

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ШКОЛА РАЗВИТИЯ №24»

Принята на заседании  
методического совета  
«\_30\_» августа 2023г.  
Протокол №\_1\_

Утверждаю:  
Директор Н.Н. Кривошеева  
Приказ №\_544\_ от «\_30\_»\_08\_2023\_г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

*направленность физкультурно-спортивная*

**«Самбо»**

Возраст обучающихся: 7-8 лет  
Срок реализации: 1 год

Возрастной состав обучающихся: 7 -10 лет  
Срок реализации программы: 108 часа (1 группа), 180 часов (2 группа), 144  
часа (3 группа), 216 часов (4 группа) (9 месяцев)

г. Нефтеюганск, 2023г

## **Пояснительная записка**

Программа дополнительного образования «Самбо» разработана в соответствии с 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»;

- Концепцией развития дополнительного образования в РФ до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;

- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.;

- Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые);

- Письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2006г. №06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 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 31.10.2021 № 468-п;

- Концепцией персонифицированного финансирования системы дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе-Югре, приказом Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 04.06.2016 №1224 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в ХМАО-Югре» (с изменениями от 12.08.2022 № 10-П-1692, 23.08.2022 №10-П-1765).

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.

**Квалификация педагога:** педагог, работающий по данной программе, имеет среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю, первую квалификационную категорию, без предъявления к стажу работы.

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

### **Актуальность**

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.

### **Практическая значимость**

Программа «Самбо» 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.

**Направленность:** физкультурно - спортивная

**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.

**Объем программы.** 1 группа – 108 часов, 2 группа – 180 часов, 3 группа – 144 часов, 4 группа – 216 часов

**Формы и режим занятий.** Занятия проводятся в 1 группе: 3 раза в неделю, продолжительность 1 академический час (40 минут); 2 группа: 3 раза в неделю продолжительность 5 академических часов; 3 группа: 2 раза в неделю, продолжительность 4 академических часа; 4 группа: 3 раза в неделю, продолжительность 6 академических часов.

**Сроки реализации программы.** 9 месяцев, 36 недель.

#### *Планируемые результаты*

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: 13.20. – 14.00

### Учебно – тематический план (1 группа)

№	Основы знаний	Количество часов
1	Общая физическая подготовка	25
2	Специальная физическая подготовка	20
3	Спортивные и подвижные игры	22
4	Технико-тактическая подготовка	23
5	Гимнастика	10
6	Соревнования. Контрольные испытания (тесты)	4
7	Итоговое занятие	4
<b>Итого</b>		<b>108</b>

### Календарно – тематическое планирование (1 группа)

№	Дата	Тема урока	Содержание	Кол-во часов
<b>1 год обучения</b>				
<b>Раздел: Общая физическая подготовка (25 ч.)</b>				
1	4.09.23	Техника безопасности на занятиях ОФП	Взаимодействие в игровой деятельности.	1
2	6 09 23	Бег с переменной направления.	Взаимодействие в игровой деятельности.	1
3	8.09.23	Игры с прыжками.	Выполнения прыжка в длину с разбега.	1
4	11.09.23	Игры и эстафеты с бегом и прыжками.	Выполнения прыжка в длину с разбега.	1
5	13.09.23	Контрольные нормативы	Подтягивание, отжимания, подъем туловища, забегание на мосту.	1
6	15.09.23	Прыжок с разбега методом "согнув ноги".	Проявление качеств ловкости, координации.	1
7	18.09.23	Спрыгивание и напрыгивание на предметы.	Прыжки.	1
8	20.09.23	Чередование прыжка с заданием.	Проявление качеств ловкости, координации.	1
9	22.09.23	Спрыгивание с высоты,	Проявление качеств	1



		перепрыгивание.	ловкости, выносливости	
10	25.09.23	Игры с прыжками и бегом.	Проявление качеств ловкости, координации.	1
11	27.09.23	Эстафеты	Закрепление навыков в деятельности - скоростной.	1
12	29.09.23	Чередование прыжков (в длину, высоту).	Проявление качеств ловкости, выносливости	1
13	02.10.23	Круговая тренировка.	Работа в группах.	1
14	04.10.23	Напрыгивание на гимнастическую скамью, силовые упражнения.	Проявление качеств ловкости, выносливости	1
15	06.10.23	Работа по станциям.	Закрепление навыков в деятельности - скоростной.	1
16	09.10.23	Игры с прыжками.	Проявление качеств ловкости, выносливости	1
17	11.10.23	Комплекс силовых упражнений с утяжелителями.	Проявление выносливости.	1
18	13.10.23	Круговая тренировка.	Работа в группах.	1
19	16.10.23	Развитие физических качеств. Круговая тренировка	Выполнение прыжка в высоту с разбега.	1
20	18.10.23	Высокий старт в беге на короткие дистанции. Челночный бег	Выполнение прыжка в высоту с разбега.	1
21	20.10.23	Прыжок с разбега методом "согнув ноги".	Проявление качеств ловкости, координации.	1
22	23.10.23	Спрыгивание и напрыгивание на предметы.	Прыжки.	1
23	25.10.23	Чередование прыжка с заданием.	Проявление качеств ловкости, координации.	1
24	27.10.23	Спрыгивание с высоты, перепрыгивание.	Проявление качеств ловкости, выносливости	1
25	30.10.23	Техника безопасности на занятиях СФП	Закрепление навыков в деятельности - скоростной.	1
26	01.11.23	Чередование прыжков (в длину, высоту).	Проявление качеств ловкости, выносливости	1
<b>Специальная физическая подготовка (20 ч.)</b>				
27	03.11.23	Соревнования в честь юбилея школы	Взаимодействие в группе	1
28	06.11.23	Страховка	Проявление качеств ловкости	1
29	08.11.23	Страховка и самоконтроль при падениях	Проявление качеств ловкости	1
30	10.11.23	Техника падения. Падение вперед с коленей.	Проявление качеств ловкости	1
31	13.11.23	Техника падения из стойки.	Проявление качеств ловкости	1
32	15.11.23	Техника падения с прыжка	Проявление качеств ловкости, координации.	1
33	17.11.23	Техника падения назад с поворотом и приземлением на грудь.	Проявление качеств ловкости, координации.	1
34	20.11.23	Техника падения на спину и на бок из положения сидя.	Проявление качеств ловкости, координации.	1

