

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ШКОЛА РАЗВИТИЯ №24»

Принята на заседании
методического совета
« 28 » августа 2024
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор Н.Н. Кривошеева
Приказ № 493 от 30.08.2024

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности

«Самбо»

Возраст обучающихся: 7-10 лет
Срок реализации: 1 год
Автор-составитель:

г. Нефтеюганск, 2024

Содержание

	стр.
Пояснительная записка.....	3
Нормативно-правовое обеспечение.....	3
Актуальность программы.....	5
Новизна программы.....	6
Раздел «Обучение»	
Цель программы.....	6
Задачи программы.....	6
Условия реализации программы.....	7
Планируемые результаты программы.....	7
Периодичность оценки результатов и способы определения их результативности.....	8
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).....	32
Содержание программы.....	37
Раздел «Воспитание»	
Цель и задачи.....	38
Целевые ориентиры.....	39
Формы и методы воспитания.....	40
Условия воспитания, анализ результатов.....	41
Календарный план воспитательной работы.....	42
Методическое обеспечение.....	47

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 от 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 предъявления требований к стажу.

Уровень программы: стартовый

Направленность программы: физкультурно - спортивная.

Актуальность программы

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 личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое 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 материала, используются современные информационно-коммуникативные технологии преподавания, реализуется личностно-ориентированный 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 образования «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 вперед 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 лежат 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 x 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 вперед 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)

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
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 (1 группа)

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

№ п/п	Число/ Месяц	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Раздел 1. Вводное занятие.					
1.	09.09.2024	1	Вводное занятие.	Спортивный зал	Опрос
Раздел 2. Общая физическая подготовка (24 ч.)					
2.	11.09.2024	1	Техника безопасности на занятиях ОФП	Спортивный зал	Тестирование

3.	13.09.2024	1	Бег с переменной направления.	Спортивный зал	Наблюдение
4.	16.09.2024	1	Игры с прыжками.	Спортивный зал	Наблюдение
5.	18.09.2024	1	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	1	Прыжок с разбега методом "согнув ноги".	Спортивный зал	Подвижная игра
8.	25.09.2024	1	Спрыгивание и напрыгивание на предметы.	Спортивный зал	Наблюдение
9.	27.09.2024	1	Чередование прыжка с заданием.	Спортивный зал	Наблюдение
10.	30.09.2024	1	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 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
19.	21.10.2024	1	Круговая тренировка.	Спортивный зал	Наблюдение
20.	23.10.2024	1	Развитие физических качеств. Круговая тренировка	Спортивный зал	Тестирование
21.	25.10.2024	1	Высокий старт в беге на короткие дистанции. Челночный бег	Спортивный зал	Наблюдение
22.	28.10.2024	1	Прыжок с разбега методом "согнув ноги".	Спортивный 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 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, высоту).	Спортивный зал	Наблюдение

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	Подвижная игра
39.	09.12.2024	1	Упражнения на мосту.	Спортивный зал	Подвижная игра
40.	11.12.2024	1	Перевороты на мосту.	Спортивный зал	Эстафета
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
Раздел 4. Спортивные и подвижные игры (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

52.	17.01.2025	1	Передача волейбольного мяча снизу на технику	Спортивный зал	Наблюдение
53.	20.01.2025	1	Техника передвижения(остановки). Игра «Гонка мячей по кругу», «Школа мяча»	Спортивный зал	Эстафета
54.	22.01.2025	1	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий.	Спортивный зал	Наблюдение
55.	24.01.2025	1	Передача мяча в движении. Правила соревнований. «Снайперы».	Спортивный зал	Практическое занятие
56.	27.01.2025	1	Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры	Спортивный зал	Опрос
57.	29.01.2025	1	Совершенствование техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета.	Спортивный зал	Практическое занятие
58.	31.01.2025	1	Праздник "Выше, сильнее, быстрее"	Спортивный зал	Опрос
59.	03.02.2025	1	Круговая тренировка.	Спортивный зал	Наблюдение
60.	05.02.2025	1	Обучение игры «Пионербол» по упрощенным правилам.	Спортивный зал	Практическое занятие
61.	07.02.2025	1	Игра «Пионербол». Силовая подготовка – пресс, отжимание	Спортивный зал	Опрос
62.	10.02.2025	1	Игра «Пионербол». Прыжки на скакалке	Спортивный зал	Практическое занятие
63.	12.02.2025	1	Прыжки в длину с места. Метание мяча. Игра «Перестрелка».	Спортивный зал	Опрос
64.	14.02.2025	1	Изучение техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку	Спортивный зал	Наблюдение
65.	17.02.2025	1	Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку	Спортивный зал	Практическое занятие
66.	19.02.2025	1	Изучение техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе).	Спортивный зал	Опрос
67.	21.02.2025	1	Передача волейбольного мяча снизу на технику	Спортивный зал	Практическое занятие
Раздел 5. Техничко-тактическая подготовка (23 ч.)					
68.	24.02.2025	1	Техника безопасности на занятиях тактико-технической подготовки.	Спортивный зал	Опрос
69.	26.02.2025	1	Основные положения борцов.	Спортивный зал	Практическое занятие
70.	28.02.2025	1	Соревнования посвященные дню защитника отечества	Спортивный зал	Опрос
71.	03.03.2025	1	Способы подготовки приемов.	Спортивный зал	Практическое занятие
72.	05.03.2025	1	Способы подготовки приемов.	Спортивный зал	Опрос

