника выполнения кувырка. Прыжки на скакалке         Спортивный зал         Опрос зал           99.         12.05.2025         1         Элементы акробатической комбинации. Упражнения на гибкость упражнения на силу         Спортивный зал         Эстафета занятие           100.         14.05.2025         1         Акробатическая комбинация в целом. Упражнения на силу         Спортивный зал         Эстафета зал           101.         16.05.2025         1         Комбинация на равновесие в целом. Упражнения на силу         Спортивный зал         Соревнование зал           102.         19.05.2025         1         Подвижная игра «Третий лишний», тест - челночный бег         Спортивный зал         Подвижная игра           103.         21.05.2025         1         Подвижная игра «Ловишка мячом», тест - наклон         Спортивный зал         Опрос зал           104.         23.05.2025         1         Подвижная игра «Ветер северный и южный».         Спортивный практическое зал           106.         28.05.2025         1         Подвижные игры с пры				÷	зал	
197.   05.05.2025   1   Промежуточная (итоговая) аттестация   зал   игра   от рыжки на скакалке   3ал   Подвижная   игра   от рыжки на скакалке   3ал   Опрос   зал   от рыжки на скакалке   3ал   Опрос   зал   от рыжки на скакалке   3ал   Опрос   зал   от рыжки на скакалке   от рыжки на гибкость   от рактическое зал   от						
97.         05.05.2025         1         Помежуточная (итоговая) аттестация зал игра         Спортивный зал игра           98.         07.05.2025         1         Техника выполнения кувырка. Прыжки на скакалке         Спортивный зал         Опрос занятие           99.         12.05.2025         1         Элементы акробатической комбинации. Упражнения на гибкость упражнения на силу         Спортивный зал         Эстафета           100.         14.05.2025         1         Комбинация в целом. Упражнения на силу         Спортивный зал         Эстафета           101.         16.05.2025         1         Комбинация на равновесие в целом. Упражнения на силу         Спортивный зал         Соревнование зал           102.         19.05.2025         1         Подвижная игра «Третий лишний», тест - челночный бег         Спортивный зал         Тестирование тест - наклон           103.         21.05.2025         1         Подвижная игра «Ловишка мячом», тест - наклон         Спортивный зал         Тестирование тест - наклон           104.         23.05.2025         1         Подвижная игра «Ветер северный и южный».         Спортивный зал         Опрос зал           105.         26.05.2025         1         Подвижные игры с прыжками и бегом.         Спортивный зал         Практическое зал занятие           106.         28.05.2025         1         Подвижны	96.	30.04.2025	1		Спортивный	Наблюдение
Промежуточная (итоговая) аттестация   зал   игра				тренировка по акробатике.	зал	
98.         07.05.2025         1         Техника выполнения кувырка. Прыжки на скакалке         Спортивный зал         Опрос занятие           99.         12.05.2025         1         Элементы акробатической комбинации. Упражнения на гибкость зал         Спортивный занятие           100.         14.05.2025         1         Акробатическая комбинация в целом. Упражнения на силу         Спортивный Зал         Эстафета           101.         16.05.2025         1         Комбинация на равновесие в целом. Упражнения на силу         Спортивный Соревнование зал         Подвижная игра «Третий лишний», тест - челночный бег         Спортивный Тестирование зал         Подвижная игра «Тортивный зал         Тестирование зал         Тестирование зал         Тестирование зал         Опрос зал         Тестирование зал         Опрос зал         104.         23.05.2025         1         Подвижная игра «Ветер северный и южный».         Спортивный опрос зал         Опрос зал         3ал         Практическое занятие         Спортивный<	97.	05.05.2025	1		*	Подвижная
Прыжки на скакалке   зал   Спортивный   Практическое комбинации. Упражнения на гибкость   зал   занятие   зал   зал   занятие   зал				Промежуточная (итоговая) аттестация	зал	игра
99.         12.05.2025         1         Элементы акробатической комбинации. Упражнения на гибкость зал занятие         Спортивный зал занятие         Практическое зал занятие           100.         14.05.2025         1         Акробатическая комбинация в целом. Упражнения на силу         Спортивный зал         Эстафета зал           101.         16.05.2025         1         Комбинация на равновесие в целом. Упражнения на силу         Спортивный соревнование зал         Спортивный подвижная игра «Третий лишний», гест - челночный бег         Спортивный подвижная игра зал         Спортивный подвижная игра зал         Подвижная игра «Ветер северный и южный».         Спортивный зал         Опрос зал           104.         23.05.2025         1         Подвижная игра «Ветер северный и южный».         Спортивный зал         Опрос зал           105.         26.05.2025         1         Подвижные игры с прыжками и бегом.         Спортивный зал         Практическое зал занятие           107.         30.05.2025         1         Подвижные игры с прыжками и бегом.         Спортивный зал         Зачёт           108.         30.05.2025         1         Кершина Олимпа» (награждение)         Спортивный зал         Соревнование	98.	07.05.2025	1	Техника выполнения кувырка.	Спортивный	Опрос
100.   14.05.2025   1   Акробатическая комбинация в целом. Упражнения на силу   3ал   3анятие   100.   14.05.2025   1   Акробатическая комбинация в целом. Упражнения на силу   3ал   3анятие   101.   16.05.2025   1   Комбинация на равновесие в целом. Упражнения на силу   102.   19.05.2025   1   Подвижная игра «Третий лишний», тест - челночный бег   103.   21.05.2025   1   Подвижная игра «Ловишка мячом», тест - наклон   104.   23.05.2025   1   Подвижная игра «Ветер северный и южный».   3ал   105.   26.05.2025   1   Отравижная игра «Ветер северный и южный».   3ал   106.   28.05.2025   1   Отравижные игры с прыжками и   Спортивный опрос зал   106.   28.05.2025   1   Подвижные игры с прыжками и   Спортивный опрос зал   3анятие   107.   30.05.2025   1   «Вершина Олимпа» (награждение)   3ал   3анятие   108.   30.05.2025   1   Соревнования   Спортивный   Спортивный   3ачёт   3ал   3анятие   3ал   3ал   3анятие   3ал   3				Прыжки на скакалке	зал	
100.         14.05.2025         1         Акробатическая комбинация в целом. Упражнения на силу         Спортивный зал         Эстафета           101.         16.05.2025         1         Комбинация на равновесие в целом. Упражнения на силу         Спортивный зал         Соревнование зал           102.         19.05.2025         1         Подвижная игра «Третий лишний», тест - челночный бег         Спортивный зал         Подвижная игра           103.         21.05.2025         1         Подвижная игра «Ловишка мячом», тест - наклон         Спортивный зал         Опрос зал           104.         23.05.2025         1         Подвижная игра «Ветер северный и южный».         Спортивный зал         Опрос зал           105.         26.05.2025         1         Подвижные игры с прыжками и бегом.         Спортивный практическое занятие           106.         28.05.2025         1         Подвижные игры с прыжками и бегом.         Спортивный практическое занятие           107.         30.05.2025         1         Спортивный занятие           108.         30.05.2025         1         Спортивный зал           108.         30.05.2025         1         Соревнования	99.	12.05.2025	1	1	_	Практическое
Упражнения на силу   зал   101.   16.05.2025   1   Комбинация на равновесие в целом. Упражнения на силу   зал   Спортивный   Соревнование   Упражнения на силу   зал   Подвижная игра «Третий лишний», тест - челночный бег   зал   игра   103.   21.05.2025   1   Подвижная игра «Ловишка мячом», тест - наклон   зал   Спортивный зал   зал   104.   23.05.2025   1   Подвижная игра «Ветер северный и южный».   зал   Спортивный   Опрос южный».   зал   105.   26.05.2025   1   Эстафетный бег.   Спортивный   Опрос зал   зал   3ал   106.   28.05.2025   1   Подвижные игры с прыжками и   Спортивный   Практическое бегом.   зал   занятие   107.   30.05.2025   1   Квершина Олимпа» (награждение)   зал   Спортивный   Зачёт   зал   3ал					зал	занятие
101.   16.05.2025   1   Комбинация на равновесие в целом. Упражнения на силу   3ал   Подвижная игра «Третий лишний», гест - челночный бег   103.   21.05.2025   1   Подвижная игра «Ловишка мячом», гест - наклон   104.   23.05.2025   1   Подвижная игра «Ветер северный и южный».   105.   26.05.2025   1   Подвижная игра «Ветер северный и южный».   106.   28.05.2025   1   Подвижные игры с прыжками и обегом.   107.   30.05.2025   1   Подвижные игры с прыжками и обегом.   108.   30.05.2025   1   Соревнования   3ал   3	100.	14.05.2025	1	Акробатическая комбинация в целом.	Спортивный	Эстафета
101.         16.05.2025         1         Комбинация на равновесие в целом. Упражнения на силу         Спортивный зал         Соревнование зал           102.         19.05.2025         1         Подвижная игра «Третий лишний», тест - челночный бег         Спортивный зал игра         Подвижная игра           103.         21.05.2025         1         Подвижная игра «Ловишка мячом», тест - наклон         Спортивный зал         Опрос южный».           104.         23.05.2025         1         Подвижная игра «Ветер северный и южный».         Спортивный опрос зал         Опрос зал           105.         26.05.2025         1         Подвижные игры с прыжками и бегом.         Спортивный зал         Практическое занятие           Раздел 8. Итоговое занятие (2 ч.)           107.         30.05.2025         1         Спортивный занятие           «Вершина Олимпа» (награждение)         Зал         Спортивный Соревнование				Упражнения на силу	зал	
102.   19.05.2025   1 Подвижная игра «Третий лишний», гест - челночный бег зал игра   103.   21.05.2025   1 Подвижная игра «Ловишка мячом», гест - наклон зал игра   104.   23.05.2025   1 Подвижная игра «Ветер северный и спортивный опрос южный». зал   105.   26.05.2025   1 Ростафетный бег.   Спортивный опрос зал   106.   28.05.2025   1 Подвижные игры с прыжками и спортивный практическое бегом.   3ал занятие   107.   30.05.2025   1 Раздел 8. Итоговое занятие (2 ч.)   107.   30.05.2025   1 Кершина Олимпа» (награждение)   3ал   3ачёт «Вершина Олимпа» (награждение)   3ал   Спортивный Соревнование   108.   30.05.2025   1 Соревнования   Спортивный Соревнование   108.   30.05.2025   1 Соревнования   Спортивный Соревнование   108.   30.05.2025   1 Соревнования   Спортивный Соревнование   Спортивный Соревнование   108.   30.05.2025   1 Соревнования   Спортивный Соревнование   Спортивный Соревнование   108.   30.05.2025   1 Соревнования   Спортивный Соревнование   108.   30.05.2025   1 Соревнование   108.   30.05.2025   1 Соревнования   108.   30.05.2025   108.   30.05.2025   108.   30.05.2025   108.   30.05.2025   108.   30.05.2025   108.   30.05.2025   108.   30.05.2025   108.   30.05.2025   108.   30.05.2025   108.   30.05.2025   108.   30.05.2025   108.   30.05.2025   108.   30.05.2025   108.   30.05.2025   108.   30.05.2025   30.05.2025   30.05.2025   30.05.2025   30.05.2025   30.05.2025			Разд	ел 7. Соревнования, контрольные то	есты (6 ч.)	
102.       19.05.2025       1       Подвижная игра «Третий лишний», тест - челночный бег       Спортивный зал игра         103.       21.05.2025       1       Подвижная игра «Ловишка мячом», тест - наклон       Спортивный зал       Опрос ножный».         104.       23.05.2025       1       Подвижная игра «Ветер северный и южный».       Спортивный зал       Опрос зал         105.       26.05.2025       1       Эстафетный бег.       Спортивный зал       Практическое занятие         106.       28.05.2025       1       Подвижные игры с прыжками и бегом.       Спортивный зал       Практическое занятие         Раздел 8. Итоговое занятие (2 ч.)         107.       30.05.2025       1       Спортивный зал         108.       30.05.2025       1       Соревнования       Спортивный соревнование	101.	16.05.2025	1	Комбинация на равновесие в целом.	Спортивный	Соревнование
103.         21.05.2025         1         Подвижная игра «Ловишка мячом», тест - наклон         Спортивный зал         Тестирование тест - наклон           104.         23.05.2025         1         Подвижная игра «Ветер северный и южный».         Спортивный опрос зал           105.         26.05.2025         1         Эстафетный бег.         Спортивный практическое зал           106.         28.05.2025         1         Подвижные игры с прыжками и бегом.         Спортивный зал         Практическое занятие           Раздел 8. Итоговое занятие (2 ч.)           107.         30.05.2025         1         Спортивный зал         Зачёт «Вершина Олимпа» (награждение)         Зал         Спортивный Соревнование				Упражнения на силу	зал	
103.         21.05.2025         1         Подвижная игра «Ловишка мячом», тест - наклон         Спортивный зал         Тестирование тест - наклон           104.         23.05.2025         1         Подвижная игра «Ветер северный и южный».         Спортивный опрос зал           105.         26.05.2025         1         Эстафетный бег.         Спортивный практическое зал           106.         28.05.2025         1         Подвижные игры с прыжками и бегом.         Спортивный зал         Практическое занятие           Раздел 8. Итоговое занятие (2 ч.)           107.         30.05.2025         1         Спортивный зал         Зачёт «Вершина Олимпа» (награждение)         Зал         Спортивный Соревнование	102.	19.05.2025	1	Подвижная игра «Третий лишний»,	Спортивный	Подвижная
104.       23.05.2025       1       Подвижная игра «Ветер северный и южный».       Спортивный зал       Опрос зал         105.       26.05.2025       1       Эстафетный бег.       Спортивный зал       Опрос зал         106.       28.05.2025       1       Подвижные игры с прыжками и бегом.       Спортивный зал занятие         Раздел 8. Итоговое занятие (2 ч.)         107.       30.05.2025       1       Спортивный зал «Вершина Олимпа» (награждение)       Зал         108.       30.05.2025       1       Соревнования       Спортивный Соревнование				тест - челночный бег	зал	игра
104.       23.05.2025       1       Подвижная игра «Ветер северный и южный».       Спортивный зал       Опрос зал         105.       26.05.2025       1       Эстафетный бег.       Спортивный зал       Практическое занятие         Раздел 8. Итоговое занятие (2 ч.)         107.       30.05.2025       1       Спортивный зачёт «Вершина Олимпа» (награждение)       Зал         108.       30.05.2025       1       Соревнования       Спортивный Соревнование	103.	21.05.2025	1	Подвижная игра «Ловишка мячом»,	Спортивный	Тестирование
105.   26.05.2025   1   Эстафетный бег.   Спортивный зал   Опрос зал   106.   28.05.2025   1   Подвижные игры с прыжками и бегом.   3ал   Зал   Практическое зал занятие   107.   30.05.2025   1   Каришна Олимпа» (награждение)   3ал   3ал   108.   30.05.2025   1   Соревнования   Спортивный зал   Спортивный зал   Спортивный Соревнование   108.   30.05.2025   1   Соревнования   Спортивный Соревнование   108.   30.05.2025   1   Соревнования   Спортивный Соревнование   3ал   Спортивный Соревнование   3ал   Спортивный Соревнование   3ал   Спортивный Соревнование   3ал   30.05.2025   3   Соревнования   3ал   3				тест - наклон	зал	
105.   26.05.2025   1   Эстафетный бег.   Спортивный зал   Опрос зал     106.   28.05.2025   1   Подвижные игры с прыжками и бегом.   Зал   Зал   Практическое зал занятие     107.   30.05.2025   1   «Вершина Олимпа» (награждение)   Зал   Зал     108.   30.05.2025   1   Соревнования   Спортивный зал   Спортивный Соревнование     108.   30.05.2025   1   Соревнования   Спортивный Соревнование	104.	23.05.2025	1	Подвижная игра «Ветер северный и	Спортивный	Опрос
106. 28.05.2025   1 Подвижные игры с прыжками и бегом.   Спортивный зал занятие				южный».	зал	
106. 28.05.2025       1 Подвижные игры с прыжками и бегом.       Спортивный зал       Практическое занятие         Раздел 8. Итоговое занятие (2 ч.)         107. 30.05.2025       1 «Вершина Олимпа» (награждение)       Спортивный зал       Зачёт         108. 30.05.2025       1 Соревнования       Спортивный Соревнование	105.	26.05.2025	1	Эстафетный бег.	Спортивный	Опрос
бегом.         зал         занятие           Раздел 8. Итоговое занятие (2 ч.)           107.         30.05.2025         1         Спортивный зал         Зачёт зал           «Вершина Олимпа» (награждение)         зал         Спортивный Соревнование           108.         30.05.2025         1         Соревнования         Спортивный Соревнование					зал	
Раздел 8. Итоговое занятие (2 ч.)           107.         30.05.2025         1         Спортивный зачёт «Вершина Олимпа» (награждение)         зал           108.         30.05.2025         1         Соревнования         Спортивный Соревнование	106.	28.05.2025	1	Подвижные игры с прыжками и	Спортивный	Практическое
107.       30.05.2025       1       Спортивный зачёт «Вершина Олимпа» (награждение)       Зачёт спортивный с				бегом.	зал	занятие
«Вершина Олимпа» (награждение)         зал           108. 30.05.2025         1 Соревнования         Спортивный Соревнование				Раздел 8. Итоговое занятие (2 ч.	)	
108. 30.05.2025 1 Соревнования Спортивный Соревнование	107.	30.05.2025	1		Спортивный	Зачёт
				«Вершина Олимпа» (награждение)	зал	
зал	108.	30.05.2025	1	Соревнования	Спортивный	Соревнование
					зал	