35	22.11.23	Техника падения на спину и на бок из полного приседа.	Проявление качеств ловкости, координации.	1
36	24.11.23	Техника падения на спину и на бок из стойки.	Проявление качеств ловкости, координации.	1
37	27.11.23	Техника падения на спину и на бок из стойки на одной ноге.	Проявление качеств ловкости, координации.	1
38	29.11.23	Падение через палку на бок, стоя к ней спиной.	Проявление качеств ловкости, координации.	1
39	01.12.23	Упражнения на мосту.	Закрепление навыков в деятельности - скоростной.	1
40	04.12.23	Перевороты на мосту.	Проявление качеств ловкости, выносливости	1
41	06.12.23	Вставание с моста.	Проявление качеств ловкости, выносливости	1
42	08.12.23	Движения в положении на мосту вперед – назад с поворотом головы;	Проявление качеств ловкости, выносливости	1
43	11.12.23	Упражнения на мосту в упоре головой движения вперед – назад, в стороны, кругообразные движения.	Проявление качеств ловкости, выносливости	1
44	13.12.23	Имитационные упражнения.	Проявление качеств ловкости, выносливости	1
45	15.12.23	Имитационные упражнения.	Проявление качеств ловкости, координации.	1
46	18.12.23	Упражнения с партнёром.	Развитие выносливости.	1
<b>Спортивные и подвижные игры (22 ч.)</b>				
47	20.12.23	Инструктаж по технике безопасности во время проведения спортивных игр.	Работа в группах.	1
48	22.12.23	Техника передвижения. Ведения мяча с заданием.	Развитие выносливости.	1
49	25.12.23	Техника передвижения (стойка баскетболиста).	Прыжки в высоту.	1
50	27.12.23	Соревнования на призы Деда мороза	Определение ситуаций, требующих применения правил предупреждения травматизма.	1
51	29.12.23	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий.	Развитие скоростных качеств.	1
52	10.01.24	Передача волейбольного мяча снизу на технику	Проявление качеств ловкости, координации.	1
53	12.01.24	Техника передвижения(остановки). Игра «Гонка мячей по кругу», «Школа мяча»	Развитие скорости	1
54	15.01.24	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий.	Проявление качеств ловкости, координации.	1
55	17.01.24	Передача мяча в движении. Правила соревнований. «Снайперы».	Метание мяча из-за головы.	1
56	19.01.24	Совершенствование техники ведения	Метание мяча в	1

		мяча правой, левой рукой. Подвижные игры	горизонтальную цель.	
57	22.01.24	Совершенствование техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета.	Метание мяча в вертикальную цель.	1
58	24.01.24	Праздник "Выше, сильнее, быстрее"	Взаимодействие в игровой деятельности.	1
59	26.01.24	Круговая тренировка.	Проявление качеств ловкости, координации.	1
60	29.01.24	Обучение игры «Пионербол» по упрощенным правилам.	Проявление качеств ловкости, координации.	1
61	31.01.24	Игра «Пионербол». Силовая подготовка – пресс, отжимание	Наклон вперед на результат.	1
62	02.02.24	Игра «Пионербол». Прыжки на скакалке	Проявление качеств ловкости, координации.	1
63	05.02.24	Прыжки в длину с места. Метание мяча. Игра «Перестрелка».	Упражнения на координацию движений.	1
64	07.02.24	Изучение техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку	Проявление качеств ловкости, координации.	1
65	09.02.24	Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку	Проявление качеств ловкости, координации.	1
66	12.02.24	Изучение техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе).	Ловля мяча	1
67	14.02.24	Передача волейбольного мяча снизу на технику	Выполнение скоростных упражнений	1
68	16.02.24	Передачи волейбольного мяча сверху в парах	Проявление качеств ловкости, координации, взаимовыручки.	1
<b>Технико-тактическая подготовка (23 ч.)</b>				
69	19.02.24	Техника безопасности на занятиях тактико-технической подготовки.	Групповая деятельность.	1
70	21.02.24	Основные положения борцов.	Проявление качеств ловкости, координации.	1
71	25.02.24	Соревнования посвященные дню защитника отечества	Проявление качеств ловкости, координации.	1
72	29.02.24	Способы подготовки приемов.	Проявление качеств ловкости, координации.	1
73	01.03.24	Способы подготовки приемов.	Проявление качеств ловкости, координации.	1
74	04.03.24	Правая и левая стойки.	Проявление качеств ловкости, силовой выносливости.	1
75	06.03.24	Фронтальная стойка.	Проявление качеств ловкости, силовой выносливости.	1
76	08.03.24	Низкая и высокая стойки.	Проявление качеств ловкости, силовой	1

			выносливости.	
77	11.03.24	Дистанция «вне захвата».	Проявление качеств ловкости, силовой выносливости.	1
78	13.03.24	Дистанция «дальняя» и «средняя».	Проявление качеств ловкости, силовой выносливости.	1
79	15.03.24	Дистанция «ближняя» и «вплотную».	Проявление качеств ловкости, силовой выносливости.	1
80	18.03.24	Захваты: рук, ног, шеи, корпуса.	Проявление качеств ловкости, силовой выносливости.	1
81	20.03.24	Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону.	Проявление качеств ловкости, силовой выносливости.	1
82	22.03.24	Способы подготовки приемов.	Проявление качеств ловкости, силовой выносливости.	1
83	28.03.22	Борьба стоя (подножки).	Упражнения на координацию движений.	1
84	25.03.24	Борьба лёжа (положения).	Проявление качества координации движений	1
85	27.03.24	Борьба стоя (подножки).	Проявление качеств ловкости, координации.	1
86	29.03.24	Борьба лёжа (захваты).	Проявление качеств ловкости, силовой выносливости.	1
87	01.04.24	Борьба стоя (подсечки).	Выполнение скоростных упражнений	1
88	03.04.24	Борьба лёжа.	Проявление качеств ловкости, координации, взаимовыручки.	1
89	05.04.24	Борьба стоя (переворачивание).	Прыжок на результат.	1
90	08.04.24	Соревнования посвященные дню космонавтике	Наклон вперед на результат.	1
91	10.04.24	Положения: высокая "скамейка", низкая "скамейка".	Проявление качеств ловкости, координации.	1
92	12.04.24	Положения: лежа на животе, лежа на спине.	Проявление качеств ловкости, координации.	1
<b>Гимнастика (10 ч.)</b>				
93	15.04.24	Акробатические элементы: перекаты, группировка, кувырок вперед, назад. Игра «Удочка», «Змейка».	Проявление качеств ловкости, координации.	1
94	17.04.24	Элементы лазанья и перелазания. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке.	Наклон вперед на результат.	1
95	19.04.24	Упражнение – стойка на лопатках. Игра «Третий лишний», «Шишки, жёлуди, орехи».	Проявление качеств ловкости, координации.	1