73.	07.03.2025	1	Правая и левая стойки.	Спортивный зал	Практическое занятие
74.	10.03.2025	1	Фронтальная стойка.	Спортивный 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", низкая "скамейка".	Спортивный зал	Зачёт
Раздел 6. Гимнастика (10 ч.)					
91.	18.04.2025	1	Акробатические элементы: перекаты, группировка, кувырок вперед, назад. Игра «Удочка», «Змейка».	Спортивный зал	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.	Спортивный зал	Тестирование

95.	28.04.2025	1	Игры-эстафеты с элементами акробатики. Упражнение – стойка на лопатках.	Спортивный зал	Наблюдение
96.	30.04.2025	1	Построение и перестроение. Круговая тренировка по акробатике.	Спортивный зал	Наблюдение
97.	05.05.2025	1	Промежуточная (итоговая) аттестация	Спортивный зал	Подвижная игра
98.	07.05.2025	1	Техника выполнения кувырка. Прыжки на скакалке	Спортивный зал	Опрос
99.	12.05.2025	1	Элементы акробатической комбинации. Упражнения на гибкость	Спортивный зал	Практическое 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
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	Тестирование
104.	23.05.2025	1	Подвижная игра «Ветер северный и южный».	Спортивный зал	Опрос
105.	26.05.2025	1	Эстафетный бег.	Спортивный зал	Опрос
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 зал	Соревнование

Расписание занятий (2 группа):

Понедельник: 14.10. – 14.50.

Среда: 14.10. – 14.50.

Пятница: 13.50. – 14.30

Учебный план (2 группа)

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
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)

№ п/п	Число/ Месяц	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Раздел 1. Вводное занятие.					
1.	09.09.2024	1	Вводное занятие.	Спортивный зал	Опрос
Раздел 2. Общая физическая подготовка (24 ч.)					
2.	11.09.2024	1	Техника безопасности на занятиях ОФП	Спортивный зал	Тестирование
3.	13.09.2024	1	Бег с переменной направленности.	Спортивный зал	Наблюдение
4.	16.09.2024	1	Игры с прыжками.	Спортивный зал	Наблюдение
5.	18.09.2024	1	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	1	Прыжок с разбега методом "согнув ноги".	Спортивный зал	Подвижная игра
8.	25.09.2024	1	Спрыгивание и напрыгивание на предметы.	Спортивный зал	Наблюдение
9.	27.09.2024	1	Чередование прыжка с заданием.	Спортивный зал	Наблюдение
10.	30.09.2024	1	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 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
19.	21.10.2024	1	Круговая тренировка.	Спортивный зал	Наблюдение
20.	23.10.2024	1	Развитие физических качеств. Круговая тренировка	Спортивный зал	Тестирование
21.	25.10.2024	1	Высокий старт в беге на короткие дистанции. Челночный бег	Спортивный зал	Наблюдение
22.	28.10.2024	1	Прыжок с разбега методом "согнув ноги".	Спортивный 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 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, высоту).	Спортивный зал	Наблюдение
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	Подвижная игра
39.	09.12.2024	1	Упражнения на мосту.	Спортивный зал	Подвижная игра
40.	11.12.2024	1	Перевороты на мосту.	Спортивный зал	Эстафета
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
Раздел 4. Спортивные и подвижные игры (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
52.	17.01.2025	1	Передача волейбольного мяча снизу на технику	Спортивный зал	Наблюдение
53.	20.01.2025	1	Техника передвижения(остановки). Игра «Гонка мячей по кругу», «Школа мяча»	Спортивный зал	Эстафета
54.	22.01.2025	1	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий.	Спортивный зал	Наблюдение
55.	24.01.2025	1	Передача мяча в движении. Правила соревнований. «Снайперы».	Спортивный зал	Практическое занятие
56.	27.01.2025	1	Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры	Спортивный зал	Опрос
57.	29.01.2025	1	Совершенствование техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета.	Спортивный зал	Практическое занятие
58.	31.01.2025	1	Праздник "Выше, сильнее, быстрее"	Спортивный зал	Опрос