# Расписание занятий (2 группа):

Понедельник: 14.10. – 14.50.

Среда: 14.10. – 14.50.

Пятница: 13.50. – 14.30

### Учебный план (2 группа)

<b>№</b> п/	Название раздела	К	оличество	Формы аттестации/	
П		Всего	Теория	Практика	контроля
1.	Вводное занятие	1	1	-	Анкетирование , тестирование
2.	Общая физическая подготовка	24	1	23	Тестирование

3.	Специальная физическая подготовка	20	2	18	Тестирование, соревнования
4.	Спортивные и подвижные игры	22	1	21	Тестирование, соревнования
5.	Технико-тактическая подготовка	23	1	22	Тестирование
6.	Гимнастика	10	2	8	Тестирование
7.	Соревнования. Контрольные испытания (тесты)	6	2	4	Тестирование, соревнования
8.	Итоговое занятие	2	1	1	Соревнования, фестиваль
	ИТОГО	108	11	97	

# Календарный учебный график (2 группа)

(занятия проводятся, согласно утвержденного расписания и учебного графика на 2024-2025 учебный год)

N	Число/	Кол-	Тема занятия	Место	Форма
п/п	Месяц	во		проведения	контроля
		часо			
		В	D1 D		
1	00.00.2024	1	Раздел 1. Вводное занятие.		0
1.	09.09.2024	1	Вводное занятие.	Спортивный зал	Опрос
	•	Pas	вдел 2. Общая физическая подготовы	са (24 ч.)	
2.	11.09.2024		Техника безопасности на занятиях ОФП	Спортивный зал	Тестирование
3.	13.09.2024	1	Бег с переменой направления.	Спортивный зал	Наблюдение
4.	16.09.2024	1	Игры с прыжками.	Спортивный зал	Наблюдение
5.	18.09.2024		Игры и эстафеты с бегом и прыжками.	Спортивный зал	Подвижная игра
6.	20.09.2024	1	Контрольные нормативы	Спортивный зал	Подвижная игра
7.	23.09.2024		Прыжок с разбега методом "согнув ноги".	Спортивный зал	Подвижная игра
8.	25.09.2024		Спрыгивание и напрыгивание на предметы.	Спортивный зал	Наблюдение
9.	27.09.2024	1	Чередование прыжка с заданием.	Спортивный зал	Наблюдение
10.	30.09.2024		Спрыгивание с высоты, перепрыгивание.	Спортивный зал	Наблюдение
11.	02.10.2024	1	Игры с прыжками и бегом.	Спортивный зал	Игра

12.	04.10.2024	1	Эстафеты	Спортивный зал	Игра
13.	07.10.2024	1	Чередование прыжков (в длину, высоту).	Спортивный зал	Игра
14.	09.10.2024	1	Круговая тренировка.	Спортивный зал	Соревнование
15.	11.10.2024	1	Напрыгивание на гимнастическую	Спортивный	Подвижная
			скамью, силовые упражнения.	зал	игра
16.	14.10.2024	1	Работа по станциям.	Спортивный зал	Игра
17.	16.10.2024	1	Игры с прыжками.	Спортивный зал	Игра
18.	18.10.2024	1	Комплекс силовых упражнений с	Спортивный	Наблюдение
			утяжелителями.	зал	
19.	21.10.2024	1	Круговая тренировка.	Спортивный зал	Наблюдение
20.	23.10.2024	1	Развитие физических качеств.	Спортивный	Тестирование
			Круговая тренировка	зал	
21.	25.10.2024	1	Высокий старт в беге на короткие	Спортивный	Наблюдение
			дистанции. Челночный бег	зал	
22.	28.10.2024	1	Прыжок с разбега методом "согнув	Спортивный	Наблюдение
			ноги".	зал	
23.	30.10.2024	1	Спрыгивание и напрыгивание на	Спортивный	Подвижная
			предметы.	зал	игра
24.	01.11.2024	1	Чередование прыжка с заданием.	Спортивный	Подвижная
				зал	игра
25.	06.11.2024	1	Соревнования в честь дня рождения	Спортивный	Подвижная
			школы	зал	игра
	]	Разде.	л 3. Специальная физическая подгот	овка (20 ч.)	
26.	08.11.2024	1	Техника безопасности на занятиях СФП	Спортивный зал	Эстафета
27.	11.11.2024	1	Чередование прыжков (в длину,	Спортивный	Наблюдение
			высоту).	зал	
28.	13.11.2024	1	Страховка	Спортивный	Наблюдение
				зал	
29.	15.11.2024	1	Страховка и самоконтроль при падениях	Спортивный зал	Эстафета
30.	18.11.2024	1	Техника падения. Падение вперед с коленей.	Спортивный зал	Эстафета
31.	20.11.2024	1	Техника падения из стойки.	Спортивный зал	Эстафета
32.	22.11.2024	1	Техника падения с прыжка	Спортивный зал	Соревнование
33.	25.11.2024	1	Техника падения назад с поворотом и	Спортивный	Подвижная
			приземлением на грудь.	зал	игра
34.	27.11.2024	1	Техника падения на спину и на бок из	Спортивный	Тестирование
			положения сидя.	зал	1
35.	29.11.2024	1	Техника падения на спину и на бок из	Спортивный	Наблюдение
			полного приседа.	зал	
36.	02.12.2024	1	Техника падения на спину и на бок из		Наблюдение
			стойки.	зал	'

37.	04.12.2024	1	Техника падения на спину и на бок из	Спортивный	Подвижная
			стойки на одной ноге.	зал	игра
38.	06.12.2024	1	Падение через палку на бок, стоя к	Спортивный	Подвижная
			ней спиной.	зал	игра
39.	09.12.2024	1	Упражнения на мосту.	Спортивный	Подвижная
				зал	игра
40.	11.12.2024	1	Папапапапапа	Спортивный	Эстафета
			Перевороты на мосту.	зал	
41.	13.12.2024	1	Вставание с моста.	Спортивный зал	Соревнование
42.	16.12.2024	1	Движения в положении на мосту	Спортивный	Тестирование
			вперед – назад с поворотом головы;	зал	
43.	18.12.2024	1	Упражнения на мосту в упоре	Спортивный	Соревнование
			головой движения вперед – назад, в	зал	
			стороны, кругообразные движения.		
44.	20.12.2024	1		Спортивный	Тестирование
			Имитационные упражнения.	зал	
45.	23.12.2024	1	Соревнования на призы Деда мороза	Спортивный	Наблюдение
			соревнования на призы деда мороза	зал	
		Pa	вдел 4. Спортивные и подвижные игр	ы (22 ч.)	
46.	25.12.2024	1	Инструктаж по технике безопасности	Спортивный	Наблюдение
			во время проведения спортивных игр.	зал	
47.	27.12.2024	1		Спортивный	Подвижная
			Упражнения с партнёром.	зал	игра
48.	30.12.2024	1	Техника передвижения. Ведения мяча	Спортивный	Подвижная
			с заданием.	зал	игра
49.	10.01.2025	1	Техника передвижения (стойка	Спортивный	Подвижная
			баскетболиста).	зал	игра
50.	13.01.2025	1	Имитационные упражнения	Спортивный	Эстафета
				зал	
51.	15.01.2025	1	Применение различных стоек и	Спортивный	Наблюдение
			передвижение в зависимости от	зал	
			действий.		
52.	17.01.2025	1	Передача волейбольного мяча снизу	Спортивный	Наблюдение
			на технику	зал	
53.	20.01.2025	1	Техника передвижения(остановки).	Спортивный	Эстафета
			Игра «Гонка мячей по кругу»,	зал	•
			«Школа мяча»		
54.	22.01.2025	1	Применение различных стоек и	Спортивный	Наблюдение
			передвижение в зависимости от	зал	
			действий.		
55.	24.01.2025	1	Передача мяча в движении. Правила	Спортивный	Практическое
			соревнований. «Снайперы».	зал	занятие
56.	27.01.2025	1	Совершенствование техники ведения	Спортивный	Опрос
			мяча правой, левой рукой.	зал	
			Подвижные игры		
57.	29.01.2025	1	Совершенствование техники броска	Спортивный	Практическое
			сбоку от щита двумя руками от груди.	зал	занятие
			Учебная эстафета.		
58.	31.01.2025	1	Праздник "Выше, сильнее, быстрее"	Спортивный	Опрос
				зал	