96	22.04.24	Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Игры-эстафеты с элементами акробатики.	Упражнения на координацию движений.	1
97	24.04.24	Игры-эстафеты с элементами акробатики. Упражнение – стойка на лопатках.	Проявление качества координации движений	1
98	26.04.24	Построение и перестроение. Круговая тренировка по акробатике.	Проявление качеств ловкости, координации.	1
99	29.04.24	Упражнения на равновесия, гибкость	Проявление качеств ловкости, координации.	1
100	01.05.24	Техника выполнения кувырка. Прыжки на скакалке	Выполнение скоростных упражнений	1
101	03.05.24	Элементы акробатической комбинации. Упражнения на гибкость	Проявление качеств ловкости, координации, взаимовыручки.	1
102	06.05.24	Акробатическая комбинация в целом. Упражнения на силу	Прыжок на результат.	1
<b>Раздел: Соревнования, контрольные тесты (4 ч.)</b>				
103	08.05.24	Комбинация на равновесие в целом. Упражнения на силу	Проявление качеств ловкости, координации.	1
104	10.05.24	Подвижная игра «Третий лишний», тест - челночный бег	Развитие скоростных данных	1
105	13.05.24	Подвижная игра «Ловишка мячом», тест - наклон	Броски мяча из-за головы.	1
106	15.05.24	Подвижная игра «Ветер северный и южный».	Проявление качеств ловкости, координации.	1
<b>Итоговое занятие (2ч.)</b>				
107	17.05.24	Соревнования	Взаимодействие в игровой деятельности.	1
108	20.05.24	Спортивный праздник	Взаимодействие в игровой деятельности.	1

### Учебно – тематический план (2 группа)

№	Основы знаний	Количество часов
1	Общая физическая подготовка	40
2	Специальная физическая подготовка	35
3	Спортивные и подвижные игры	40
4	Технико-тактическая подготовка	37
5	Гимнастика	20
6	Соревнования. Контрольные испытания (тесты)	4
7	Итоговое занятие	4
<b>Итого</b>		<b>180</b>

### Расписание (2 группа):

Понедельник: 11.40. – 13.10.

Среда: 11.40. – 13.10.

Пятница: 11.40. – 13.10

### Календарно – тематическое планирование (2 группа)

№	Дата	Тема урока	Содержание	Кол-во часов
<b>1 год обучения</b>				
<b>Раздел: Общая физическая подготовка (40 ч.)</b>				
1	4.09.23	Техника безопасности на занятиях ОФП	Взаимодействие в игровой деятельности.	1
2	4.09.23	Падение вперед	Выпрыгивание	1
3	6.09.23	Бег с переменной направления.	Взаимодействие в игровой деятельности.	1
4	8.09.23	Падение назад	ОФП	
5	8 09 23	Игры с прыжками.	Выполнения прыжка в длину с разбега.	1
6	11.09.23	Игры и эстафеты с бегом и прыжками.	Выполнения прыжка в длину с разбега.	1
7	11.09.23	Падение на бок	Взаимодействие в игровой деятельности.	1
8	13.09.23	Контрольные нормативы	Подтягивание, отжимания, подъем туловища, забегание на мосту.	1
9	15.09.23	Эстафеты	ОФП	1
10	15.09.23	Прыжок с разбега методом "согнув ноги".	Проявление качеств ловкости, координации.	1
11	18.09.23	Спрыгивание и напрыгивание на предметы.	Прыжки.	1
12	18.09.23	Передвижение в зоне борцовского ковра	Игровая деятельность	1
13	20.09.23	Чередование прыжка с заданием.	Проявление качеств ловкости, координации.	1
14	22.09.23	Кувырки вперед	СФП	1
15	22.09.23	Спрыгивание с высоты, перепрыгивание.	Проявление качеств ловкости, выносливости	1
16	25.09.23	Игры с прыжками и бегом.	Проявление качеств ловкости, координации.	1
17	25.09.23	Эстафеты	Закрепление навыков в деятельности - скоростной.	1
18	27.09.23	Кувырки назад	ОФП	1
19	29.09.23	Чередование прыжков (в длину, высоту).	Проявление качеств ловкости, выносливости	1
20	29.09.23	Самастроховка	Эстафеты	1
21	02.10.23	Круговая тренировка.	Работа в группах.	1
22	02.10.23	Напрыгивание на гимнастическую скамью, силовые упражнения.	Проявление качеств ловкости, выносливости	1
23	04.10.23	Круговая с предметами	Игровая деятельность	1
24	06.10.23	Работа по станциям.	Закрепление навыков в	1

			деятельности - скоростной.	
25	06.10.23	Прыжки через партнера	СФП	1
26	09.10.23	Игры с прыжками.	Проявление качеств ловкости, выносливости	1
27	09.10.23	Комплекс силовых упражнений с утяжелителями.	Проявление выносливости.	1
28	11.10.23	Кувырки вперед	Эстафеты	1
29	13.10.23	Круговая тренировка.	Работа в группах.	1
30	13.10.23	Кувырки назад	Растяжка	1
31	16.10.23	Развитие физических качеств. Круговая тренировка	Выполнение прыжка в высоту с разбега.	1
32	16.10.23	Высокий старт в беге на короткие дистанции. Челночный бег	Выполнение прыжка в высоту с разбега.	1
33	18.10.23	Самостраховка	ОФП	1
34	20.10.23	Прыжок с разбега методом "согнув ноги".	Проявление качеств ловкости, координации.	1
35	20.10.23	Бег 30 метров	Игровая деятельность	1
36	23.10.23	Спрыгивание и напрыгивание на предметы.	Прыжки.	1
37	23.10.23	Чередование прыжка с заданием.	Проявление качеств ловкости, координации.	1
38	25.10.23	Удержание с боку	Растяжка	1
39	27.10.23	Спрыгивание с высоты, перепрыгивание.	Проявление качеств ловкости, выносливости	1
40	27.10.23	Удержание со стороны головы	СФП	1
41	30.10.23	Техника безопасности на занятиях СФП	Закрепление навыков в деятельности - скоростной.	1
42	30.10.23	Чередование прыжков (в длину, высоту).	Проявление качеств ловкости, выносливости	1
43	01.11.23	Удержание со стороны ног	Игровая деятельность	1
<b>Специальная физическая подготовка (35 ч.)</b>				
44	03.11.23	Соревнования в честь юбилея школы	Взаимодействие в группе	1
45	03.11.23	Борьба в партере	Прыжки через партнера	1
46	06.11.23	Страховка	Проявление качеств ловкости	1
47	06.11.23	Страховка и самоконтроль при падениях	Проявление качеств ловкости	1
48	08.11.23	Скоростная в партере	ОФП	1
49	10.11.23	Техника падения. Падение вперед с коленей.	Проявление качеств ловкости	1
50	10.11.23	Удержание на время	Эстафеты	1
51	13.11.23	Техника падения из стойки.	Проявление качеств ловкости	1
52	13.11.23	Техника падения с прыжка	Проявление качеств ловкости, координации.	1
53	15.11.23	Срыв захвата	Растяжка с партнером	1
54	17.11.23	Техника падения назад с поворотом и приземлением на грудь.	Проявление качеств ловкости, координации.	1
55	17.11.23	Скоростная в партере	СФП	1
56	20.11.23	Техника падения на спину и на бок из положения сидя.	Проявление качеств ловкости, координации.	1
57	20.11.23	Техника падения на спину и на бок из полного приседа.	Проявление качеств ловкости, координации.	1