59.	03.02.2025	1	Круговая тренировка.	Спортивный зал	Наблюдение
60.	05.02.2025	1	Обучение игры «Пионербол» по упрощенным правилам.	Спортивный зал	Практическое занятие
61.	07.02.2025	1	Игра «Пионербол». Силовая подготовка – пресс, отжимание	Спортивный зал	Опрос
62.	10.02.2025	1	Игра «Пионербол». Прыжки на скакалке	Спортивный зал	Практическое занятие
63.	12.02.2025	1	Прыжки в длину с места. Метание мяча. Игра «Перестрелка».	Спортивный зал	Опрос
64.	14.02.2025	1	Изучение техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку	Спортивный зал	Наблюдение
65.	17.02.2025	1	Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку	Спортивный зал	Практическое занятие
66.	19.02.2025	1	Изучение техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе).	Спортивный зал	Опрос
67.	21.02.2025	1	Передача волейбольного мяча снизу на технику	Спортивный зал	Практическое занятие
Раздел 5. Техничко-тактическая подготовка (23 ч.)					
68.	24.02.2025	1	Техника безопасности на занятиях тактико-технической подготовки.	Спортивный зал	Опрос
69.	26.02.2025	1	Основные положения борцов.	Спортивный зал	Практическое занятие
70.	28.02.2025	1	Соревнования посвященные дню защитника отечества	Спортивный зал	Опрос
71.	03.03.2025	1	Способы подготовки приемов.	Спортивный зал	Практическое занятие
72.	05.03.2025	1	Способы подготовки приемов.	Спортивный зал	Опрос
73.	07.03.2025	1	Правая и левая стойки.	Спортивный зал	Практическое занятие
74.	10.03.2025	1	Фронтальная стойка.	Спортивный 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 коврику 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", низкая "скамейка".	Спортивный зал	Зачёт
Раздел 6. Гимнастика (10 ч.)					
91.	18.04.2025	1	Акробатические элементы: перекаты, группировка, кувырок вперед, назад. Игра «Удочка», «Змейка».	Спортивный зал	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.	Спортивный зал	Тестирование
95.	28.04.2025	1	Игры-эстафеты с элементами акробатики. Упражнение – стойка на лопатках.	Спортивный зал	Наблюдение
96.	30.04.2025	1	Построение и перестроение. Круговая тренировка по акробатике.	Спортивный зал	Наблюдение
97.	05.05.2025	1	Промежуточная (итоговая) аттестация	Спортивный зал	Подвижная игра
98.	07.05.2025	1	Техника выполнения кувырка. Прыжки на скакалке	Спортивный зал	Опрос
99.	12.05.2025	1	Элементы акробатической комбинации. Упражнения на гибкость	Спортивный зал	Практическое 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
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	Тестирование

104.	23.05.2025	1	Подвижная игра «Ветер северный и южный».	Спортивный зал	Опрос
105.	26.05.2025	1	Эстафетный бег.	Спортивный зал	Опрос
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 зал	Соревнование

Расписание занятий (3 группа):

Понедельник: 15.00 – 15.40

Среда: 15.00 – 15.40

Пятница: 14.40 – 15.20

Учебный план (3 группа)

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
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.	Итоговое занятие	2	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)

№ п/п	Число/ Месяц	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Раздел 1. Вводное занятие.					
1.	09.09.2024	1	Вводное занятие.	Спортивный зал	Опрос
Раздел 2. Общая физическая подготовка (22 ч.)					
2.	11.09.2024	1	Техника безопасности на занятиях ОФП	Спортивный зал	Тестирование
3.	13.09.2024	1	Бег с переменной направленности.	Спортивный зал	Наблюдение
4.	16.09.2024	1	Игры с прыжками.	Спортивный зал	Наблюдение
5.	18.09.2024	1	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	1	Прыжок с разбега методом "согнув ноги".	Спортивный зал	Подвижная игра
8.	25.09.2024	1	Спрыгивание и напрыгивание на предметы.	Спортивный зал	Наблюдение
9.	27.09.2024	1	Чередование прыжка с заданием.	Спортивный зал	Наблюдение
10.	30.09.2024	1	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 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
19.	21.10.2024	1	Круговая тренировка.	Спортивный зал	Наблюдение