59.	03.02.2025	1	Круговая тренировка. Спортивный В зал		Наблюдение
60.	05.02.2025	1	Обучение игры «Пионербол» по	Спортивный	Практическое
			упрощенным правилам.	зал	занятие
61.	07.02.2025	1	Игра «Пионербол». Силовая	Спортивный	Опрос
			подготовка – пресс, отжимание	зал	-
62.	10.02.2025	1	Игра «Пионербол». Прыжки на	Спортивный	Практическое
			скакалке	зал	занятие
63.	12.02.2025	1	Прыжки в длину с места. Метание	Спортивный	Опрос
			мяча. Игра «Перестрелка».	зал	
	14.02.2025	1	Изучение техники передачи мяча	Спортивный	Наблюдение
64.			одной, двумя руками у стены, в парах	зал	
			и через сетку		
65.	17.02.2025	1	Совершенствование техники	Спортивный	Практическое
			передачи мяча одной, двумя руками у	зал	занятие
			стены, в парах и через сетку		_
66.	19.02.2025	1	Изучение техники ловли мяча	Спортивный	Опрос
			(согнутыми руками, не прижимая к	зал	
	21.02.202.5		себе).		-
67.	21.02.2025	1	Передача волейбольного мяча снизу	_	Практическое
		- D	на технику	зал	занятие
			дел 5. Технико-тактическая подготов	,	
68.	24.02.2025	1	Техника безопасности на занятиях	Спортивный	Опрос
			тактико-технической подготовки.	зал	
69.	26.02.2025	1	Основные положения борцов.	Спортивный	Практическое
	20.02.202.5			зал	занятие
70.	28.02.2025	1	Соревнования посвященные дню	Спортивный	Опрос
71	02.02.2025	1	защитника отечества	зал	H
71.	03.03.2025	1	Способы подготовки приемов.	-	Практическое
70	05.02.2025	1	G C	зал	занятие
72.	05.03.2025	1	Способы подготовки приемов.	Спортивный	Опрос
72	07.02.2025	1	П	зал	П
73.	07.03.2025	1	Правая и левая стойки.	-	Практическое
74	10.02.2025	1	Ф.,	зал	занятие
74.	10.03.2025	1	Фронтальная стойка.	Спортивный	Тестирование
75.	12.03.2025	1	Низкая и высокая стойки.	зал Спортивный	Наблюдение
13.	12.03.2023	1	пизкая и высокая стоики.	зал	Паолюдение
76.	14.03.2025	1	Дистанция «вне захвата».	Спортивный	Наблюдение
70.	14.03.2023	1	дистанция «вне захвата».	зал	Паолюдение
77.	17.03.2025	1	Дистанция «дальняя» и «средняя».	Спортивный	Опрос
' ' .	17.03.2023	1	днетанции «дальнии» и «ереднии».	зал	Onpoc
78.	19.03.2025	1	Дистанция «ближняя» и «вплотную».	Спортивный	Акция
' 3.	17.03.2023	1	William (Committee) in (Committee)	зал	1 100
79.	21.03.2025	1	Захваты: рук, ног, шеи, корпуса.	Спортивный	Тестирование
'		•	PJA, Men, Republic	зал	
80.	24.03.2025	1	Передвижение по ковру во время	Спортивный	Наблюдение
		•	схватки: вперед, назад, в сторону.	зал	
81.	26.03.2025	1	Способы подготовки приемов.	Спортивный	Наблюдение
		_	,,	зал	
L				I	1