58	22.11.23	Удержание с боку	Приседание с партнером	1
59	24.11.23	Техника падения на спину и на бок из стойки.	Проявление качеств ловкости, координации.	1
60	24.11.23	Кувырки через партнера	Игровая деятельность	1
61	27.11.23	Техника падения на спину и на бок из стойки на одной ноге.	Проявление качеств ловкости, координации.	1
62	27.11.23	Падение через палку на бок, стоя к ней спиной.	Проявление качеств ловкости, координации.	1
63	29.11.23	Падение назад через партнера	ОФП	1
64	01.12.23	Упражнения на мосту.	Закрепление навыков в деятельности - скоростной.	1
65	01.12.23	Самостраховка через партнера	Растяжка	1
66	04.12.23	Перевороты на мосту.	Проявление качеств ловкости, выносливости	1
67	04.12.23	Вставание с моста.	Проявление качеств ловкости, выносливости	1
68	06.12.23	Передний мост	Прыжки в длину	1
69	08.12.23	Движения в положении на мосту вперед – назад с поворотом головы;	Проявление качеств ловкости, выносливости	1
70	08.12.23	Борцовский мост	Подтягивание на перекладине	1
71	11.12.23	Упражнения на мосту в упоре головой движения вперед – назад, в стороны, кругообразные движения.	Проявление качеств ловкости, выносливости	1
72	11.12.23	Имитационные упражнения.	Проявление качеств ловкости, выносливости	1
73	13.12.23	Забегание на мосту	СФП	1
74	15.12.23	Имитационные упражнения.	Проявление качеств ловкости, координации.	1
75	15.12.23	Гимнастический мост	Растяжка	1
76	18.12.23	Упражнения с партнёром.	Развитие выносливости.	1
<b>Спортивные и подвижные игры (44 ч.)</b>				
77	18.12.23	Инструктаж по технике безопасности во время проведения спортивных игр.	Работа в группах.	1
78	20.12.23	Удержание с боку с сопротивлением	Игровая деятельность	1
79	22.12.23	Техника передвижения. Ведения мяча с заданием.	Развитие выносливости.	1
80	22.12.23	Удержание со стороны головы с	Отжимания на скорость	1
81	25.12.23	Техника передвижения (стойка баскетболиста).	Прыжки в высоту.	1
82	25.12.23	Соревнования на призы Деда мороза	Определение ситуаций, требующих применения правил предупреждения травматизма.	1
83	27.12.23	Удержание с сопативлением со стороны ног	ОФП	1
84	29.12.23	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий.	Развитие скоростных качеств.	1
85	29.12.23	Борьба в партере	Прыжки на скакалке	1



86	10.01.23	Передача волейбольного мяча снизу на технику	Проявление качеств ловкости, координации.	1
87	12.01.24	Техника передвижения(остановки). Игра «Гонка мячей по кругу», «Школа мяча»	Развитие скорости	1
88	12.01.24	Уход с удержания с боку	Круговая тренировка	1
89	15.01.24	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий.	Проявление качеств ловкости, координации.	1
90	15.01.24	Уход с удержания со стороны головы	СФП	1
91	17.01.24	Передача мяча в движении. Правила соревнований. «Снайперы».	Метание мяча из-за головы.	1
92	19.01.24	Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры	Метание мяча в горизонтальную цель.	1
93	19.01.24	Уход с удержания со стороны ног	Игровая деятельность	1
94	22.01.24	Совершенствование техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета.	Метание мяча в вертикальную цель.	1
95	22.01.24	Скоростные в партере	Эстафеты	1
96	24.01.24	Праздник "Выше, сильнее, быстрее"	Взаимодействие в игровой деятельности.	1
97	26.01.24	Круговая тренировка.	Проявление качеств ловкости, координации.	1
98	26.01.24	Забегание на мосту	Бег 30 метров	1
99	29.01.24	Обучение игры «Пионербол» по упрощенным правилам.	Проявление качеств ловкости, координации.	1
100	29.01.24	Захваты в стойке	ОФП	1
101	31.01.24	Игра «Пионербол». Силовая подготовка – пресс, отжимание	Наклон вперед на результат.	1
102	02.02.24	Игра «Пионербол». Прыжки на скакалке	Проявление качеств ловкости, координации.	1
103	02.02.24	Бросок задняя подножка	Растяжка	1
104	05.02.24	Прыжки в длину с места. Метание мяча. Игра «Перестрелка».	Упражнения на координацию движений.	1
105	05.02.24	Задняя подножка на скорость	СФП	1
106	07.02.24	Изучение техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку	Проявление качеств ловкости, координации.	1
107	09.02.24	Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку	Проявление качеств ловкости, координации.	1
108	09.02.24	Задняя подножка со сменой партнеров	Игровая деятельность	1
109	12.02.24	Изучение техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе).	Ловля мяча	1
110	12.02.24	Бросок через спину с колен	Эстафеты	1
111	14.02.24	Передача волейбольного мяча снизу на технику	Выполнение скоростных упражнений	1
112	16.02.24	Передачи волейбольного мяча сверху в парах	Проявление качеств ловкости, координации,	1

			взаимовыручки.	
113	16.02.24	Спина с колен на скорость	Растяжка	1
<b>Технико-тактическая подготовка (37 ч.)</b>				
114	19.02.24	Техника безопасности на занятиях тактико-технической подготовки.	Групповая деятельность.	1
115	19.02.24	Спина с колен со сменой партнера	ОФП	1
116	21.02.24	Основные положения борцов.	Проявление качеств ловкости, координации.	1
117	23.02.24	Соревнования посвященные дню защитника отечества	Проявление качеств ловкости, координации.	1
118	23.02.24	Рычаг локтя	СФП	1
119	26.02.24	Способы подготовки приемов.	Проявление качеств ловкости, координации.	1
120	26.02.24	Рычаг локтя с сопротивлением	Эстафеты	1
121	28.02.24	Способы подготовки приемов.	Проявление качеств ловкости, координации.	1
122	01.03.24	Правая и левая стойки.	Проявление качеств ловкости, силовой выносливости.	1
123	01.03.24	Переход на рычаг локтя	Приседание с партнерам	1
124	04.03.24	Фронтальная стойка.	Проявление качеств ловкости, силовой выносливости.	1
125	04.03.24	Прием подсечка	Игровая деятельность	1
126	06.03.24	Низкая и высокая стойки.	Проявление качеств ловкости, силовой выносливости.	1
127	08.03.24	Дистанция «вне захвата».	Проявление качеств ловкости, силовой выносливости.	1
128	08.03.24	Подсечка на скорость	Растяжка	1
129	11.03.24	Дистанция «дальняя» и «средняя».	Проявление качеств ловкости, силовой выносливости.	1
130	11.03.24	Подсечка с сопротивлением	Прыжки в длину	1
131	13.03.24	Дистанция «ближняя» и «вплотную».	Проявление качеств ловкости, силовой выносливости.	1
132	15.03.24	Захваты: рук, ног, шеи, корпуса.	Проявление качеств ловкости, силовой выносливости.	1
133	15.03.24	Кувырки вперед назад с группировкой	Прыжки на скакалке	1
134	18.03.24	Передвижение по коврику во время схватки: вперед, назад, в сторону.	Проявление качеств ловкости, силовой выносливости.	1
135	18.03.24	Бросок через бедро	Игровая деятельность	1
136	20.03.24	Способы подготовки приемов.	Проявление качеств ловкости, силовой выносливости.	1
137	22.03.24	Борьба стоя (подножки).	Упражнения на координацию движений.	1