20.	23.10.2024	1	Развитие физических качеств. Круговая тренировка	Спортивный зал	Тестирование
21.	25.10.2024	1	Высокий старт в беге на короткие дистанции. Челночный бег	Спортивный зал	Наблюдение
22.	28.10.2024	1	Прыжок с разбега методом "согнув ноги".	Спортивный зал	Наблюдение
23.	30.10.2024	1	Спрыгивание и напрыгивание на предметы.	Спортивный зал	Подвижная игра
Раздел 3. Специальная физическая подготовка (22 ч.)					
24.	01.11.2024	1	Техника безопасности на занятиях СФП	Спортивный зал	Подвижная игра
25.	06.11.2024	1	Соревнования в честь дня рождения школы	Спортивный зал	Подвижная игра
26.	08.11.2024	1	Чередование прыжка с заданием.	Спортивный зал	Эстафета
27.	11.11.2024	1	Чередование прыжков (в длину, высоту).	Спортивный зал	Наблюдение
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	Подвижная игра
39.	09.12.2024	1	Упражнения на мосту.	Спортивный зал	Подвижная игра
40.	11.12.2024	1	Перевороты на мосту.	Спортивный зал	Эстафета
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
Раздел 4. Спортивные и подвижные игры (15 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
52.	17.01.2025	1	Передача волейбольного мяча снизу на технику	Спортивный зал	Наблюдение
53.	20.01.2025	1	Техника передвижения(остановки). Игра «Гонка мячей по кругу», «Школа мяча»	Спортивный зал	Эстафета
54.	22.01.2025	1	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий.	Спортивный зал	Наблюдение
55.	24.01.2025	1	Передача мяча в движении. Правила соревнований. «Снайперы».	Спортивный зал	Практическое занятие
56.	27.01.2025	1	Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры	Спортивный зал	Опрос
57.	29.01.2025	1	Совершенствование техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета.	Спортивный зал	Практическое занятие
58.	31.01.2025	1	Праздник "Выше, сильнее, быстрее"	Спортивный зал	Опрос
59.	03.02.2025	1	Круговая тренировка.	Спортивный зал	Наблюдение
60.	05.02.2025	1	Обучение игры «Пионербол» по упрощенным правилам.	Спортивный зал	Практическое занятие
Раздел 5. Техничко-тактическая подготовка (33 ч.)					
61.	07.02.2025	1	Техника безопасности на занятиях тактико-технической подготовки.	Спортивный зал	Опрос
62.	10.02.2025	1	Игра «Пионербол». Прыжки на скакалке	Спортивный зал	Практическое занятие
63.	12.02.2025	1	Прыжки в длину с места. Метание мяча. Игра «Перестрелка».	Спортивный зал	Опрос
64.	14.02.2025	1	Изучение техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку	Спортивный зал	Наблюдение

65.	17.02.2025	1	Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку	Спортивный зал	Практическое занятие
66.	19.02.2025	1	Изучение техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе).	Спортивный зал	Опрос
67.	21.02.2025	1	Передача волейбольного мяча снизу на технику	Спортивный зал	Практическое занятие
68.	24.02.2025	1	Силовая подготовка – пресс, отжимание	Спортивный зал	Опрос
69.	26.02.2025	1	Основные положения борцов.	Спортивный зал	Практическое занятие
70.	28.02.2025	1	Соревнования посвященные дню защитника отечества	Спортивный зал	Опрос
71.	03.03.2025	1	Способы подготовки приемов.	Спортивный зал	Практическое занятие
72.	05.03.2025	1	Способы подготовки приемов.	Спортивный зал	Опрос
73.	07.03.2025	1	Правая и левая стойки.	Спортивный зал	Практическое занятие
74.	10.03.2025	1	Фронтальная стойка.	Спортивный 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", низкая "скамейка".	Спортивный зал	Зачёт
91.	18.04.2025	1	Акробатические элементы: перекаты, группировка, кувырок вперед, назад. Игра «Удочка», «Змейка».	Спортивный зал	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
Раздел 6. Гимнастика (7 ч.)					
94.	25.04.2025	1	Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Игры-эстафеты с элементами акробатики.	Спортивный зал	Тестирование
95.	28.04.2025	1	Игры-эстафеты с элементами акробатики. Упражнение – стойка на лопатках.	Спортивный зал	Наблюдение
96.	30.04.2025	1	Построение и перестроение. Круговая тренировка по акробатике.	Спортивный зал	Наблюдение
97.	05.05.2025	1	Промежуточная (итоговая) аттестация	Спортивный зал	Подвижная игра
98.	07.05.2025	1	Техника выполнения кувырка. Прыжки на скакалке	Спортивный зал	Опрос
99.	12.05.2025	1	Элементы акробатической комбинации. Упражнения на гибкость	Спортивный зал	Практическое 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
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	Тестирование
104.	23.05.2025	1	Подвижная игра «Ветер северный и южный».	Спортивный зал	Опрос
105.	26.05.2025	1	Эстафетный бег.	Спортивный зал	Опрос
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 зал	Соревнование