83.         31.03.2025         1         Борьба лёжа (положения).         Спортивный зал наблюдение зал наблюде	82.	28.03.2025	1	Борьба стоя (подножки).	Спортивный зал	Опрос
85.   04.04.2025   1   Борьба лёжа (захваты).   Спортивный зал занятие занатие занятие занятие занятие занятие занатие занатие занатие занатие занятие занятие занятие занятие занатие занятие занятие занатие занятие занятие занятие занатие занятие занятие занятие занатие занятие занятие занятие занятие занятие занатие занятие занатие занятие занятие занятие занятие занятие занятие зана	83.	31.03.2025	1	Борьба лёжа (положения).	Спортивный	Тестирование
86.   07.04.2025   1   Борьба стоя (подесчки).   Спортивный зал   Занятие	84.	02.04.2025	1	Борьба стоя (подножки).	-	Наблюдение
86.         07.04.2025         1         Борьба стоя (подсечки).         Спортивный зал	85.	04.04.2025	1	Борьба лёжа (захваты).	Спортивный	Практическое
87.   09.04.2025   1   Борьба лёжа.   Спортивный зал зал зал залятие   3ал залятие						
88.         11.04.2025         1         Борьба стоя (переворачивание).         Спортивный зал Опрос занятие           89.         14.04.2025         1         Соревнования посвященные дню космонавтики         Спортивный зал Занятие           90.         16.04.2025         1         Положения: высокая "скамейка", низкая "скамейка", унизкая "скамейка".         Спортивный зал Занятие           91.         18.04.2025         1         Акробатические элементы: перекаты, группировка, кувьрок вперед, назад. Игра «Удочка», «Змейка».         Спортивный зал	86.		1	Борьба стоя (подсечки).	зал	-
14.04.2025	87.	09.04.2025	1	Борьба лёжа.	_	_
16.04.2025	88.	11.04.2025	1	Борьба стоя (переворачивание).	_	Опрос
90.   16.04.2025   1   Положения: высокая "скамейка", низкая "скамейка".   23ал   3ачёт   3ал   3ачёт   3ал   3ал   3ачёт   3ал	89.	14.04.2025	1	Соревнования посвященные дню	Спортивный	Практическое
18.04.2025   1 Акробатики.   3ал   18.04.2025   1 Акробатика (10 ч.)   3ал   18.04.2025   1 Акробатика (10 ч.)   3ал   3ал					зал	занятие
91.   18.04.2025   1   Акробатические элементы: перекаты, группировка, кувырок вперед, назад. Игра «Удочка», «Змейка».   Спортивный зал игра «Удочка», «Змейка».   Спортивный зал игра «Портивной гамейке.   Опри выдатие скамейке.   Опри выдатие скамейке.   Опортивный зал игра «Портивный зал игра «Портивный зал игра выдатие скамейке.   Опортивный зал зал игра игра «Портивный зал зал игра игра игра игра игра игра игра игра	90.	16.04.2025	1		Спортивный	Зачёт
91.         18.04.2025         1         Акробатические элементы: перекаты, группировка, кувырок вперед, назад. Игра «Удочка», «Змейка».         Спортивный зал         Опрос зал           92.         21.04.2025         1         Элементы дазанья и перелезания. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке.         Спортивный зал занятие           93.         23.04.2025         1         Упражнение – стойка на допатках. Игра «Третий лишний», «Шишки, жёлуди, орехи».         Спортивный зал занятие           94.         25.04.2025         1         Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Игры-эстафеты с элементами акробатики.         Спортивный зал зал         Тестирование           95.         28.04.2025         1         Игры-эстафеты с элементами акробатики.         Спортивный зал         Наблюдение           96.         30.04.2025         1         Построение и перестроение. Круговая преировка по акробатике.         Спортивный зал         Наблюдение           97.         05.05.2025         1         Техника выполнения кувырка. Прыжки на скакалке         Спортивный зал         Подвижная игра           99.         12.05.2025         1         Элементы акробатической комбинация в целом. Упражнения на силу         Спортивный детафета зал         Эстафета зал           100.         14.05.2025         1         Акробатическая комбинация в целом. Упражнения на силу         Спортивный детафетафетафетафетафетаф					зал	
21.04.2025   1   Одражнение — стойка на лопатках. Игра «Удочка», «Змейка».   Опортивный зал зал занятие   Опортивный детирование   Опортивнам   Опортивнам   Опортивнам   Опортивнам   Опортивнам				Раздел 6. Гимнастика (10 ч.)		
92.   21.04.2025   1   Элементы дазанья и перелезания. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке.   93.   23.04.2025   1   Упражнение — стойка на допатках. Игра «Третий лишний», «Шишки, жёлуди, орехи».   94.   25.04.2025   1   Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Игры-эстафеты с элементами акробатики. Упражнение — стойка на допатках.   95.   28.04.2025   1   Игры-эстафеты с элементами акробатики. Упражнение — стойка на допатках.   96.   30.04.2025   1   Построение и перестроение. Круговая дал игра   97.   05.05.2025   1   Построение и перестроение. Круговая дал игра   98.   07.05.2025   1   Техника выполнения кувырка.   Промежуточная (итоговая) аттестация дал   99.   12.05.2025   1   Техника выполнения кувырка.   Спортивный дал   Опрос дал   14.05.2025   1   Акробатической комбинации. Упражнения на гибкость дал   99.   12.05.2025   1   Акробатическая комбинация в целом. В упражнения на силу   97.   16.05.2025   1   Комбинация на равновесие в целом. В упражнения на силу   97.   16.05.2025   1   Комбинация на равновесие в целом. В упражнения на силу   97.   10.05.2025   1   Подвижная игра «Третий лишний», спортивный дал   100.   14.05.2025   1   Подвижная игра «Третий лишний», спортивный дал   100.   14.05.2025   1   Подвижная игра «Третий лишний», спортивный дал   100.   14.05.2025   1   Подвижная игра «Третий лишний», спортивный дал   100.   14.05.2025   1   Подвижная игра «Третий лишний», спортивный дал   100.   14.05.2025   1   Подвижная игра «Третий лишний», спортивный дал   100.   14.05.2025   1   Подвижная игра «Третий лишний», спортивный дал   100.   14.05.2025   1   Подвижная игра «Третий лишний», спортивный дал   100.   14.05.2025   1   10.05.2025	91.	18.04.2025	1	1	Спортивный	Опрос
92.       21.04.2025       1       Элементы лазанья и перелезания. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке.       Спортивный зал       Практическое занятие         93.       23.04.2025       1       Упражнение – стойка на лопатках. Игра «Третий лишний», «Шишки, жёлуди, орехи».       Спортивный зал       Эстафета         94.       25.04.2025       1       Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Игры-эстафеты с элементами акробатики. Упражнение – стойка на лопатках.       Спортивный зал       Тестирование         95.       28.04.2025       1       Построение и перестроение. Круговая гренировка по акробатике.       Спортивный зал       Наблюдение         96.       30.04.2025       1       Построение и перестроение. Круговая гренировка по акробатике.       Спортивный зал       Подвижная игра         97.       05.05.2025       1       Техника выполнения кувырка. Прыжки на скакалке       Спортивный зал       Подвижная игра         99.       12.05.2025       1       Элементы акробатической комбинация в целом. Упражнения на силу       Спортивный зал       Эстафета         100.       14.05.2025       1       Акробатическая комбинация в целом. Упражнения на силу       Спортивный зал       Эстафета         101.       16.05.2025       1       Комбинация на равновесие в целом. Упражнения на силу       Спортивный зал       Соревнование зал         10					зал	
33.04.2025   1   Упражнение — стойка на лопатках. Игра «Третий лишний», «Шишки, жёлуди, орехи».   1   Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Игры-эстафеты с элементами акробатики. Игры-эстафеты с элементами акробатики. Упражнение — стойка на лопатках.   Спортивный зал	92.	21.04.2025	1		Спортивный	Практическое
93.   23.04.2025   1   Упражнение — стойка на лопатках. Игра «Третий лишний», «Шишки, жёлуди, орехи».   94.   25.04.2025   1   Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Игры-эстафеты с элементами акробатики. Упражнение — стойка на лопатках.   95.   28.04.2025   1   Игры-эстафеты с элементами акробатики. Упражнение — стойка на лопатках.   96.   30.04.2025   1   Построение и перестроение. Круговая гренировка по акробатике.   97.   05.05.2025   1   Построение и перестроение. Круговая пренировка по акробатике.   98.   07.05.2025   1   Техника выполнения кувырка.   Спортивный дигра   Опрос даля игра   12.05.2025   1   Техника выполнения кувырка.   Спортивный опрос зал   100.   14.05.2025   1   Акробатическая комбинация на гибкость даля зал занятие   100.   14.05.2025   1   Акробатическая комбинация в целом.   Упражнения на силу   Упражнения на силу   3ал   Спортивный даля зал   101.   16.05.2025   1   Комбинация на равновесие в целом.   Спортивный даля игра   102.   19.05.2025   1   Подвижная игра «Третий лишний», гест - челночный бег   3ал   Спортивный даля игра   103.   21.05.2025   1   Подвижная игра «Третий лишний», спортивный даля игра   103.   21.05.2025   1   Подвижная игра «Ловишка мячом», Спортивный доважная игра   103.   21.05.2025   1   Подвижная игра «Повишка мячом», Спортивный доважная игра   103.   21.05.2025   1   Подвижная игра «Повишка мячом», Спортивный доважная игра   103.   21.05.2025   1   Подвижная игра «Повишка мячом», Спортивный доважная игра   103.   21.05.2025   1   Подвижная игра «Повишка мячом», Спортивный доважная игра   103.   21.05.2025   1   Подвижная игра «Повишка мячом», Спортивный доважная игра   103.   21.05.2025   1   Подвижная игра «Повишка мячом», Спортивный Тестирование   103.   21.05.2025   1   Подвижная игра «Повишка мячом», Спортивный   103.   103		2110112020	-	_	*	•
100   14.05.2025   1   Комбинация у пражнения на силу   100   14.05.2025   1   Комбинация у пражнения на силу   100   19.05.2025   1   Комбинация на равновесие в целом.   21.05.2025   1   Подвижная игра   21.05.2025   1   Подвижная игра «Третий лишний», тест - челночный бег   21.05.2026   1   Подвижная игра «Ловишка мячом»,   Спортивный   100.0   19.05.2025   1   Подвижная игра «Ловишка мячом»,   Спортивный   100.0   10.0						
94.   25.04.2025   1   Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Игры-эстафеты с элементами акробатики.   Спортивный зал	93.	23.04.2025	1	Упражнение – стойка на лопатках.	Спортивный	Эстафета
94.       25.04.2025       1       Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Игры-эстафеты с элементами акробатики.       Спортивный зал       Тестирование зал         95.       28.04.2025       1       Игры-эстафеты с элементами акробатики. Упражнение – стойка на лопатках.       Спортивный зал       Наблюдение зал         96.       30.04.2025       1       Построение и перестроение. Круговая тренировка по акробатике.       Спортивный зал       Подвижная игра         97.       05.05.2025       1       Техника выполнения кувырка. Прыжки на скакалке       Спортивный зал       Опрос         99.       12.05.2025       1       Элементы акробатической комбинации. Упражнения на гибкость зал       Спортивный зал       Практическое занятие         100.       14.05.2025       1       Акробатическая комбинация в целом. Упражнения на силу       Спортивный зал       Эстафета зал         101.       16.05.2025       1       Комбинация на равновесие в целом. Упражнения на силу       Спортивный зал       Соревнование зал         102.       19.05.2025       1       Подвижная игра «Третий лишний», тест - челночный бег       Спортивный подвижная игра       Подвижная игра         103.       21.05.2025       1       Подвижная игра «Ловишка мячом»,       Спортивный подвижная игра					-	1
95.   28.04.2025   1   Игры-эстафеты с элементами акробатики.   Упражнение — стойка на лопатках.   1   Построение и перестроение. Круговая тренировка по акробатике.   1   Подвижная игра   Подвижная игра   1   Подвижная игра   Подвижная игра   1   Подвижная игра   Подвижна				жёлуди, орехи».		
95.   28.04.2025   1   Игры-эстафеты с элементами акробатики. Упражнение — стойка на лопатках.   1   Построение и перестроение. Круговая дал игра   1   Подвижная по акробатике.   2   1   Подвижная по акробатике.   2   1   Подвижная по акробатике.   3ал игра   1   1   1   1   1   1   1   1   1	94.	25.04.2025	1	Ходьба по гимнастической скамейке	Спортивный	Тестирование
95.       28.04.2025       1       Игры-эстафеты с элементами акробатики. Упражнение – стойка на лопатках.       Спортивный зал       Наблюдение зал         96.       30.04.2025       1       Построение и перестроение. Круговая тренировка по акробатике.       Спортивный зал       Наблюдение зал         97.       05.05.2025       1       Спортивный зал       Подвижная игра         98.       07.05.2025       1       Техника выполнения кувырка. Прыжки на скакалке       Спортивный зал       Опрос зал         99.       12.05.2025       1       Элементы акробатической комбинации. Упражнения на гибкость хомбинации. Упражнения на гибкость упражнения на силу       Спортивный зал       Эстафета энятие         100.       14.05.2025       1       Комбинация комбинация в целом. Упражнения на силу       Спортивный зал       Эстафета энятие         101.       16.05.2025       1       Комбинация на равновесие в целом. Упражнения на силу       Спортивный соревнование зал       Спортивный подвижная игра         102.       19.05.2025       1       Подвижная игра «Третий лишний», тест - челночный бег       Спортивный подвижная игра       Подвижная игра         103.       21.05.2025       1       Подвижная игра «Ловишка мячом»,       Спортивный тестирование				F	зал	
96.       30.04.2025       1       Построение и перестроение. Круговая тренировка по акробатике.       Спортивный зал       Наблюдение зал         97.       05.05.2025       1       Промежуточная (итоговая) аттестация зал       Спортивный игра         98.       07.05.2025       1       Техника выполнения кувырка. Прыжки на скакалке       Спортивный опрос зал         99.       12.05.2025       1       Элементы акробатической комбинации. Упражнения на гибкость зал       Спортивный занятие         100.       14.05.2025       1       Акробатическая комбинация в целом. Упражнения на силу       Спортивный эал       Эстафета зал         Раздел 7. Соревнования, контрольные тесты (6 ч.)         101.       16.05.2025       1       Комбинация на равновесие в целом. Упражнения на силу       Спортивный соревнование зал       Соревнование зал         102.       19.05.2025       1       Подвижная игра «Третий лишний», тест - челночный бег       Спортивный Подвижная игра         103.       21.05.2025       1       Подвижная игра «Ловишка мячом», Спортивный Тестирование				элементами акробатики.		
96.         30.04.2025         1         Построение и перестроение. Круговая тренировка по акробатике.         Спортивный зал         Наблюдение зал           97.         05.05.2025         1         Промежуточная (итоговая) аттестация зал игра         Спортивный зал игра           98.         07.05.2025         1         Техника выполнения кувырка. Прыжки на скакалке         Спортивный зал зал занятие           99.         12.05.2025         1         Элементы акробатической комбинации. Упражнения на гибкость зал занятие         Спортивный зал занятие           100.         14.05.2025         1         Акробатическая комбинация в целом. Упражнения на силу         Спортивный зал         Эстафета           101.         16.05.2025         1         Комбинация на равновесие в целом. Упражнения на силу         Спортивный соревнование зал         Соревнование зал           102.         19.05.2025         1         Подвижная игра «Третий лишний», спортивный подвижная тест - челночный бет         Зал         Подвижная игра           103.         21.05.2025         1         Подвижная игра «Ловишка мячом», Спортивный Тестирование	95.	28.04.2025	1		Спортивный	Наблюдение
96.         30.04.2025         1         Построение и перестроение. Круговая тренировка по акробатике.         Спортивный зал         Наблюдение зал           97.         05.05.2025         1         Спортивный подвижная игра         Подвижная игра           98.         07.05.2025         1         Техника выполнения кувырка. Прыжки на скакалке         Спортивный зал         Опрос зал           99.         12.05.2025         1         Элементы акробатической комбинации. Упражнения на гибкость зал         Практическое комбинации. Упражнения на гибкость зал         Эстафета           100.         14.05.2025         1         Акробатическая комбинация в целом. Упражнения на силу         Спортивный зал         Эстафета           101.         16.05.2025         1         Комбинация на равновесие в целом. Упражнения на силу         Спортивный соревнование упражнения на силу         Спортивный подвижная подвижная игра         Подвижная игра           102.         19.05.2025         1         Подвижная игра «Третий лишний», гест - челночный бег         Спортивный тестирование         Тестирование					зал	
97.         05.05.2025         1         Спортивный Подвижная по акробатике.         Подвижная Подвижная по акробатике.         Спортивный Подвижная игра           98.         07.05.2025         1         Техника выполнения кувырка. Прыжки на скакалке         Спортивный Опрос зал         Опрос зал         Практическое комбинации. Упражнения на гибкость зал         Занятие           100.         14.05.2025         1         Акробатическая комбинация в целом. Упражнения на силу         Спортивный Зал         Эстафета зал           101.         16.05.2025         1         Комбинация на равновесие в целом. Упражнения на силу         Спортивный Соревнование Упражнения на силу         Спортивный Подвижная пест - челночный бег         Спортивный Подвижная игра         Спортивный Подвижная игра           103.         21.05.2025         1         Подвижная игра «Ловишка мячом», Спортивный Тестирование						
97.       05.05.2025       1       Промежуточная (итоговая) аттестация зал игра       Подвижная игра         98.       07.05.2025       1       Техника выполнения кувырка. Прыжки на скакалке       Спортивный зал занятие         99.       12.05.2025       1       Элементы акробатической комбинации. Упражнения на гибкость зал занятие       Практическое зал занятие         100.       14.05.2025       1       Акробатическая комбинация в целом. Упражнения на силу       Спортивный зал       Эстафета         Раздел 7. Соревнования, контрольные тесты (6 ч.)         101.       16.05.2025       1       Комбинация на равновесие в целом. Упражнения на силу       Спортивный зал       Соревнование зал         102.       19.05.2025       1       Подвижная игра «Третий лишний», тест - челночный бег       Спортивный подвижная игра       Подвижная игра         103.       21.05.2025       1       Подвижная игра «Ловишка мячом», Спортивный Тестирование	96.	30.04.2025	1		_	Наблюдение
98.       07.05.2025       1       Техника выполнения кувырка. Прыжки на скакалке       Спортивный Зал       Опрос Прыжки на скакалке         99.       12.05.2025       1       Элементы акробатической комбинации. Упражнения на гибкость зал       Спортивный Занятие         100.       14.05.2025       1       Акробатическая комбинация в целом. Упражнения на силу       Спортивный Зал       Эстафета         Раздел 7. Соревнования, контрольные тесты (6 ч.)         101.       16.05.2025       1       Комбинация на равновесие в целом. Упражнения на силу       Спортивный Соревнование Упражнения на силу         102.       19.05.2025       1       Подвижная игра «Третий лишний», гест - челночный бег       Спортивный Подвижная игра         103.       21.05.2025       1       Подвижная игра «Ловишка мячом», Спортивный Тестирование	07	05 05 2025	1	гренировка по акрооатике.		П
98.       07.05.2025       1       Техника выполнения кувырка. Прыжки на скакалке       Спортивный зал       Опрос зал         99.       12.05.2025       1       Элементы акробатической комбинации. Упражнения на гибкость зал занятие       Спортивный зал       Эстафета         100.       14.05.2025       1       Акробатическая комбинация в целом. Упражнения на силу       Спортивный зал       Эстафета         101.       16.05.2025       1       Комбинация на равновесие в целом. Упражнения на силу       Спортивный зал       Соревнование зал         102.       19.05.2025       1       Подвижная игра «Третий лишний», тест - челночный бег       Спортивный подвижная игра       Подвижная игра         103.       21.05.2025       1       Подвижная игра «Ловишка мячом», Спортивный Тестирование	91.	03.03.2023	1	Промежутонная (итогорая) аттестання	-	
99.       12.05.2025       1       Элементы акробатической комбинации. Упражнения на гибкость зал занятие       Спортивный занятие         100.       14.05.2025       1       Акробатическая комбинация в целом. Упражнения на силу       Спортивный зал       Эстафета         Раздел 7. Соревнования, контрольные тесты (6 ч.)         101.       16.05.2025       1       Комбинация на равновесие в целом. Упражнения на силу       Спортивный соревнование зал       Соревнование зал         102.       19.05.2025       1       Подвижная игра «Третий лишний», тест - челночный бег       Спортивный подвижная игра         103.       21.05.2025       1       Подвижная игра «Ловишка мячом», Спортивный Тестирование	98	07.05.2025	1			
99.       12.05.2025       1       Элементы акробатической комбинации. Упражнения на гибкость зал занятие       Практическое зал занятие         100.       14.05.2025       1       Акробатическая комбинация в целом. Упражнения на силу зал       Спортивный зал       Эстафета         Раздел 7. Соревнования, контрольные тесты (6 ч.)         101.       16.05.2025       1       Комбинация на равновесие в целом. Упражнения на силу       Спортивный соревнование зал       Соревнование зал         102.       19.05.2025       1       Подвижная игра «Третий лишний», тест - челночный бег       Спортивный подвижная игра         103.       21.05.2025       1       Подвижная игра «Ловишка мячом», Спортивный Тестирование	76.	07.03.2023	1	· · ·	_	Onpoc
комбинации. Упражнения на гибкость       зал       занятие         100.       14.05.2025       1       Акробатическая комбинация в целом. Упражнения на силу       Спортивный зал       Эстафета         Раздел 7. Соревнования, контрольные тесты (6 ч.)         101.       16.05.2025       1       Комбинация на равновесие в целом. Упражнения на силу       Спортивный соревнование зал         102.       19.05.2025       1       Подвижная игра «Третий лишний», тест - челночный бег       Спортивный Подвижная игра         103.       21.05.2025       1       Подвижная игра «Ловишка мячом», Спортивный Тестирование	99	12 05 2025	1			Практическое
100.       14.05.2025       1 Акробатическая комбинация в целом. Упражнения на силу       Спортивный зал         Раздел 7. Соревнования, контрольные тесты (6 ч.)         101.       16.05.2025       1 Комбинация на равновесие в целом. Упражнения на силу       Спортивный зал       Соревнование зал         102.       19.05.2025       1 Подвижная игра «Третий лишний», тест - челночный бег       Спортивный Подвижная игра         103.       21.05.2025       1 Подвижная игра «Ловишка мячом», Спортивный Тестирование	)).	12.03.2023	1	1		*
Упражнения на силу         зал           Раздел 7. Соревнования, контрольные тесты (6 ч.)           101.         16.05.2025         1         Комбинация на равновесие в целом. Упражнения на силу         Спортивный соревнование зал           102.         19.05.2025         1         Подвижная игра «Третий лишний», тест - челночный бег         Спортивный подвижная игра           103.         21.05.2025         1         Подвижная игра «Ловишка мячом», Спортивный Тестирование	100.	14.05.2025	1	-		
Раздел 7. Соревнования, контрольные тесты (6 ч.)         101.       16.05.2025       1       Комбинация на равновесие в целом. Упражнения на силу       Спортивный зал       Соревнование зал         102.       19.05.2025       1       Подвижная игра «Третий лишний», тест - челночный бег       Спортивный Подвижная игра         103.       21.05.2025       1       Подвижная игра «Ловишка мячом», Спортивный Тестирование			-	_	_	T
101.       16.05.2025       1       Комбинация на равновесие в целом. Упражнения на силу       Спортивный зал       Соревнование зал         102.       19.05.2025       1       Подвижная игра «Третий лишний», тест - челночный бег       Спортивный подвижная игра         103.       21.05.2025       1       Подвижная игра «Ловишка мячом», Спортивный Тестирование			Разд			
Упражнения на силу       зал         102.       19.05.2025       1 Подвижная игра «Третий лишний», тест - челночный бег       Спортивный Подвижная игра         103.       21.05.2025       1 Подвижная игра «Ловишка мячом», Спортивный Тестирование	101	16.05.2025			` ′	Соревнование
102.       19.05.2025       1       Подвижная игра «Третий лишний», тест - челночный бег       Спортивный подвижная игра         103.       21.05.2025       1       Подвижная игра «Ловишка мячом», Спортивный Тестирование	101.	10.00.2020	1	<u> </u>	_	openionaline
тест - челночный бег зал игра 103. 21.05.2025 1 Подвижная игра «Ловишка мячом», Спортивный Тестирование	102.	19.05.2025	1	•		Подвижная
103. 21.05.2025 1 Подвижная игра «Ловишка мячом», Спортивный Тестирование			-		_	
	103.	21.05.2025	1	•		•
				1	_	1