138	22.02.24	Борьба стоя в полу сопротивлении	СФП	1
139	25.03.22	Борьба лёжа (положения).	Проявление качества координации движений	1
140	25.03.24	Борьба стоя (подножки).	Проявление качеств ловкости, координации.	1
141	27.03.24	Борьба лёжа (захваты).	Проявление качеств ловкости, силовой выносливости.	1
142	29.03.24	Борьба стоя (подсечки).	Выполнение скоростных упражнений	1
143	29.03.24	Борьба стоя(спина с колен)		1
144	01.04.24	Борьба лёжа.	Проявление качеств ловкости, координации, взаимовыручки.	1
145	01.04.24	Борьба лежа(переходы)	ОФП	1
146	03.04.24	Борьба стоя (переворачивание).	Прыжок на результат.	1
147	05.04.24	Соревнования посвященные дню космонавтике	Наклон вперед на результат.	1
148	05.04.24	Бросок через бедро	Игровая деятельность	1
149	08.04.24	Положения: высокая "скамейка", низкая "скамейка".	Проявление качеств ловкости, координации.	1
150	08.04.24	Бросок через бедро на скорость	Растяжка	1
151	10.04.24	Положения: лежа на животе, лежа на спине.	Проявление качеств ловкости, координации.	1
<b>Гимнастика (20 ч.)</b>				
151	12.04.24	Акробатические элементы: перекаты, группировка, кувырок вперед, назад. Игра «Удочка», «Змейка».	Проявление качеств ловкости, координации.	1
152	12.04.24	Бросок через бедро с зашагиванием	ОФП	1
153	15.04.24	Элементы лазанья и перелазания. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке.	Наклон вперед на результат.	1
154	15.04.24	Борьба в партере	Эстафеты	1
155	17.04.24	Упражнение – стойка на лопатках. Игра «Третий лишний», «Шишки, жёлуди, орехи».	Проявление качеств ловкости, координации.	1
156	19.04.24	Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Игры-эстафеты с элементами акробатики.	Упражнения на координацию движений.	1
157	19.04.24	Борьба в стойке	Выпрыгивания	1
158	22.04.24	Игры-эстафеты с элементами акробатики. Упражнение – стойка на лопатках.	Проявление качества координации движений	1
159	22.04.24	Бросок мельница с колен	Игровая деятельность	1
160	24.04.24	Построение и перестроение. Круговая тренировка по акробатике.	Проявление качеств ловкости, координации.	1
161	26.04.24	Упражнения на равновесия, гибкость	Проявление качеств ловкости, координации.	1
162	26.04.24	Бросок мельница с колен на скорость	СФП	1
163	29.04.24	Техника выполнения кувырка. Прыжки на скакалке	Выполнение скоростных упражнений	1

164	29.04.24	Бросок проход в ноги	Эстафеты	1
165	01.05.24	Элементы акробатической комбинации. Упражнения на гибкость	Проявление качеств ловкости, координации, взаимовыручки.	1
166	03.05.24	Акробатическая комбинация в целом. Упражнения на силу	Прыжок на результат.	1
167	03.05.24	Борьба в стойке	ОФП	1
<b>Раздел: Соревнования, контрольные тесты (4 ч.)</b>				
168	06.05.24	Комбинация на равновесие в целом. Упражнения на силу	Проявление качеств ловкости, координации.	1
169	06.05.24	Борьба в партере	Игровая деятельность	1
170	08.05.24	Подвижная игра «Третий лишний», тест - челночный бег	Развитие скоростных данных	1
171	10.05.24	Подвижная игра «Ловишка мячом», тест - наклон	Броски мяча из-за головы.	1
172	10.05.24	Подсечки	Кросс 1 километр	1
173	13.05.24	Подвижная игра «Ветер северный и южный».	Проявление качеств ловкости, координации.	1
174	13.05.24	Борьба в партере и стойке	Кросс 1500 метров	1
<b>Итоговое занятие (4ч.)</b>				
175	15.05.24	Соревнования	Взаимодействие в игровой деятельности.	1
176	20.05.24	Спортивный праздник	Взаимодействие в игровой деятельности.	1
177	20.05.24	Свободная отработка приемов в партере	Игровая деятельность	1
178	22.05.24	Свободная отработка приемов в партере	Эстафеты	1
179	24.05.24	Подвижные игры	ОФП	1
180	24.05.24	Подвижные игры	ОФП	1

### Учебно – тематический план (3 группа)

№	Основы знаний	Количество часов
1	Общая физическая подготовка	35
2	Специальная физическая подготовка	25
3	Спортивные и подвижные игры	32
4	Технико-тактическая подготовка	24
5	Гимнастика	20
6	Соревнования. Контрольные испытания (тесты)	4
7	Итоговое занятие	4
<b>Итого</b>		<b>144</b>

#### Расписание (3 группа):

Вторник: 14.10. – 15.40.

Четверг: 14.10. – 15.40.

## 1. Календарно – тематическое планирование (3 группа)

№	Дата	Тема урока	Содержание	Кол-во часов
<b>1 год обучения</b>				
<b>Раздел: Общая физическая подготовка (30ч.)</b>				
1	4.09.23	Техника безопасности на занятиях ОФП	Взаимодействие в игровой деятельности.	1
2	4.09.23	Падение вперед	Выпрыгивание	1
3	6.09.23	Бег с переменной направления.	Взаимодействие в игровой деятельности.	1
4	6.09.23	Падение назад	ОФП	
5	11 09 23	Игры с прыжками.	Выполнения прыжка в длину с разбега.	1
6	11.09.23	Игры и эстафеты с бегом и прыжками.	Выполнения прыжка в длину с разбега.	1
7	13.09.23	Падение на бок	Взаимодействие в игровой деятельности.	1
8	13.09.23	Контрольные нормативы	Подтягивание, отжимания, подъем туловища, забегание на мосту.	1
9	18.09.23	Эстафеты	ОФП	1
10	18.09.23	Прыжок с разбега методом "согнув ноги".	Проявление качеств ловкости, координации.	1
11	20.09.23	Спрыгивание и напрыгивание на предметы.	Прыжки.	1
12	20.09.23	Передвижение в зоне борцовского ковра	Игровая деятельность	1
13	25.09.23	Чередование прыжка с заданием.	Проявление качеств ловкости, координации.	1
14	25.09.23	Кувырки вперед	СФП	1
15	27.09.23	Спрыгивание с высоты, перепрыгивание.	Проявление качеств ловкости, выносливости	1
16	27.09.23	Игры с прыжками и бегом.	Проявление качеств ловкости, координации.	1
17	02.10.23	Эстафеты	Закрепление навыков в деятельности - скоростной.	1
18	02.10.23	Кувырки назад	ОФП	1
19	04.10.23	Чередование прыжков (в длину, высоту).	Проявление качеств ловкости, выносливости	1
20	04.10.23	Самастроховка	Эстафеты	1
21	09.10.23	Круговая тренировка.	Работа в группах.	1
22	09.10.23	Напрыгивание на гимнастическую скамью, силовые упражнения.	Проявление качеств ловкости, выносливости	1
23	11.10.23	Круговая с предметами	Игровая деятельность	1
24	11.10.23	Работа по станциям.	Закрепление навыков в деятельности - скоростной.	1
25	16.10.23	Прыжки через партнера	СФП	1
26	16.10.23	Игры с прыжками.	Проявление качеств ловкости, выносливости	1