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)

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

Календарный учебный график (4 группа)

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

№ п/п	Число/ Месяц	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Раздел 1. Вводное занятие.					
1.	09.09.2024	1	Вводное занятие.	Спортивный зал	Опрос
2.	09.09.2024	1	Вводное занятие.	Спортивный зал	Тестирование
Раздел 2. Общая физическая подготовка (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 переменной 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	1	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	1	Прыжок с разбега методом "согнув ноги".	Спортивный зал	Подвижная игра
13.	23.09.2024	1	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	1	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.	Спортивный зал	Игра
32.	14.10.2024	1	Кувырки назад	Спортивный 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 зал	Подвижная игра
46.	30.10.2024	1	Бег с переменной направления.	Спортивный зал	Подвижная игра
47.	01.11.2024	1	Игры с прыжками.	Спортивный зал	Подвижная игра
48.	01.11.2024	1	Игры и эстафеты с бегом и прыжками.	Спортивный зал	Подвижная игра
49.	06.11.2024	1	Техника приземления.	Спортивный зал	Подвижная игра
50.	06.11.2024	1	Прыжок с разбега методом "согнув ноги".	Спортивный зал	Подвижная игра
51.	08.11.2024	1	Соревнования в честь дня рождения школы	Спортивный зал	Эстафета
52.	08.11.2024	1	Борьба в партере	Спортивный зал	Подвижная игра
53.	11.11.2024	1	Страховка	Спортивный зал	Наблюдение
54.	11.11.2024	1	Страховка и самоконтроль при падениях	Спортивный зал	Подвижная игра
55.	13.11.2024	1	Скоростная в партере	Спортивный зал	Наблюдение
56.	13.11.2024	1	Техника падения. Падение вперед с коленей.	Спортивный зал	Подвижная игра
57.	15.11.2024	1	Удержание на время	Спортивный зал	Эстафета
58.	15.11.2024	1	Техника падения из стойки.	Спортивный зал	Подвижная игра
59.	18.11.2024	1	Техника падения с прыжка	Спортивный зал	Эстафета
60.	18.11.2024	1	Срыв захвата	Спортивный зал	Подвижная игра
61.	20.11.2024	1	Техника падения назад с поворотом и приземлением на грудь.	Спортивный зал	Эстафета
62.	20.11.2024	1	Скоростная в партере	Спортивный зал	Подвижная игра
63.	22.11.2024	1	Техника падения на спину и на бок из положения сидя.	Спортивный зал	Соревнование
64.	22.11.2024	1	Техника падения на спину и на бок из полного приседа.	Спортивный зал	Подвижная игра
65.	25.11.2024	1	Удержание с боку	Спортивный зал	Подвижная игра
66.	25.11.2024	1	Техника падения на спину и на бок из стойки.	Спортивный зал	Подвижная игра
67.	27.11.2024	1	Кувьрки через партнера	Спортивный зал	Тестирование
68.	27.11.2024	1	Техника падения на спину и на бок из стойки на одной ноге.	Спортивный зал	Подвижная игра
69.	29.11.2024	1	Падение через палку на бок, стоя к ней спиной.	Спортивный зал	Наблюдение