104.	23.05.2025	1	Подвижная игра «Ветер северный и	Спортивный	Опрос
			южный».	зал	
105.	26.05.2025	1	Эстафетный бег.	Спортивный	Опрос
				зал	
106.	28.05.2025	1	Подвижные игры с прыжками и	Спортивный	Практическое
			бегом.	зал	занятие
			Раздел 8. Итоговое занятие (2 ч.	)	
107.	30.05.2025	1		Спортивный	Зачёт
			«Вершина Олимпа» (награждение)	зал	
108.	30.05.2025	1	Соревнования	Спортивный	Соревнование
				зал	

# Расписание занятий (3 группа):

Понедельник: 15.00 – 15.40

Среда: 15.00 - 15.40

Пятница: 14.40 - 15.20

# Учебный план (3 группа)

№ п/	Название раздела	Количество часов			
П		Всего	Теория	Практика	аттестации/ контроля
1.	Вводное занятие	1	1	-	Анкетирование , тестирование
2.	Общая физическая подготовка	22	2	20	Тестирование
3.	Специальная физическая подготовка	22	2	20	Тестирование, соревнования
4.	Спортивные и подвижные игры	15	2	13	Тестирование, соревнования
5.	Технико-тактическая подготовка	33	5	28	Тестирование
6.	Гимнастика	7	2	5	Тестирование
7.	Соревнования. Контрольные испытания (тесты)	6	2	4	Тестирование, соревнования
8.	8. Итоговое занятие		1	1	Соревнования, фестиваль
	ИТОГО	108	17	91	

# Календарный учебный график (3 группа)

(занятия проводятся, согласно утвержденного расписания и учебного графика на 2024-2025 учебный год)

N п/п	Число/ Месяц	Кол- во	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля					
12, 22	1120212	часо		прододини	110111 P 00111					
		В								
	Раздел 1. Вводное занятие.									
1.	09.09.2024	1	Вводное занятие.	Спортивный зал	Опрос					
		Pag	вдел 2. Общая физическая подготов	ка (22 ч.)						
2.	11.09.2024		Техника безопасности на занятиях ОФП	Спортивный зал	Тестирование					
3.	13.09.2024	1	Бег с переменой направления.	Спортивный зал	Наблюдение					
4.	16.09.2024	1	Игры с прыжками.	Спортивный зал	Наблюдение					
5.	18.09.2024		Игры и эстафеты с бегом и прыжками.	Спортивный зал	Подвижная игра					
6.	20.09.2024	1	Контрольные нормативы	Спортивный зал	Подвижная игра					
7.	23.09.2024		Прыжок с разбега методом "согнув ноги".	Спортивный зал	Подвижная игра					
8.	25.09.2024		Спрыгивание и напрыгивание на предметы.	Спортивный зал	Наблюдение					
9.	27.09.2024	1	Чередование прыжка с заданием.	Спортивный зал	Наблюдение					
10.	30.09.2024		Спрыгивание с высоты, перепрыгивание.	Спортивный зал	Наблюдение					
11.	02.10.2024	1	Игры с прыжками и бегом.	Спортивный зал	Игра					
12.	04.10.2024	1	Эстафеты	Спортивный зал	Игра					
13.	07.10.2024		Чередование прыжков (в длину, высоту).	Спортивный зал	Игра					
14.	09.10.2024	1	Круговая тренировка.	Спортивный зал	Соревнование					
15.	11.10.2024		Напрыгивание на гимнастическую скамью, силовые упражнения.	Спортивный зал	Подвижная игра					
16.	14.10.2024		Работа по станциям.	Спортивный зал	Игра					
17.	16.10.2024	1	Игры с прыжками.	Спортивный зал	Игра					
18.	18.10.2024		Комплекс силовых упражнений с утяжелителями.	Спортивный зал	Наблюдение					
19.	21.10.2024	1	Круговая тренировка.	Спортивный зал	Наблюдение					

20.	23.10.2024		Развитие физических качеств. Круговая тренировка	_	Тестирование
21.	25.10.2024		Высокий старт в беге на короткие	зал Спортивный	Наблюдение
21.	23.10.2024		дистанции. Челночный бег	зал	Паолюдение
22.	28.10.2024		Прыжок с разбега методом "согнув	Спортивный	Наблюдение
22.	20.10.2024		ноги".	зал	Паолодение
23.	30.10.2024		Спрыгивание и напрыгивание на	Спортивный	Подвижная
25.	30.10.2021		предметы.	зал	игра
	Ī		л 3. Специальная физическая подгот		m P.
24.	01.11.2024	1	Техника безопасности на занятиях	Спортивный	Подвижная
24.	01.11.2024	_	СФП	зал	игра
25.	06.11.2024		Соревнования в честь дня рождения	Спортивный	Подвижная
25.	00.11.2024	1	школы	зал	игра
26.	08.11.2024	1	Чередование прыжка с заданием.	Спортивный	Эстафета
20.	00.11.2021		гередование прыжка с заданием.	зал	σεταφετα
27.	11.11.2024	1	Чередование прыжков (в длину,	Спортивный	Наблюдение
	1111112021		высоту).	зал	Пастоденно
28.	13.11.2024	1	Страховка	Спортивный	Наблюдение
		_ 		зал	
29.	15.11.2024	1	Страховка и самоконтроль при	Спортивный	Эстафета
			падениях	зал	1
30.	18.11.2024	1	Техника падения. Падение вперед с	Спортивный	Эстафета
		Ì	коленей.	зал	1
31.	20.11.2024	1	Техника падения из стойки.	Спортивный	Эстафета
		Ì		зал	_
32.	22.11.2024	1	Техника падения с прыжка	Спортивный	Соревнование
		<u> </u>		зал	
33.	25.11.2024	1	Техника падения назад с поворотом и	Спортивный	Подвижная
			приземлением на грудь.	зал	игра
34.	27.11.2024	1	Техника падения на спину и на бок из	Спортивный	Тестирование
			положения сидя.	зал	
35.	29.11.2024		Техника падения на спину и на бок из	Спортивный	Наблюдение
			полного приседа.	зал	
36.	02.12.2024	1	Техника падения на спину и на бок из	_	Наблюдение
27	04.12.202.1		стойки.	зал	T.
37.	04.12.2024		Техника падения на спину и на бок из	_	Подвижная
20	06 12 2024		стойки на одной ноге.	зал	игра
38.	06.12.2024		Падение через палку на бок, стоя к	Спортивный	Подвижная
20	00 12 2024		ней спиной.	зал	Игра
39.	09.12.2024	1	Упражнения на мосту.	Спортивный	Подвижная
40.	11.12.2024	1		зал Спортивный	игра Эстафета
40.	11.12.2024	1	Перевороты на мосту.	зал	Эстафета
41.	13.12.2024	1			Соревнование
71.	13.12.2024	1	Вставание с моста.	зал	Соревнование
42.	16.12.2024	1	Движения в положении на мосту	Спортивный	Тестирование
'	10.12.2024		вперед – назад с поворотом головы;	зал	1 compositine
43.	18.12.2024		Упражнения на мосту в упоре		Соревнование
.5.			головой движения вперед – назад, в	зал	- op ablioballite
	Ī	in .	<u> </u>		i
		Į.	стороны, кругообразные движения.		

44.	20.12.2024	1		Спортивный	Тестирование				
			Имитационные упражнения.	зал					
45.	23.12.2024	1	Соревнования на призы Деда мороза	Спортивный зал	Наблюдение				
	Раздел 4. Спортивные и подвижные игры (15 ч.)								
46.	25.12.2024	1	Инструктаж по технике безопасности	Спортивный	Наблюдение				
			во время проведения спортивных игр.	зал					
47.	27.12.2024	1		Спортивный	Подвижная				
- 10			Упражнения с партнёром.	зал	игра				
48.	30.12.2024	1	Техника передвижения. Ведения мяча	-	Подвижная				
40	10.01.2025	1	с заданием.	зал	игра				
49.	10.01.2025	1	Техника передвижения (стойка баскетболиста).	Спортивный	Подвижная				
50.	13.01.2025	1	Имитационные упражнения	зал Спортивный	игра Эстафета				
50.	13.01.2023	1	имитационные упражнения	зал	Эстафста				
51.	15.01.2025	1	Применение различных стоек и	Спортивный	Наблюдение				
			передвижение в зависимости от	зал					
			действий.						
52.	17.01.2025	1	Передача волейбольного мяча снизу	Спортивный	Наблюдение				
	20.01.2027		на технику	зал	- 1				
53.	20.01.2025	1	Техника передвижения(остановки).	Спортивный	Эстафета				
			Игра «Гонка мячей по кругу», «Школа мяча»	зал					
54.	22.01.2025	1		Снованивиний	Наблюдение				
J4.	22.01.2023	1	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от	Спортивный зал	Паолюдение				
			действий.	38.1					
55.	24.01.2025	1	Передача мяча в движении. Правила	Спортивный	Практическое				
		_	соревнований. «Снайперы».	зал	занятие				
56.	27.01.2025	1	Совершенствование техники ведения	Спортивный	Опрос				
			мяча правой, левой рукой.	зал	1				
			Подвижные игры						
57.	29.01.2025	1	Совершенствование техники броска	-	Практическое				
			сбоку от щита двумя руками от груди.	зал	занятие				
	21 01 2027		Учебная эстафета.	~ "					
58.	31.01.2025	1	Праздник "Выше, сильнее, быстрее"	Спортивный зал	Опрос				
59.	03.02.2025	1	Круговая тренировка.	Спортивный	Наблюдение				
			_	зал					
60.	05.02.2025	1	Обучение игры «Пионербол» по	Спортивный	Практическое				
			упрощенным правилам.	зал	занятие				
		Разд	дел 5. Технико-тактическая подготов	ка (33 ч.)					
61.	07.02.2025	1	Техника безопасности на занятиях	Спортивный	Опрос				
			тактико-технической подготовки.	зал					
62.	10.02.2025	1	Игра «Пионербол». Прыжки на	_	Практическое				
- 62	10.00.0007	1	скакалке	зал	занятие				
63.	12.02.2025	1	Прыжки в длину с места. Метание	Спортивный	Опрос				
	14.02.2025	1	мяча. Игра «Перестрелка».	зал	Побета				
61	14.02.2025	1	Изучение техники передачи мяча	Спортивный	Наблюдение				
64.			одной, двумя руками у стены, в парах	зал					
			и через сетку	<u> </u>					

65.	17.02.2025	1	Совершенствование техники	Спортивный	Практическое
			передачи мяча одной, двумя руками у	зал	занятие
			стены, в парах и через сетку		
66.	19.02.2025	1	Изучение техники ловли мяча	Спортивный	Опрос
			(согнутыми руками, не прижимая к	зал	
			себе).		
67.	21.02.2025	1	Передача волейбольного мяча снизу	Спортивный	Практическое
			на технику	зал	занятие
68.	24.02.2025	1	Силовая подготовка – пресс,	Спортивный	Опрос
	25.02.2025	1	отжимание	зал	T.
69.	26.02.2025	1	Основные положения борцов.	_	Практическое
70	20.02.2025	1		зал	занятие
70.	28.02.2025	1	Соревнования посвященные дню	Спортивный	Опрос
71	02.02.2025	1	защитника отечества	зал	П
71.	03.03.2025	1	Способы подготовки приемов.	_	Практическое
70	05.02.2025	1	C C	зал	занятие
72.	05.03.2025	1	Способы подготовки приемов.	Спортивный	Опрос
72	07.02.2025	1		зал	17
73.	07.03.2025	1	Правая и левая стойки.	_	Практическое
7.4	10.02.2025	1	ж.	зал	занятие
74.	10.03.2025	1	Фронтальная стойка.	Спортивный	Тестирование
75	12.02.2025	1	TT	зал	II. C
75.	12.03.2025	1	Низкая и высокая стойки.	Спортивный	Наблюдение
7.0	14.02.2025	1	Π	зал	II. C
76.	14.03.2025	1	Дистанция «вне захвата».	Спортивный	Наблюдение
77.	17.03.2025	1	Пуустоууууд (УТОУУ УУДД)) УУ (УСТОУУУДД)	зал	0777000
//.	17.03.2023	1	Дистанция «дальняя» и «средняя».	Спортивный	Опрос
78.	19.03.2025	1	Пиотомина (бинумая) и (ринотупио)	зал	Λιατινία
70.	19.03.2023	1	Дистанция «ближняя» и «вплотную».	Спортивный зал	Акция
79.	21.03.2025	1	Захваты: рук, ног, шеи, корпуса.		Тестирование
19.	21.03.2023	1	Бахваты. рук, ног, шей, корпуса.		тестирование
80.	24.03.2025	1	Передвижение по ковру во время	зал Спортивный	Наблюдение
80.	24.03.2023	1	схватки: вперед, назад, в сторону.	зал	Паолюдение
81.	26.03.2025	1	Способы подготовки приемов.	Спортивный	Наблюдение
01.	20.03.2023	1	спосооы подготовки присмов.	зал	Паолюдение
82.	28.03.2025	1	Борьба стоя (подножки).	Спортивный	Опрос
02.	20.03.2023	1	Bopbou Cron (nognowing.	зал	Опрос
83.	31.03.2025	1	Борьба лёжа (положения).	Спортивный	Тестирование
55.	31.03.2023	1	popou nema (nonomenna).	зал	1 composanne
84.	02.04.2025	1	Борьба стоя (подножки).	Спортивный	Наблюдение
		_	1 ()-	зал	
85.	04.04.2025	1	Борьба лёжа (захваты).		Практическое
				зал	занятие
86.	07.04.2025	1	Борьба стоя (подсечки).	Спортивный	Опрос
				зал	1
87.	09.04.2025	1	Борьба лёжа.		Практическое
		•		зал	занятие
88.	11.04.2025	1	Борьба стоя (переворачивание).	Спортивный	Опрос
				зал	_
	<u>.                                    </u>		1	1	1