27	18.10.23	Комплекс силовых упражнений с утяжелителями.	Проявление выносливости.	1
28	18.10.23	Кувьрки вперед	Эстафеты	1
29	23.10.23	Круговая тренировка.	Работа в группах.	1
30	23.10.23	Кувьрки назад	Растяжка	1
31	25.10.23	Развитие физических качеств. Круговая тренировка	Выполнение прыжка в высоту с разбега.	1
32	25.10.23	Высокий старт в беге на короткие дистанции. Челночный бег	Выполнение прыжка в высоту с разбега.	1
33	01.11.23	Самостраховка	ОФП	1
34	01.11.23	Прыжок с разбега методом "согнув ноги".	Проявление качеств ловкости, координации.	1
35	06.11.23	Бег 30 метров	Игровая деятельность	1
36	06.11.23	Спрыгивание и напрыгивание на предметы.	Прыжки.	1
37	13.11.23	Чередование прыжка с заданием.	Проявление качеств ловкости, координации.	1
38	13.11.23	Удержание с боку	Растяжка	1
39	15.11.23	Спрыгивание с высоты, перепрыгивание.	Проявление качеств ловкости, выносливости	1
40	15.11.23	Удержание со стороны головы	СФП	1
41	20.11.23	Техника безопасности на занятиях СФП	Закрепление навыков в деятельности - скоростной.	1
42	20.11.23	Чередование прыжков (в длину, высоту).	Проявление качеств ловкости, выносливости	1
43	22.11.23	Удержание со стороны ног	Игровая деятельность	1
<b>Специальная физическая подготовка (25 ч.)</b>				
44	22.11.23	Соревнования в честь юбилея школы	Взаимодействие в группе	1
45	27.11.23	Борьба в партере	Прыжки через партнера	1
46	27.11.23	Страховка	Проявление качеств ловкости	1
47	29.11.23	Страховка и самоконтроль при падениях	Проявление качеств ловкости	1
48	29.11.23	Скоростная в партере	ОФП	1
49	04.12.23	Техника падения. Падение вперед с коленей.	Проявление качеств ловкости	1
50	04.12.23	Удержание на время	Эстафеты	1
51	06.12.23	Техника падения из стойки.	Проявление качеств ловкости	1
52	06.12.23	Техника падения с прыжка	Проявление качеств ловкости, координации.	1
53	11.12.23	Срыв захвата	Растяжка с партнером	1
54	11.12.23	Техника падения назад с поворотом и приземлением на грудь.	Проявление качеств ловкости, координации.	1
55	13.12.23	Скоростная в партере	СФП	1

56	13.12.23	Техника падения на спину и на бок из положения сидя.	Проявление качеств ловкости, координации.	1
57	18.12.23	Техника падения на спину и на бок из полного приседа.	Проявление качеств ловкости, координации.	1
58	18.12.23	Удержание с боку	Приседание с партнером	1
59	20.12.23	Техника падения на спину и на бок из стойки.	Проявление качеств ловкости, координации.	1
60	20.12.23	Кувырки через партнера	Игровая деятельность	1
61	25.12.23	Техника падения на спину и на бок из стойки на одной ноге.	Проявление качеств ловкости, координации.	1
62	25.12.23	Падение через палку на бок, стоя к ней спиной.	Проявление качеств ловкости, координации.	1
63	27.12.23	Падение назад через партнера	ОФП	1
64	27.12.23	Упражнения на мосту.	Закрепление навыков в деятельности - скоростной.	1
65	10.01.24	Самостраховка через партнера	Растяжка	1
66	10.01.24	Перевороты на мосту.	Проявление качеств ловкости, выносливости	1
67	15.01.24	Вставание с моста.	Проявление качеств ловкости, выносливости	1
68	15.01.24	Передний мост	Прыжки в длину	1
69	17.01.24	Движения в положении на мосту вперед – назад с поворотом головы;	Проявление качеств ловкости, выносливости	1
70	17.01.24	Борцовский мост	Подтягивание на перекладине	1
71	22.01.24	Упражнения на мосту в упоре головой движения вперед – назад, в стороны, кругообразные движения.	Проявление качеств ловкости, выносливости	1
72	22.01.24	Имитационные упражнения.	Проявление качеств ловкости, выносливости	1
73	24.01.24	Забигание на мосту	СФП	1
74	24.01.24	Имитационные упражнения.	Проявление качеств ловкости, координации.	1
75	29.01.24	Гимнастический мост	Растяжка	1
76	29.01.24	Упражнения с партнёром.	Развитие выносливости.	1
<b>Спортивные и подвижные игры (30 ч.)</b>				
77	31.01.24	Инструктаж по технике безопасности во время проведения спортивных игр.	Работа в группах.	1
78	31.01.24	Удержание с боку с сопратевлением	Игровая деятельность	1
79	05.02.24	Техника передвижения. Ведения мяча с заданием.	Развитие выносливости.	1
80	05.02.24	Удержание со стороны головы с	Отжимания на скорость	1
81	07.02.24	Техника передвижения (стойка баскетболиста).	Прыжки в высоту.	1
82	07.02.24	Соревнования на призы Деда мороза	Определение ситуаций, требующих применения	1