70.	29.11.2024	1	Падение назад через партнера	Спортивный зал	Подвижная игра
71.	02.12.2024	1	Упражнения на мосту.	Спортивный зал	Наблюдение
72.	02.12.2024	1	Самостраховка через партнера	Спортивный зал	Подвижная игра
73.	04.12.2024	1	Перевороты на мосту.	Спортивный зал	Подвижная игра
74.	04.12.2024	1	Вставание с моста.	Спортивный зал	Подвижная игра
75.	06.12.2024	1	Передний мост	Спортивный зал	Подвижная игра
76.	06.12.2024	1	Движения в положении на мосту вперед – назад с поворотом головы;	Спортивный зал	Подвижная игра
77.	09.12.2024	1	Борцовский мост	Спортивный зал	Подвижная игра
78.	09.12.2024	1	Упражнения на мосту в упоре головой движения вперед – назад, в стороны, кругообразные движения.	Спортивный зал	Подвижная игра
79.	11.12.2024	1	Имитационные упражнения.	Спортивный зал	Эстафета
80.	11.12.2024	1	Забигание на мосту	Спортивный зал	Подвижная игра
81.	13.12.2024	1	Имитационные упражнения.	Спортивный зал	Соревнование
82.	13.12.2024	1	Гимнастический мост	Спортивный зал	Подвижная игра
83.	16.12.2024	1	Упражнения с партнёром.	Спортивный зал	Тестирование
84.	16.12.2024	1	Скоростная зацеп изнутри	Спортивный зал	Подвижная игра
85.	18.12.2024	1	Борьба в партере	Спортивный зал	Соревнование
86.	18.12.2024	1	Борьба в стойке	Спортивный зал	Подвижная игра
87.	20.12.2024	1	Свободная отработка приемов в стойке	Спортивный зал	Тестирование
88.	20.12.2024	1	Бросок подхват под одну ногу	Спортивный зал	Подвижная игра
89.	23.12.2024	1	Скоростная подхват под одну ногу	Спортивный зал	Наблюдение
90.	23.12.2024	1	Бросок подхват под две ноги	Спортивный зал	Подвижная игра
91.	25.12.2024	1	Скоростная подхват под две ноги	Спортивный зал	Наблюдение
92.	25.12.2024	1	Соревнования на призы Деда мороза	Спортивный зал	Подвижная игра
93.	27.12.2024	1	Борьба в стойке	Спортивный зал	Подвижная игра
94.	27.12.2024	1	Скоростные в партере	Спортивный зал	Подвижная игра

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

117.	03.02.2025	1	Обучение игры «Пионербол» по упрощенным правилам.	Спортивный зал	Наблюдение
118.	03.02.2025	1	Захваты в стойке	Спортивный зал	Подвижная игра
119.	05.02.2025	1	Игра «Пионербол». Силовая подготовка – пресс, отжимание	Спортивный зал	Практическое занятие
120.	05.02.2025	1	Игра «Пионербол». Прыжки на скакалке	Спортивный зал	Подвижная игра
121.	07.02.2025	1	Бросок задняя подножка	Спортивный зал	Подвижная игра
122.	07.02.2025	1	Прыжки в длину с места. Метание мяча. Игра «Перестрелка».	Спортивный зал	Опрос
123.	10.02.2025	1	Задняя подножка на скорость	Спортивный зал	Практическое занятие
124.	10.02.2025	1	Изучение техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку	Спортивный зал	Подвижная игра
125.	12.02.2025	1	Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку	Спортивный зал	Опрос
126.	12.02.2025	1	Задняя подножка со сменой партнеров	Спортивный зал	Подвижная игра
127.	14.02.2025	1	Изучение техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе).	Спортивный зал	Наблюдение
128.	14.02.2025	1	Бросок через спину с колен	Спортивный зал	Подвижная игра
129.	17.02.2025	1	Передача волейбольного мяча снизу на технику	Спортивный зал	Практическое занятие
130.	17.02.2025	1	Передачи волейбольного мяча сверху в парах	Спортивный зал	Подвижная игра
131.	19.02.2025	1	Спина с колен на скорость	Спортивный зал	Опрос
132.	19.02.2025	1	Изучение техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку	Спортивный зал	Подвижная игра
133.	21.02.2025	1	Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку	Спортивный зал	Практическое занятие
134.	21.02.2025	1	Изучение техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе).	Спортивный зал	Подвижная игра
Раздел 5. Техничко-тактическая подготовка (50 ч.)					
135.	24.02.2025	1	Передача волейбольного мяча снизу на технику	Спортивный зал	Опрос
136.	24.02.2025	1	Передачи волейбольного мяча сверху в парах	Спортивный зал	Практическое занятие
137.	26.02.2025	1	Нижняя прямая подача. Подвижная игра «Пионербол»	Спортивный зал	Практическое занятие
138.	26.02.2025	1	Поддачи волейбольного мяча снизу через сетку	Спортивный зал	Практическое занятие