89.	14.04.2025	1	Соревнования посвященные дню	Спортивный	Практическое
05.	11.01.2023	1	космонавтики	зал	занятие
90.	16.04.2025	1	Положения: высокая "скамейка",	Спортивный	Зачёт
			низкая "скамейка".	зал	
91.	18.04.2025	1	Акробатические элементы: перекаты,	Спортивный	Опрос
			группировка, кувырок вперед, назад.	зал	
			Игра «Удочка», «Змейка».		
92.	21.04.2025	1	Элементы лазанья и перелезания.	_	Практическое
			Ходьба по наклонной гимнастической	зал	занятие
			скамейке.		
93.	23.04.2025	1	Упражнение – стойка на лопатках.	Спортивный	Эстафета
			Игра «Третий лишний», «Шишки,	зал	
			жёлуди, орехи».		
			Раздел 6. Гимнастика (7 ч.)		
94.	25.04.2025	1	Ходьба по гимнастической скамейке	Спортивный	Тестирование
			разными способами. Игры-эстафеты с	зал	
			элементами акробатики.		
95.	28.04.2025	1	Игры-эстафеты с элементами	Спортивный	Наблюдение
			акробатики. Упражнение – стойка на	зал	
			лопатках.		
96.	30.04.2025	1	Построение и перестроение. Круговая	Спортивный	Наблюдение
			тренировка по акробатике.	зал	
97.	05.05.2025	1		Спортивный	Подвижная
			Промежуточная (итоговая) аттестация	зал	игра
98.	07.05.2025	1	Техника выполнения кувырка.	Спортивный	Опрос
			Прыжки на скакалке	зал	
99.	12.05.2025	1	Элементы акробатической	Спортивный	Практическое
			комбинации. Упражнения на гибкость	зал	занятие
100.	14.05.2025	1	Акробатическая комбинация в целом.	Спортивный	Эстафета
			Упражнения на силу	зал	
		Разд	ел 7. Соревнования, контрольные т	есты (6 ч.)	
101.	16.05.2025	1	Комбинация на равновесие в целом.	Спортивный	Соревнование
			Упражнения на силу	зал	
102.	19.05.2025	1	Подвижная игра «Третий лишний»,	Спортивный	Подвижная
			тест - челночный бег	зал	игра
103.	21.05.2025	1	Подвижная игра «Ловишка мячом»,	Спортивный	Тестирование
			тест - наклон	зал	
104.	23.05.2025	1	Подвижная игра «Ветер северный и	Спортивный	Опрос
			южный».	зал	
105.	26.05.2025	1	Эстафетный бег.	Спортивный	Опрос
				зал	
106.	28.05.2025	1	Подвижные игры с прыжками и	Спортивный	Практическое
			бегом.	зал	занятие
			Раздел 8. Итоговое занятие (2 ч.	)	
107.	30.05.2025	1		Спортивный	Зачёт
			«Вершина Олимпа» (награждение)	зал	
108.	30.05.2025	1	Соревнования	Спортивный	Соревнование
			_	зал	-

# Расписание занятий (4 группа):

Понедельник: 15.10 – 16.30

16.40 - 17.20

Среда: 15.10 – 16.30

16.40 - 17.20

Пятница: 15.30 - 16.10

16.20 - 17.00

### Учебный план (4 группа)

№		К	оличество	часов	Формы
п/	Название раздела				аттестации/
П		Всего	Теория	Практика	контроля
1.	<b>Р</b> родиос роидтис	2	1	1	Анкетирование
1.	Вводное занятие				, тестирование
2	Общая физическая	38	4	34	Тестирование
	подготовка		4	34	
3	Специальная	54	4	50	Тестирование,
	физическая подготовка		4	30	соревнования
4.	Спортивные и	40	4	36	Тестирование,
	подвижные игры		4	30	соревнования
5.	Технико-тактическая	50	4	46	Тестирование
	подготовка		4	40	
6.	Гимнастика	20	4	16	Тестирование
7.	Соревнования.				Тестирование,
'	Контрольные	10	5	5	соревнования
	испытания (тесты)	10			Сорчиния
8.	Итоговое занятие	2			Соревнования,
			1	1	фестиваль
	ИТОГО	216	26	190	1

# Календарный учебный график (4 группа)

(занятия проводятся, согласно утвержденного расписания и учебного графика на 2024-2025 учебный год)

N п/п	Число/ Месяц	Кол- во	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля					
		часо В								
	Раздел 1. Вводное занятие.									
1.	09.09.2024	1	Вводное занятие.	Спортивный зал	Опрос					
2.	09.09.2024	1	Вводное занятие.	Спортивный зал	Тестирование					
		Pa	здел 2. Общая физическая подготовы	а (38 ч.)						
3.	11.09.2024	1	Техника безопасности на занятиях ОФП	Спортивный зал	Тестирование					
4.	11.09.2024	1	Падение вперед	Спортивный зал	Тестирование					
5.	13.09.2024	1	Бег с переменой направления.	Спортивный зал	Наблюдение					
6.	13.09.2024	1	Падение назад	Спортивный зал	Тестирование					
7.	16.09.2024	1	Игры с прыжками.	Спортивный зал	Наблюдение					
8.	16.09.2024		Игры и эстафеты с бегом и прыжками.	Спортивный зал	Тестирование					
9.	18.09.2024	1	Падение на бок	Спортивный зал	Подвижная игра					
10.	18.09.2024	1	Контрольные нормативы	Спортивный зал	Подвижная игра					
11.	20.09.2024	1	Эстафеты	Спортивный зал	Подвижная игра					
12.	20.09.2024		Прыжок с разбега методом "согнув ноги".	Спортивный зал	Подвижная игра					
13.	23.09.2024		Спрыгивание и напрыгивание на предметы.	Спортивный зал	Подвижная игра					
14.	23.09.2024	1	Передвижение в зоне борцовского ковра	Спортивный зал	Игра					
15.	25.09.2024	1	Чередование прыжка с заданием.	Спортивный зал	Наблюдение					
16.	25.09.2024	1	Кувырки вперед	Спортивный зал	Игра					
17.	27.09.2024		Спрыгивание с высоты, перепрыгивание.	Спортивный зал	Наблюдение					
18.	27.09.2024	1	Игры с прыжками и бегом.	Спортивный зал	Игра					
19.	30.09.2024	1	Эстафеты	Спортивный зал	Наблюдение					

20.	30.09.2024	1	Кувырки назад	Спортивный зал	Игра			
21.	02.10.2024	1	Чередование прыжков (в длину, высоту).	Спортивный зал	Игра			
22.	02.10.2024	1	Самастроховка	Спортивный зал	Игра			
23.	04.10.2024	1	Круговая тренировка.	Спортивный зал	Игра			
24.	04.10.2024	1	Напрыгивание на гимнастическую скамью, силовые упражнения.	Спортивный зал	Игра			
25.	07.10.2024	1	Круговая с предметами	Спортивный зал	Игра			
26.	07.10.2024	1	Работа по станциям.	Спортивный зал	Соревнование			
27.	09.10.2024	1	Прыжки через партнера	Спортивный зал	Соревнование			
28.	09.10.2024	1	Игры с прыжками.	Спортивный зал	Игра			
29.	11.10.2024	1	Комплекс силовых упражнений с утяжелителями.	Спортивный зал	Подвижная игра			
30.	11.10.2024	1	Кувырки вперед	Спортивный зал	Игра			
31.	14.10.2024	1	Круговая тренировка. Спортивн зал		Игра			
32.	14.10.2024	1	Сувырки назад Спортивны зал		Игра			
33.	16.10.2024	1	Развитие физических качеств. Круговая тренировка	Спортивный зал	Игра			
34.	16.10.2024	1	Высокий старт в беге на короткие дистанции. Челночный бег	Спортивный зал	Игра			
35.	18.10.2024	1	Самостраховка	Спортивный зал	Наблюдение			
36.	18.10.2024	1	Прыжок с разбега методом "согнув ноги".	Спортивный зал	Игра			
37.	21.10.2024	1	Бег 30 метров	Спортивный зал	Наблюдение			
38.	21.10.2024	1	Спрыгивание и напрыгивание на предметы.	Спортивный зал	Игра			
39.	23.10.2024	1	Чередование прыжка с заданием.	Спортивный зал	Тестирование			
40.	23.10.2024	1	Удержание с боку	Спортивный зал	Игра			
	Раздел 3. Специальная физическая подготовка (54 ч.)							
41.	25.10.2024	1	Техника безопасности на занятиях СФП.	Спортивный зал	Наблюдение			
42.	25.10.2024	1	Чередование прыжков (в длину, высоту).	Спортивный зал	Игра			
43.	28.10.2024	1	Удержание со стороны ног	Спортивный зал	Наблюдение			
44.	28.10.2024	1	Челночный бег.	Спортивный зал	Подвижная игра			

45.	30.10.2024	1	Полоса препятствий.	Спортивный	Подвижная
4.5	20.10.2024			зал	игра
46.	30.10.2024	1	Бег с переменой направления.	Спортивный	Подвижная
4.7	01.11.2021		**	зал	игра
47.	01.11.2024	1	Игры с прыжками.	Спортивный	Подвижная
10	01.11.0001			зал	игра
48.	01.11.2024	1	Игры и эстафеты с бегом и	Спортивный	Подвижная
			прыжками.	зал	игра
49.	06.11.2024	1	Техника приземления.	Спортивный	Подвижная
				зал	игра
50.	06.11.2024	1	Прыжок с разбега методом "согнув	Спортивный	Подвижная
			ноги".	зал	игра
51.	08.11.2024	1	Соревнования в честь дня рождения	Спортивный	Эстафета
			школы	зал	
52.	08.11.2024	1	Борьба в партере	Спортивный	Подвижная
				зал	игра
53.	11.11.2024	1	Страховка	Спортивный	Наблюдение
				зал	
54.	11.11.2024	1	Страховка и самоконтроль при	Спортивный	Подвижная
			падениях	зал	игра
55.	13.11.2024	1	Скоростная в партере	Спортивный	Наблюдение
				зал	
56.	13.11.2024	1	Техника падения. Падение вперед с	Спортивный	Подвижная
			коленей.	зал	игра
57.	15.11.2024	1	Удержание на время	Спортивный	Эстафета
				зал	1
58.	15.11.2024	1	Техника падения из стойки.	Спортивный	Подвижная
				зал	игра
59.	18.11.2024	1	Техника падения с прыжка	Спортивный	Эстафета
			_	зал	_
60.	18.11.2024	1	Срыв захвата	Спортивный	Подвижная
				зал	игра
61.	20.11.2024	1	Техника падения назад с поворотом и	Спортивный	Эстафета
			приземлением на грудь.	зал	-
62.	20.11.2024	1	Скоростная в партере	Спортивный	Подвижная
				зал	игра
63.	22.11.2024	1	Техника падения на спину и на бок из	Спортивный	Соревнование
			положения сидя.	зал	
	22.11.2024	1	Техника падения на спину и на бок из	Спортивный	Подвижная
64.			полного приседа.	зал	игра
65.	25.11.2024	1	Удержание с боку	Спортивный	Подвижная
				зал	игра
66.	25.11.2024	1	Техника падения на спину и на бок из	Спортивный	Подвижная
			стойки.	зал	игра
67.	27.11.2024	1	Кувырки через партнера	Спортивный	Тестирование
				зал	
68.	27.11.2024	1	Техника падения на спину и на бок из	Спортивный	Подвижная
			стойки на одной ноге.	зал	игра
69.	29.11.2024	1	Падение через палку на бок, стоя к	Спортивный	Наблюдение
			ней спиной.	зал	

70	29.11.2024	1		C	Пататата
70.	29.11.2024	1	По научу мара и мар ар нартууара	Спортивный	Подвижная
71	02.12.2024	1	Падение назад через партнера	зал	игра
71.	02.12.2024	1	Упражнения на мосту.	Спортивный	Наблюдение
70	02.12.2024	1	C	зал	П
72.	02.12.2024	1	Самостраховка через партнера	Спортивный	Подвижная
7.0	04.10.0004	-		зал	игра
73.	04.12.2024	1	Перевороты на мосту.	Спортивный	Подвижная
			1 1	зал	игра
74.	04.12.2024	1	Вставание с моста.	Спортивный	Подвижная
			2010201110 0 1120 0 1010	зал	игра
75.	06.12.2024	1	Передний мост	Спортивный	Подвижная
			передини мест	зал	игра
76.	06.12.2024	1	Движения в положении на мосту	Спортивный	Подвижная
			вперед – назад с поворотом головы;	зал	игра
77.	09.12.2024	1		Спортивный	Подвижная
			Борцовский мост	зал	игра
78.	09.12.2024	1	Упражнения на мосту в упоре	Спортивный	Подвижная
			головой движения вперед – назад, в	зал	игра
			стороны, кругообразные движения.		
79.	11.12.2024	1		Спортивный	Эстафета
			Имитационные упражнения.	зал	-
80.	11.12.2024	1		Спортивный	Подвижная
			Забигание на мосту	зал	игра
81.	13.12.2024	1	·	Спортивный	•
			Имитационные упражнения.	зал	1
82.	13.12.2024	1		Спортивный	Подвижная
			Гимнастический мост	зал	игра
83.	16.12.2024	1		Спортивный	Тестирование
			Упражнения с партнёром.	зал	1
84.	16.12.2024	1	Скоростная зацеп изнутри	Спортивный	Подвижная
				зал	игра
85.	18.12.2024	1	Борьба в партере		Соревнование
				зал	1
86.	18.12.2024	1	Борьба в стойке	Спортивный	Подвижная
				зал	игра
87.	20.12.2024	1	Свободная отработка приемов в	Спортивный	•
			стойке	зал	1
88.	20.12.2024	1	Бросок подхват под одну ногу	Спортивный	Подвижная
		-	1 ,	зал	игра
89.	23.12.2024	1	Скоростная подхват под одну ногу	Спортивный	Наблюдение
				зал	,,
90.	23.12.2024	1	Бросок подхват под две ноги	Спортивный	Подвижная
		_		зал	игра
91.	25.12.2024	1	Скоростная подхват под две ноги	Спортивный	Наблюдение
		-	1	зал	
92.	25.12.2024	1	Соревнования на призы Деда мороза	Спортивный	Подвижная
		-	1 na mpinozi Adda moposa	зал	игра
93.	27.12.2024	1	Борьба в стойке	Спортивный	Подвижная
		-		зал	игра
94.	27.12.2024	1	Скоростные в партере	Спортивный	Подвижная
		•	- The position of the property of the position	зал	игра
				Juli	111 Pw