			правил предупреждения травматизма.	
83	12.02.24	Удержание с сопативлением со стороны ног	ОФП	1
84	12.02.24	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий.	Развитие скоростных качеств.	1
85	14.02.24	Борьба в партере	Прыжки на скакалке	1
86	14.02.24	Передача волейбольного мяча снизу на технику	Проявление качеств ловкости, координации.	1
87	19.02.24	Техника передвижения(остановки). Игра «Гонка мячей по кругу», «Школа мяча»	Развитие скорости	1
88	19.02.24	Уход с удержания с боку	Круговая тренировка	1
89	21.02.24	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий.	Проявление качеств ловкости, координации.	1
90	21.02.24	Уход с удержания со стороны головы	СФП	1
91	26.02.24	Передача мяча в движении. Правила соревнований. «Снайперы».	Метание мяча из-за головы.	1
92	26.02.24	Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры	Метание мяча в горизонтальную цель.	1
93	28.02.24	Уход с удержания со стороны ног	Игровая деятельность	1
94	28.02.24	Совершенствование техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета.	Метание мяча в вертикальную цель.	1
95	04.03.24	Скоростные в партере	Эстафеты	1
96	04.03.24	Праздник "Выше, сильнее, быстрее"	Взаимодействие в игровой деятельности.	1
97	06.03.24	Круговая тренировка.	Проявление качеств ловкости, координации.	1
98	06.03.24	Забегание на мосту	Бег 30 метров	1
99	11.03.24	Обучение игры «Пионербол» по упрощенным правилам.	Проявление качеств ловкости, координации.	1
100	11.03.24	Захваты в стойке	ОФП	1
101	13.03.24	Игра «Пионербол». Силовая подготовка – пресс, отжимание	Наклон вперед на результат.	1
102	13.03.24	Игра «Пионербол». Прыжки на скакалке	Проявление качеств ловкости, координации.	1
103	18.03.24	Бросок задняя подножка	Растяжка	1
104	18.03.24	Прыжки в длину с места. Метание мяча. Игра «Перестрелка».	Упражнения на координацию движений.	1
105	20.03.24	Задняя подножка на скорость	СФП	1
106	20.03.24	Изучение техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку	Проявление качеств ловкости, координации.	1
107	25.03.24	Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку	Проявление качеств ловкости, координации.	1
108	25.03.24	Задняя подножка со сменой партнеров	Игровая деятельность	1



109	27.03.24	Изучение техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе).	Ловля мяча	1
110	27.03.24	Бросок через спину с колен	Эстафеты	1
111	01.04.24	Передача волейбольного мяча снизу на технику	Выполнение скоростных упражнений	1
112	01.04.24	Передачи волейбольного мяча сверху в парах	Проявление качеств ловкости, координации, взаимовыручки.	1
113	03.04.24	Спина с колен на скорость	Растяжка	1
<b>Технико-тактическая подготовка (31 ч.)</b>				
114	03.04.24	Техника безопасности на занятиях тактико-технической подготовки.	Групповая деятельность.	1
115	08.04.24	Спина с колен со сменой партнера	ОФП	1
116	08.04.24	Основные положения борцов.	Проявление качеств ловкости, координации.	1
117	10.04.24	Соревнования посвященные дню защитника отечества	Проявление качеств ловкости, координации.	1
118	10.04.24	Рычаг локтя	СФП	1
119	15.04.24	Способы подготовки приемов.	Проявление качеств ловкости, координации.	1
120	15.04.24	Рычаг локтя с сопротивлением	Эстафеты	1
121	17.04.24	Способы подготовки приемов.	Проявление качеств ловкости, координации.	1
122	17.04.24	Правая и левая стойки.	Проявление качеств ловкости, силовой выносливости.	1
123	22.04.24	Переход на рычаг локтя	Приседание с партнерам	1
124	22.04.24	Фронтальная стойка.	Проявление качеств ловкости, силовой выносливости.	1
125	24.04.24	Прием подсечка	Игровая деятельность	1
126	24.04.24	Низкая и высокая стойки.	Проявление качеств ловкости, силовой выносливости.	1
127	29.04.24	Дистанция «вне захвата».	Проявление качеств ловкости, силовой выносливости.	1
128	29.04.24	Подсечка на скорость	Растяжка	1
129	01.05.24	Дистанция «дальняя» и «средняя».	Проявление качеств ловкости, силовой выносливости.	1
130	01.05.24	Подсечка с сопротивлением	Прыжки в длину	1

131	06.05.24	Дистанция «ближняя» и «вплотную».	Проявление качеств ловкости, силовой выносливости.	1
132	06.05.24	Захваты: рук, ног, шеи, корпуса.	Проявление качеств ловкости, силовой выносливости.	1
133	08.05.24	Кувьрки вперед назад с группировкой	Прыжки на скакалке	1
134	08.05.24	Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону.	Проявление качеств ловкости, силовой выносливости.	1
135	13.05.24	Бросок через бедро	Игровая деятельность	1
136	13.05.24	Способы подготовки приемов.	Проявление качеств ловкости, силовой выносливости.	1
137	15.05.24	Борьба стоя (подножки).	Упражнения на координацию движений.	1
138	15.05.24	Борьба стоя в полу сопротивлении	СФП	1
139	20.05.22	Борьба лёжа (положения).	Проявление качества координации движений	1
140	20.05.24	Борьба стоя (подножки).	Проявление качеств ловкости, координации.	1
141	22.05.24	Борьба лёжа (захваты).	Проявление качеств ловкости, силовой выносливости.	1
142	22.05.24	Борьба стоя (подсечки).	Выполнение скоростных упражнений	1
143	27.05.24	Подвижные игры	ОФП	1
144	27.05.24	Подвижные игры	ОФП	1

### Учебно – тематический план (4 группа)

№	Основы знаний	Количество часов
1	Общая физическая подготовка	50
2	Специальная физическая подготовка	45
3	Спортивные и подвижные игры	50
4	Технико-тактическая подготовка	40
5	Гимнастика	23
6	Соревнования. Контрольные испытания (тесты)	4
7	Итоговое занятие	4
<b>Итого</b>		<b>216</b>

### Расписание (4 группа):

Вторник: 13.20. – 14.50.

Четверг: 13.20. – 14.50.