139.	28.02.2025	1	Подвижная игра с элементами волейбола	Спортивный зал	Опрос
140.	28.02.2025	1	Поддачи волейбольного мяча снизу через сетку	Спортивный зал	Практическое занятие
141.	03.03.2025	1	Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку	Спортивный зал	Практическое занятие
142.	03.03.2025	1	Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками. Подвижные игры	Спортивный зал	Практическое занятие
143.	05.03.2025	1	Игра "Пионербол"	Спортивный зал	Опрос
144.	05.03.2025	1	Игра «Пионербол». Силовая подготовка – пресс, отжимание	Спортивный зал	Практическое занятие
145.	07.03.2025	1	Техника безопасности на занятиях тактико-технической подготовки.	Спортивный зал	Практическое занятие
146.	07.03.2025	1	Спина с колен со сменой партнера	Спортивный зал	Практическое занятие
147.	10.03.2025	1	Основные положения борцов.	Спортивный зал	Тестирование
148.	10.03.2025	1	Соревнования посвященные дню защитника отечества	Спортивный зал	Практическое занятие
149.	12.03.2025	1	Рычаг локтя	Спортивный зал	Наблюдение
150.	12.03.2025	1	Способы подготовки приемов.	Спортивный зал	Практическое занятие
151.	14.03.2025	1	Рычаг локтя с сопротивлением	Спортивный зал	Наблюдение
152.	14.03.2025	1	Способы подготовки приемов.	Спортивный зал	Практическое занятие
153.	17.03.2025	1	Правая и левая стойки.	Спортивный зал	Опрос
154.	17.03.2025	1	Переход на рычаг локтя	Спортивный зал	Практическое занятие
155.	19.03.2025	1	Фронтальная стойка.	Спортивный зал	Акция
156.	19.03.2025	1	Прием подсечка	Спортивный зал	Практическое занятие
157.	21.03.2025	1	Низкая и высокая стойки.	Спортивный зал	Тестирование
158.	21.03.2025	1	Дистанция «вне захвата».	Спортивный зал	Практическое занятие
159.	24.03.2025	1	Подсечка на скорость	Спортивный зал	Наблюдение
160.	24.03.2025	1	Дистанция «дальняя» и «средняя».	Спортивный зал	Практическое занятие
161.	26.03.2025	1	Подсечка с сопротивлением	Спортивный зал	Наблюдение
162.	26.03.2025	1	Дистанция «ближняя» и «вплотную».	Спортивный зал	Практическое занятие

163.	28.03.2025	1	Захваты: рук, ног, шеи, корпуса.	Спортивный зал	Опрос
164.	28.03.2025	1	Кувырки вперед назад с группировкой	Спортивный зал	Практическое занятие
165.	31.03.2025	1	Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону.	Спортивный зал	Тестирование
166.	31.03.2025	1	Бросок через бедро	Спортивный зал	Практическое 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 зал	Практическое занятие
170.	04.04.2025	1	Борьба лёжа (положения).	Спортивный зал	Практическое занятие
171.	07.04.2025	1	Борьба стоя (подножки).	Спортивный зал	Опрос
172.	07.04.2025	1	Борьба лёжа (захваты).	Спортивный зал	Практическое занятие
173.	09.04.2025	1	Борьба стоя (подсечки).	Спортивный зал	Практическое занятие
174.	09.04.2025	1	Борьба стоя(спина с колен)	Спортивный зал	Практическое занятие
175.	11.04.2025	1	Борьба лёжа.	Спортивный зал	Опрос
176.	11.04.2025	1	Борьба лежа(переходы)	Спортивный зал	Практическое занятие
177.	14.04.2025	1	Борьба стоя (переворачивание).	Спортивный зал	Практическое занятие
178.	14.04.2025	1	Соревнования посвященные дню космонавтике	Спортивный зал	Практическое занятие
179	16.04.2025	1	Бросок через бедро	Спортивный зал	Зачёт
180.	16.04.2025	1	Положения: высокая "скамейка", низкая "скамейка".	Спортивный зал	Практическое занятие
181.	18.04.2025	1	Бросок через бедро на скорость	Спортивный зал	Опрос
182.	18.04.2025	1	Положения: лежа на животе, лежа на спине.	Спортивный зал	Практическое занятие
183.	21.04.2025	1	Борьба в партере	Спортивный зал	Практическое занятие
184.	21.04.2025	1	Борьба в стойке	Спортивный зал	Практическое занятие
Раздел 6. Гимнастика (20 ч.)					
185.	23.04.2025	1	Акробатические элементы: перекаты, группировка, кувырок вперед, назад. Игра «Удочка», «Змейка».	Спортивный зал	Эстафета
186.	23.04.2025	1	Бросок через бедро с зашагиванием	Спортивный зал	Подвижная игра