	Раздел 4. Спортивные и подвижные игры (40 ч.)						
95.	30.12.2024	1	Инструктаж по технике безопасности	Спортивный	Подвижная		
			во время проведения спортивных игр.	зал	игра		
96.	30.12.2024	1		Спортивный	Подвижная		
			Удержание с боку с сопратевлением	зал	игра		
97.	10.01.2025	1	Техника передвижения. Ведения мяча	Спортивный	Подвижная		
			с заданием.	зал	игра		
98.	10.01.2025	1		Спортивный	Подвижная		
			Удержание со стороны головы с	зал	игра		
99.	13.01.2025	1	Техника передвижения (стойка	Спортивный	Эстафета		
			баскетболиста).	зал			
100.	13.01.2025	1	Борьба в партере	Спортивный	Подвижная		
100.	13.01.2023	1	Борьой в партере	зал	игра		
101			Lu				
101.	15.01.2025	1	Удержание с сопативлением со	Спортивный	Наблюдение		
100	17.01.00.7		стороны ног	зал	-		
102.	15.01.2025	1	Применение различных стоек и	Спортивный	Подвижная		
			передвижение в зависимости от	зал	игра		
100	17.01.0005	1	действий.		TT 6		
103.	17.01.2025	1		Спортивный	Наблюдение		
104	17.01.0005	1	Борьба в партере	зал			
104.	17.01.2025	1	Передача волейбольного мяча снизу	Спортивный	Подвижная		
105	20.01.2025	1	на технику	зал	игра		
105.	20.01.2025	1	Техника передвижения(остановки).	Спортивный	Эстафета		
			Игра «Гонка мячей по кругу»,	зал			
10.5	20.01.2025		«Школа мяча»	G			
106.	20.01.2025	1	Уход с удержания с боку	Спортивный	Подвижная		
107	22.01.2025	- 1		зал	игра		
107.	22.01.2025	1	Применение различных стоек и	Спортивный	Наблюдение		
			передвижение в зависимости от	зал			
100	22.01.2025	1	действий.	C "	П		
108.	22.01.2025	1		Спортивный			
			Уход с удержания со стороны головы	зал	игра		
109.	24.01.2025	1	Передача мяча в движении. Правила	Спортивный	Практическое		
			соревнований. «Снайперы».	зал	занятие		
110.	24.01.2025	1	Совершенствование техники ведения	Спортивный	Подвижная		
			мяча правой, левой рукой.	зал	игра		
			Подвижные игры				
111.	27.01.2025	1		Спортивный	Опрос		
			Уход с удержания со стороны ног	зал			
112.	27.01.2025	1	Совершенствование техники броска	Спортивный	Подвижная		
			сбоку от щита двумя руками от груди.	зал	игра		
			Учебная эстафета.				
113.	29.01.2025	1	Скоростные в партере	Спортивный	Практическое		
				зал	занятие		
114.	29.01.2025	1	Праздник "Выше, сильнее, быстрее"	Спортивный	Подвижная		
				зал	игра		
115.	31.01.2025	1	Круговая тренировка.	Спортивный	Опрос		
				зал			
116.	31.01.2025	1	Забегание на мосту	Спортивный	Подвижная		
				зал	игра		

117.	03.02.2025	1	Обучение игры «Пионербол» по	Спортивный	Наблюдение
11/.	03.02.2023	1	1 -	зал	Паолюдение
118.	03.02.2025	1	упрощенным правилам.	Спортивный	Подвижная
110.	03.02.2023	1	Захваты в стойке	зал	
119.	05.02.2025	1	Игра «Пионербол». Силовая		игра Практическое
119.	03.02.2023	1	подготовка – пресс, отжимание	зал	занятие
120.	05.02.2025	1	Игра «Пионербол». Прыжки на	Спортивный	Подвижная
120.	03.02.2023	1	скакалке	зал	игра
121.	07.02.2025	1	CRARASTRO	Спортивный	_
121.	07.02.2023	•	Бросок задняя подножка	зал	игра
122.	07.02.2025	1	Прыжки в длину с места. Метание	Спортивный	•
122.	07.02.2023	•	мяча. Игра «Перестрелка».	зал	onpo <b>c</b>
123.	10.02.2025	1	in in in pa (irepecipenta).		Практическое
123.	10.02.2023	•	Задняя подножка на скорость	зал	занятие
124.	10.02.2025	1	Изучение техники передачи мяча	Спортивный	
121.	10.02.2023	•	одной, двумя руками у стены, в парах	зал	игра
			и через сетку	36.01	in pu
125.	12.02.2025	1	Совершенствование техники	Спортивный	Опрос
			передачи мяча одной, двумя руками у	зал	<b>F</b>
			стены, в парах и через сетку		
126.	12.02.2025	1	Задняя подножка со сменой	Спортивный	Подвижная
			партнеров	зал	игра
127.	14.02.2025	1	Изучение техники ловли мяча	Спортивный	•
			(согнутыми руками, не прижимая к	зал	, ,
			себе).		
128.	14.02.2025	1		Спортивный	Подвижная
			Бросок через спину с колен	зал	игра
129.	17.02.2025	1	Передача волейбольного мяча снизу	Спортивный	Практическое
			на технику	зал	занятие
130.	17.02.2025	1	Передачи волейбольного мяча сверху	Спортивный	Подвижная
			в парах	зал	игра
131.	19.02.2025	1		Спортивный	Опрос
			Спина с колен на скорость	зал	
132.	19.02.2025	1	Изучение техники передачи мяча	Спортивный	Подвижная
	одной, двумя ј		одной, двумя руками у стены, в парах	зал	игра
			и через сетку		
133.	21.02.2025	1	Совершенствование техники	-	Практическое
			передачи мяча одной, двумя руками у	зал	занятие
16:	21.02.55		стены, в парах и через сетку		
134.	21.02.2025	1	Изучение техники ловли мяча	Спортивный	
			(согнутыми руками, не прижимая к	зал	игра
			себе).	(50 )	
		Pa3,	дел 5. Технико-тактическая подготов		
135.	24.02.2025	1	Передача волейбольного мяча снизу	Спортивный	Опрос
			на технику	зал	
136.	24.02.2025	1	Передачи волейбольного мяча сверху	-	Практическое
			в парах	зал	занятие
137.	26.02.2025	1	Нижняя прямая подача. Подвижная	Спортивный	*
4.5			игра «Пионербол»	зал	занятие
138.	26.02.2025	1	Подачи волейбольного мяча снизу	_	Практическое
			через сетку	зал	занятие

			_	I =	
139.	28.02.2025	1	Подвижная игра с элементами волейбола	Спортивный зал	Опрос
140.	28.02.2025	1	Подачи волейбольного мяча снизу	Спортивный	Практическое
			через сетку	зал	занятие
141.	03.03.2025	1	Совершенствование техники	Спортивный	Практическое
			передачи мяча одной, двумя руками у	зал	занятие
			стены, в парах и через сетку		
142.	03.03.2025	1	Совершенствование техники	Спортивный	Практическое
			передачи мяча одной, двумя руками.	зал	занятие
			Подвижные игры		
143.	05.03.2025	1	Игра "Пионербол"	Спортивный	Опрос
				зал	1
144.	05.03.2025	1	Игра «Пионербол». Силовая		Практическое
1	02.02.2020	-	подготовка – пресс, отжимание	зал	занятие
145.	07.03.2025	1	Техника безопасности на занятиях		Практическое
1 .5.	07.02.2028	•	тактико-технической подготовки.	зал	занятие
146.	07.03.2025	1	Спина с колен со сменой партнера		Практическое
1 10.	07.03.2023	•	chimia e kesten eo emenen naprirepa	зал	занятие
147.	10.03.2025	1	Основные положения борцов.	Спортивный	
147.	10.03.2023	1	основные положения обрабь.	зал	Тестирование
148.	10.03.2025	1	Соревнования посвященные дню		Практическое
170.	10.03.2023	1	защитника отечества	зал	занятие
149.	12.03.2025	1	Рычаг локтя	Спортивный	
147.	12.03.2023	1	I BIALI JIOKIN	зал	Паолюдение
150.	12.03.2025	1	Способы подготовки приемов.		Практическое
150.	12.03.2023	1	спосооы подготовки присмов.	зал	занятие
151.	14.03.2025	1	Рычаг локтя с сопротивлением	Спортивный	
131.	14.03.2023	1	тычат локтя с сопротивлением	зал	Паолюдение
152.	14.03.2025	1	Способы подготовки приемов.		Практическое
132.	14.03.2023	1	спосоов подготовки присмов.	зал	занятие
153.	17.03.2025	1	Правая и левая стойки.	Спортивный	
133.	17.03.2023	1	правал и левал стоики.	зал	Onpoc
154.	17.03.2025	1	Переход на рычаг локтя		Практическое
154.	17.03.2023	1	Переход на рычаг локтя	зал	занятие
155.	19.03.2025	1	Фронтальная стойка.	Спортивный	
133.	17.03.2023	1	Фронтальная стойка.	зал	АКЦИЯ
156.	19.03.2025	1	Прием подсечка		Практическое
150.	17.03.2023	1	присм подестка	зал	занятие
157.	21.03.2025	1	Низкая и высокая стойки.	Спортивный	
137.	21.03.2023	1	iniskan ii bbicokan citiikii.	зал	Тестирование
158.	21.03.2025	1	Дистанция «вне захвата».		Практическое
150.	21.03.2023	1	Anothing (blie Suzbutu).	зал	занятие
159.	24.03.2025	1	Подсечка на скорость	Спортивный	
137.	2 <del>1.03.2023</del>	1	подостка на окороств	зал	Паолюдение
160.	24.03.2025	1	Листанция «папьняя» и «спелияя»		Практическое
100.	4.03.4043	1	Дистанция «дальняя» и «средняя».	_	-
161.	26.03.2025	1	Поления с сопротивлением	зал	Занятие
101.	20.03.2023	1	Подсечка с сопротивлением	Спортивный	Наблюдение
162.	26.03.2025	1	Пистонния ибличия и изилетия	зал	Проканизона
102.	20.03.2023	1	Дистанция «ближняя» и «вплотную».	=	Практическое
				зал	занятие

163.	28.03.2025	1	Захваты: рук, ног, шеи, корпуса.	Спортивный зал	Опрос
164.	28.03.2025	1	Кувырки вперед назад с	Спортивный	Практическое
			группировкой	зал	занятие
165.	31.03.2025	1	Передвижение по ковру во время	Спортивный	Тестирование
			схватки: вперед, назад, в сторону.	зал	1
166.	31.03.2025	1	Бросок через бедро	Спортивный	Практическое
				зал	занятие
167.	02.04.2025	1	Способы подготовки приемов.	Спортивный зал	Наблюдение
168.	02.04.2025	1	Борьба стоя (подножки).	Спортивный зал	Практическое занятие
169.	04.04.2025	1	Борьба стоя в полу сопротивлении	Спортивный	Практическое
				зал	занятие
170.	04.04.2025	1	Борьба лёжа (положения).	Спортивный	Практическое
			,	зал	занятие
171.	07.04.2025	1	Борьба стоя (подножки).	Спортивный	Опрос
				зал	1
172.	07.04.2025	1	Борьба лёжа (захваты).	Спортивный	Практическое
				зал	занятие
173.	09.04.2025	1	Борьба стоя (подсечки).	Спортивный	Практическое
			•	зал	занятие
174.	09.04.2025	1	Борьба стоя(спина с колен)	Спортивный	Практическое
				зал	занятие
175.	11.04.2025	1	Борьба лёжа.	Спортивный	Опрос
				зал	
176.	11.04.2025	1	Борьба лежа(переходы)	Спортивный	Практическое
				зал	занятие
177.	14.04.2025	1	Борьба стоя (переворачивание).	Спортивный	Практическое
				зал	занятие
178	14.04.2025	1	Соревнования посвященные дню	Спортивный	Практическое
			космонавтике	зал	занятие
179	16.04.2025	1	Бросок через бедро	Спортивный	Зачёт
				зал	
180.	16.04.2025	1	Положения: высокая "скамейка",	-	Практическое
101	10.04.2025	1	низкая "скамейка".	зал	занятие
181.	18.04.2025	1		Спортивный	Опрос
100	10.04.2025	1	Бросок через бедро на скорость	зал	П
182.	18.04.2025	1	Положения: лежа на животе, лежа на	*	Практическое
102	21.04.2025	1	спине.	зал	занятие
183.	21.04.2025	1	Борьба в партере	-	Практическое
101	21.04.2025	1	Fort for protection	зал	Занятие
184.	21.04.2025	1	Борьба в стойке	Спортивный	*
			Раздел 6. Гимнастика (20 ч.)	зал	занятие
105	22.04.2025	1	<u> </u>	C-24	Dag- 1
185.	23.04.2025	1	Акробатические элементы: перекаты,	Спортивный	Эстафета
			группировка, кувырок вперед, назад.	зал	
186.	23.04.2025	1	Игра «Удочка», «Змейка».	Спортируи	Подругатая
100.	23.04.2023	1	Бросок через бедро с зашагиванием	Спортивный	Подвижная
				зал	игра