187.	25.04.2025	1	Элементы лазанья и перелазания. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке.	Спортивный зал	Тестирование
188.	25.04.2025	1	Борьба в партере	Спортивный зал	Подвижная игра
189.	28.04.2025	1	Упражнение – стойка на лопатках. Игра «Третий лишний», «Шишки, желуди, орехи».	Спортивный зал	Наблюдение
190.	28.04.2025	1	Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Игры-эстафеты с элементами акробатики.	Спортивный зал	Подвижная игра
191.	30.04.2025	1	Борьба в стойке	Спортивный зал	Наблюдение
192.	30.04.2025	1	Игры-эстафеты с элементами акробатики. Упражнение – стойка на лопатках.	Спортивный зал	Подвижная игра
193.	05.05.2025	1	Бросок мельница с колен	Спортивный зал	Подвижная игра
194.	05.05.2025	1	Построение и перестроение. Круговая тренировка по акробатике.	Спортивный зал	Подвижная игра
195.	07.05.2025	1	Упражнения на равновесия, гибкость	Спортивный зал	Опрос
196.	07.05.2025	1	Бросок мельница с колен на скорость	Спортивный зал	Подвижная игра
197.	12.05.2025	1	Техника выполнения кувырка. Прыжки на скакалке	Спортивный зал	Практическое занятие
198.	12.05.2025	1	Бросок проход в ноги	Спортивный зал	Подвижная игра
199.	14.05.2025	1	Элементы акробатической комбинации. Упражнения на гибкость	Спортивный зал	Эстафета
200.	14.05.2025	1	Акробатическая комбинация в целом. Упражнения на силу	Спортивный зал	Подвижная игра
201.	16.05.2025	1	Упражнения для мышц брюшного пресса	Спортивный зал	Подвижная игра
202.	16.05.2025	1	Группировка. Перекаты	Спортивный зал	Подвижная игра
203.	19.05.2025	1	Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке	Спортивный зал	Подвижная игра
204.	19.05.2025	1	Лазание по гимнастической стенке	Спортивный зал	Соревнование
Раздел 7. Соревнования, контрольные тесты (10 ч.)					
205.	21.05.2025	1	Комбинация на равновесие в целом. Упражнения на силу, тест – подтягивания.	Спортивный зал	Подвижная игра
206.	21.05.2025	1	Эстафеты с мячом. Тест – прыжок в длину с места.	Спортивный зал	Тестирование
207.	23.05.2025	1	Подвижная игра «Третий лишний», тест - челночный бег 3x10 м.	Спортивный зал	Подвижная игра
208.	23.05.2025	1	Подвижная игра «Ловишка мячом», тест - наклон	Спортивный зал	Опрос

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

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 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.

Раздел «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 к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и 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 детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе объединения, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного 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 спортивным достижениям; стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

2. Формы и методы воспитания

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения 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 программы обучающиеся: усваивают информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются 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

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

Методическое обеспечение

Методы организации обучающихся на занятиях:

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

Большое значение при обучении 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 обеспечения

№	Наименование объектов и средств материально - технического обеспечения	Число	Примечание
<i>Демонстрационные учебные пособия</i>			

1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности Плакаты методические Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения		Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
Технические средства (ТСО)			
2	Магнитофон Мегафон Экран Видеопроектор Компьютер	1 1 1 1	
Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование			
3	Стенка гимнастическая Бревно гимнастическое высокое Бревно напольное Перекладина гимнастическая (пристеночная) Скамейка гимнастическая жесткая (4м, 2м) Комплект навесного оборудования: Гантели 05, 1 кг. Коврики: - гимнастические - массажные Маты гимнастические Палка гимнастическая Мячи набивные (1 кг., 2 кг.) теннисный Скакалка детская Обручи пластиковые детские: - малые - большие	 1 1 1 8 40 20 25 11 30 13 20 25 30 14 16	5 пролетов В комплект входят перекладина, мишени для метания

	Сетка для переноса малых мячей	6	
	Сетка баскетбольная	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 места	1	
	Рулетка измерительная	1	
Подвижные и спортивные игры			
5	Комплект баскетбольных щитов с сеткой	1	
	Волейбольная сетка	1	
	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	2	
	Степ	4	
	Многофункциональная скамья	1	
	Многофункциональная малая скамья	2	
	Скамья для пресса	4	

	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		
<i>Средство первой помощи</i>			
7	Аптечка	2	
<i>Оборудование для пришкольных спортивных площадок</i>			
8	Гимнастический городок с полосой препятствий	1	
		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. Кулиненко О. С. Фармакология спорта: Клинико-фармакологический справочник спорта высших достижений. - 3-е изд., перераб. и доп.-М.: Советский спорт, 2001.