187.	25.04.2025	1	Элементы лазанья и перелазания. Ходьба по наклонной гимнастической		Тестирование
			скамейке.	33.01	
188.	25.04.2025	1		Спортивный	Подвижная
			Борьба в партере	зал	игра
189.	28.04.2025	1	Упражнение – стойка на лопатках.	Спортивный	Наблюдение
			Игра «Третий лишний», «Шишки,	зал	
			жёлуди, орехи».		
190.	28.04.2025	1	Ходьба по гимнастической скамейке	Спортивный	Подвижная
			разными способами. Игры-эстафеты с	зал	игра
			элементами акробатики.		-
191.	30.04.2025	1	•	Спортивный	Наблюдение
			Борьба в стойке	зал	
192.	30.04.2025	1	Игры-эстафеты с элементами	Спортивный	Подвижная
			акробатики. Упражнение – стойка на	зал	игра
			лопатках.		
193.	05.05.2025	1	Бросок мельница с колен	Спортивный	Подвижная
			вросок мельница с колен	зал	игра
194.	05.05.2025	1	Построение и перестроение. Круговая	Спортивный	Подвижная
			тренировка по акробатике.	зал	игра
195.	07.05.2025	1		Спортивный	Опрос
			Упражнения на равновесия, гибкость	зал	
196.	07.05.2025	1		Спортивный	Подвижная
			Бросок мельница с колен на скорость	зал	игра
197.	12.05.2025	1	Техника выполнения кувырка.	Спортивный	Практическое
			Прыжки на скакалке	зал	занятие
198.	12.05.2025	1		Спортивный	Подвижная
			Бросок проход в ноги	зал	игра
199.	14.05.2025	1	Элементы акробатической	Спортивный	Эстафета
200	1105005		комбинации. Упражнения на гибкость		
200.	14.05.2025	1	Акробатическая комбинация в целом.	Спортивный	Подвижная
201	1 < 0.5 202.5	-1	Упражнения на силу	зал	игра
201.	16.05.2025	1	Упражнения для мышц брюшного	Спортивный	Подвижная
202	16.05.2025	1	пресса	зал	игра
202.	16.05.2025	1		Спортивный	Подвижная
202	10.05.2025	1	Группировка. Перекаты	зал	игра
203.	19.05.2025	1	Стойка на лопатках. Ходьба по	Спортивный	Подвижная
204	10.05.2025	1	гимнастической скамейке	зал	игра
204.	19.05.2025	1	Породило по гиризостичность сточно	Спортивный	Соревнование
		Door	Пазание по гимнастической стенке ел 7. Соревнования, контрольные те	зал	
205					П
205.	21.05.2025	1	Комбинация на равновесие в целом.	Спортивный	Подвижная
			Упражнения на силу, тест –	зал	игра
206	21.05.2025	1	подтягивания.	Спорти	Тоотум
206.	21.05.2025	1	Эстафеты с мячом. Тест – прыжок в	Спортивный	Тестирование
207	22.05.2025	1	длину с места.	зал	Подпримента
207.	23.05.2025	1	Подвижная игра «Третий лишний»,	Спортивный	Подвижная
200	22.05.2025	1	тест - челночный бег 3х10 м.	зал	игра
208.	23.05.2025	1	Подвижная игра «Ловишка мячом»,	Спортивный	Опрос
			тест - наклон	зал	

209.	26.05.2025	1	Подвижная игра «Салки с мячом».	Спортивный	Подвижная			
			Тест – поднимание туловища из	зал	игра			
			положения «лёжа на спине», 30 сек.		1			
210.	26.05.2025	1	Игра «Лапта». Тест – бег 60 м.	Спортивный	Опрос			
				зал	•			
211.	28.05.2025	1	Игра «Перестрелка». Тест – бег 1000	Спортивный	Подвижная			
			М.	зал	игра			
212.	28.05.2025	1		Спортивный	Практическое			
			Эстафеты с бегом.	зал	занятие			
213.	30.05.2025	1		Спортивный	Подвижная			
			Весёлые старты.	зал	игра			
214.	30.05.2025	1		Спортивный	Подвижная			
			Силовая тренировка.	зал	игра			
	Раздел 8. Итоговое занятие (2 ч.)							
215.	30.05.2025	1		Спортивный	Зачёт			
			«Вершина Олимпа» (награждение)	зал				
216.	30.05.2025	1	Соревнования	Спортивный	Соревнование			
				зал				

#### Содержание программы.

Организационное обеспечение занятия предусматривает:

- 1. создание санитарно-гигиенических условий,
- 2.материально-техническое обеспечение,
- 3.выбор способа организации деятельности учащихся, занимающихся на занятии, который позволит наилучшим способом выполнить поставленную задачу.

Формы занятий:

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

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».

Методы организации обучающихся на занятиях:

- · фронтальный метод: одно и тоже 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 последовательностью  $\mathbf{c}$ выполнения движений, учебные видеофильмы) демонстрация наглядных пособий обладает преимуществом перед показом при необходимости акцентировать внимание учащихся на статических положениях И последовательной смене фаз движений.

#### Разлел «Воспитание»

### 1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

**Целью** воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения

в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям Российской народа Федерации, многонационального природе окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

#### Задачами воспитания по программе являются:

- Развитие общей культуры обучающихся через традиционные мероприятия объединения, выявление и работа с одаренными детьми;
- формирование и развитие личностного отношения детей к здоровому образу жизни, занятиям борьбой самбо, к собственным нравственным позициям и этике поведения в объединении;
- приобретение общения, детьми опыта поведения, межличностных и социальных отношений в составе объединения, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды физической безопасности, воспитания детей, условий комфорта, обстоятельств общения, активностей И социализации, признания, самореализации, творчества освоении предметного при И метапредметного содержания программы.

### Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

- формирование понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни;
- воспитание безопасного поведения; культуры самоконтроля своего физического состояния;
- развитие стремления к соблюдению норм спортивной этики; уважения к старшим, наставникам; дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;

- формирование сознания ценности физической культуры, эстетики спорта;
- развитие интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений; стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

#### 2. Формы и методы воспитания

информирования Решение задач детей, создания И поддержки общения воспитывающей среды И успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий. В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием обучающиеся: программы усваивают информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, формируются, проявляются И утверждаются которой ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий в объединении, в подготовке и проведении мероприятий с участием родителей (законных представителей): соревнования «Дружная семья», «Мама, папа, я спортивная семья!»; организация для учащихся объединения конкурсов, состязаний, фестивалей, участие в проектах и исследованиях. Итоговые мероприятия: фестивали, конкурсы, соревнования, показательные выступления, презентации проектов и исследований и т.д.)

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом

преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

#### 3. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе

оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

### 4. Календарный план воспитательной работы

				Практический результат и
№	Название события,	Сроки	Форма	информационный продукт,
$\Pi/\Pi$	мероприятия		проведения	иллюстрирующий успешное
				достижение цели события
1.	День воинской славы России.	09.10.2024	Соревнование	Информационная статья на
	День разгрома советскими			официальном сайте учреждения,
	войсками немецко –			Фотоколлаж
	фашистских войск в битве за			
	Кавказ (1943). Турнир по			
	самбо, посвященный дню			
	воинской славы России.			
2	Региональный турнир по	16.11.2024	Соревнование	Информационная статья на
	самбо, посвященный дню			официальном сайте учреждения,
	самбо			Фотоколлаж
3	Открытый турнир по борьбе	18-19	Соревнование	Информационная статья на
	самбо, посвященный Дню	ноября		официальном сайте учреждения,
	рождения самбо			Фотоколлаж
4.	Открытый турнир по борьбе	23-24	Соревнование	Информационная статья на
	самбо на призы Деда Мороза	декабря		официальном сайте учреждения,
				Фотоколлаж
5.	Открытый турнир по борьбе	21-22	Соревнование	Информационная статья на
	самбо, посвященный «Дню	февраля		официальном сайте учреждения,
	защитника Отечества»			Фотоколлаж
6.	Открытый турнир по борьбе	11-12	Соревнование	Информационная статья на
	самбо, посвященный Дню	апреля		официальном сайте учреждения,
	космонавтики			Фотоколлаж

### Методическое обеспечение

Методы организации обучающихся на занятиях:

- фронтальный метод: одно и тоже 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 легкоатлетическим упражнениями имеет зрительное и слуховое воспитание 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.

#### Педагогические технологии

- технология личностно-ориентированного обучения,
- · групповые технологии,
- · здоровьесберегающие технологии. Информационно-коммуникативные технологии.

### Материально-технического обеспечение

№	Наименование	объектов	И	средств	Число	Примечание		
	материально	- 7	гехн	ического				
	обеспечения							
Дел	Демонстрационные учебные пособия							

1	Таблицы по стандартам физического		
1			
	развития и физической		Комплекты плакатов по мето-
	подготовленности		дике обучения двигательным
	Плакаты методические		•
			комплексам,
	Портреты выдающихся спортсменов,		общеразвивающим и
	деятелей физической культуры, спорта		корригирующим упражнениям
	и олимпийского движения		
Tex	нические средства (TCO)		
2	Магнитофон	1	
	Мегафон		
	Экран	1	
	Видеопроектор	1	
	Компьютер	1	
Va	-		
	ебно-практическое и учебно-лабораторн	ое оооруоова	
3	Стенка гимнастическая		5 пролетов
	Бревно гимнастическое высокое Бревно напольное	1	
	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	1	
	Скамейка гимнастическая жесткая (4м,	1	
	2 <sub>M</sub> )	8	
	Комплект навесного оборудования:		
	Гантели 05, 1 кг.	40	В комплект входят
	Коврики:		перекладина, мишени для
	- гимнастические	20	метания
		25	
	- массажные	11	
	Маты гимнастические Палка гимнастическая	30	
		13	
	Мячи набивные (1 кг., 2 кг.)	20	
	теннисный		
	Скакалка детская	25	
	05	30	
	Обручи пластиковые детские:		
	- малые	14 16	

	Commo and monovo on Monova Mario			
	Сетка для переноса малых мячей Сетка баскетбольная	6		
		1		
	Сетка волейбольная	1		
Легкая атлетика				
4	Стойка для прыжков в высоту	2		
	Планка для прыжков высоту	1		
	Флажки:			
	- разметочные с опорой	8		
	- стартовые	1		
	Дорожка разметочная для прыжков в длину с	1		
	места	1		
	Рулетка измерительная			
Подвижные и спортивные игры				
5	Комплект баскетбольных щитов с	1		
	сеткой	1		
	Волейбольная сетка			
	Мячи:	25		
	- баскетбольный	15		
	- волейбольный	10		
	- футбольный	25		
	- мяч малый:	20		
	- резиновый	20		
	- для метания	1		
	Компрессор для накачивания мячей			
Спортивно - тренировочное оборудование				
6	Станок хореографический	1		
	Тренажеры:			
	Велотренажер	2		
	Беговая дорожка	$\begin{bmatrix} 2 \\ 2 \end{bmatrix}$		
	Степ	4		
	Многофункциональная скамья	1		
	Многофункциональная малая скамья	2		
		4		
	Скамья для пресса	+		

	П	1			
	Лыжный тренажер	1			
	Виброплатформа	1			
	Степ мостик	15			
	Батуты	4			
	Спортивный уголок	2	3 секции		
	Тоннель мягкий	1			
	Тоннель на подставке	2	2 комплекта		
	Мягкие модули				
Средство первой помощи					
7	Аптечка	2			
	Оборудование для пришкольных спорт	ивных площа	док		
8	Гимнастический городок с полосой	1			
	препятствий	8			
	Оборудование универсальное для				
	спортивных и подвижных игр	20			
	Комплект выносных атлетических				
	тренажеров				

### Литература

- 1. «В помощь школьному учителю» В.И. Ковалько, Москва 2015 г.
- 2. «Игра, Спорт Диалог в физической культуре» О.С.Макарова Москва, Школьная Пресса, 2017 г.
- 3. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. -Волгоград: Учитель, 2014 г.
- 4. «Подвижные игры. Практический материал». Былеева Л.В. М.: ТВТ «Дивизион», 2015 г.
- 5. Развитие физических способностей детей И.М. Бутин, А.Д. Викулов, Москва 2012 г.
- 6. «Физкультура» И.И. Должиков, Москва 2004 г.
- 7. Международные правила по борьбе самбо. Калининград: Янтарный сказ, 1999.
- 8. Рудман Д.Л. Самбо. М.: Терра-Спорт, 2000.

9. Кулиненков О. С. Фармакология спорта: Клинико-фармакологический справочник спорта высших достижений. - 3-е изд., перераб. и доп.-М.: Советский спорт, 2001.