Пятница: 13.20. – 14.50

### Календарно – тематическое планирование (4 группа)

№	Дата	Тема урока	Содержание	Кол-во часов
<b>1 год обучения</b>				
<b>Раздел: Общая физическая подготовка (50 ч.)</b>				
1	5.09.23	Техника безопасности на занятиях ОФП	Взаимодействие в игровой деятельности.	1
2	5.09.23	Падение вперед	Выпрыгивание	1
3	7.09.23	Бег с переменной направления.	Взаимодействие в игровой деятельности.	1
4	7.09.23	Падение назад	ОФП	
5	8.09.23	Игры с прыжками.	Выполнения прыжка в длину с разбега.	1
6	8.09.23	Игры и эстафеты с бегом и прыжками.	Выполнения прыжка в длину с разбега.	1
7	12.09.23	Падение на бок	Взаимодействие в игровой деятельности.	1
8	12.09.23	Контрольные нормативы	Подтягивание, отжимания, подъем туловища, забегание на мосту.	1
9	14.09.23	Эстафеты	ОФП	1
10	14.09.23	Прыжок с разбега методом "согнув ноги".	Проявление качеств ловкости, координации.	1
11	15.09.23	Спрыгивание и напрыгивание на предметы.	Прыжки.	1
12	15.09.23	Передвижение в зоне борцовского ковра	Игровая деятельность	1
13	19.09.23	Чередование прыжка с заданием.	Проявление качеств ловкости, координации.	1
14	19.09.23	Кувырки вперед	СФП	1
15	21.09.23	Спрыгивание с высоты, перепрыгивание.	Проявление качеств ловкости, выносливости	1
16	21.09.23	Игры с прыжками и бегом.	Проявление качеств ловкости, координации.	1
17	22.09.23	Эстафеты	Закрепление навыков в деятельности - скоростной.	1
18	22.09.23	Кувырки назад	ОФП	1
19	26.09.23	Чередование прыжков (в длину, высоту).	Проявление качеств ловкости, выносливости	1
20	26.09.23	Самастроховка	Эстафеты	1
21	28.09.23	Круговая тренировка.	Работа в группах.	1
22	28.09.23	Напрыгивание на гимнастическую скамью, силовые упражнения.	Проявление качеств ловкости, выносливости	1
23	29.09.23	Круговая с предметами	Игровая деятельность	1
24	29.09.23	Работа по станциям.	Закрепление навыков в деятельности - скоростной.	1
25	03.10.23	Прыжки через партнера	СФП	1

26	03.10.23	Игры с прыжками.	Проявление качеств ловкости, выносливости	1
27	05.10.23	Комплекс силовых упражнений с утяжелителями.	Проявление выносливости.	1
28	05.10.23	Кувырки вперед	Эстафеты	1
29	06.10.23	Круговая тренировка.	Работа в группах.	1
30	06.10.23	Кувырки назад	Растяжка	1
31	10.10.23	Развитие физических качеств. Круговая тренировка	Выполнение прыжка в высоту с разбега.	1
32	10.10.23	Высокий старт в беге на короткие дистанции. Челночный бег	Выполнение прыжка в высоту с разбега.	1
33	12.10.23	Самостраховка	ОФП	1
34	12.10.23	Прыжок с разбега методом "согнув ноги".	Проявление качеств ловкости, координации.	1
35	13.10.23	Бег 30 метров	Игровая деятельность	1
36	13.10.23	Спрыгивание и напрыгивание на предметы.	Прыжки.	1
37	17.10.23	Чередование прыжка с заданием.	Проявление качеств ловкости, координации.	1
38	17.10.23	Удержание с боку	Растяжка	1
39	19.10.23	Спрыгивание с высоты, перепрыгивание.	Проявление качеств ловкости, выносливости	1
40	19.10.23	Удержание со стороны головы	СФП	1
41	20.10.23	Техника безопасности на занятиях СФП	Закрепление навыков в деятельности - скоростной.	1
42	20.10.23	Чередование прыжков (в длину, высоту).	Проявление качеств ловкости, выносливости	1
43	24.10.23	Удержание со стороны ног	Игровая деятельность	1
<b>Специальная физическая подготовка (45 ч.)</b>				
44	24.10.23	Соревнования в честь юбилея школы	Взаимодействие в группе	1
45	26.10.23	Борьба в партере	Прыжки через партнера	1
46	26.10.23	Страховка	Проявление качеств ловкости	1
47	27.10.23	Страховка и самоконтроль при падениях	Проявление качеств ловкости	1
48	37.10.23	Скоростная в партере	ОФП	1
49	31.10.23	Техника падения. Падение вперед с коленей.	Проявление качеств ловкости	1
50	31.11.23	Удержание на время	Эстафеты	1
51	02.11.23	Техника падения из стойки.	Проявление качеств ловкости	1
52	02.11.23	Техника падения с прыжка	Проявление качеств ловкости, координации.	1
53	03.11.23	Срыв захвата	Растяжка с партнером	1
54	03.11.23	Техника падения назад с поворотом и приземлением на грудь.	Проявление качеств ловкости, координации.	1

55	07.11.23	Скоростная в партере	СФП	1
56	07.11.23	Техника падения на спину и на бок из положения сидя.	Проявление качеств ловкости, координации.	1
57	09.11.23	Техника падения на спину и на бок из полного приседа.	Проявление качеств ловкости, координации.	1
58	09.11.23	Удержание с боку	Приседание с партнером	1
59	10.11.23	Техника падения на спину и на бок из стойки.	Проявление качеств ловкости, координации.	1
60	10.11.23	Кувырки через партнера	Игровая деятельность	1
61	14.11.23	Техника падения на спину и на бок из стойки на одной ноге.	Проявление качеств ловкости, координации.	1
62	14.11.23	Падение через палку на бок, стоя к ней спиной.	Проявление качеств ловкости, координации.	1
63	16.11.23	Падение назад через партнера	ОФП	1
64	16.12.23	Упражнения на мосту.	Закрепление навыков в деятельности - скоростной.	1
65	17.11.23	Самостраховка через партнера	Растяжка	1
66	17.11.23	Перевороты на мосту.	Проявление качеств ловкости, выносливости	1
67	21.11.23	Вставание с моста.	Проявление качеств ловкости, выносливости	1
68	21.11.23	Передний мост	Прыжки в длину	1
69	23.11.23	Движения в положении на мосту вперед – назад с поворотом головы;	Проявление качеств ловкости, выносливости	1
70	23.11.23	Борцовский мост	Подтягивание на перекладине	1
71	24.11.23	Упражнения на мосту в упоре головой движения вперед – назад, в стороны, кругообразные движения.	Проявление качеств ловкости, выносливости	1
72	24.11.23	Имитационные упражнения.	Проявление качеств ловкости, выносливости	1
73	28.12.23	Забегание на мосту	СФП	1
74	28.12.23	Имитационные упражнения.	Проявление качеств ловкости, координации.	1
75	30.12.23	Гимнастический мост	Растяжка	1
76	30.12.23	Упражнения с партнёром.	Развитие выносливости.	1
<b>Спортивные и подвижные игры (50 ч.)</b>				
77	01.12.23	Инструктаж по технике безопасности во время проведения спортивных игр.	Работа в группах.	1
78	01.12.23	Удержание с боку с сопратевлением	Игровая деятельность	1
79	05.12.23	Техника передвижения. Ведения мяча с заданием.	Развитие выносливости.	1
80	05.12.23	Удержание со стороны головы с	Отжимания на скорость	1
81	07.12.23	Техника передвижения (стойка баскетболиста).	Прыжки в высоту.	1

82	07.12.23	Соревнования на призы Деда мороза	Определение ситуаций, требующих применения правил предупреждения травматизма.	1
83	08.12.23	Удержание с сопативлением со стороны ног	ОФП	1
84	08.12.23	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий.	Развитие скоростных качеств.	1
85	12.12.23	Борьба в партере	Прыжки на скакалке	1
86	12.12.23	Передача волейбольного мяча снизу на технику	Проявление качеств ловкости, координации.	1
87	14.12.23	Техника передвижения(остановки). Игра «Гонка мячей по кругу», «Школа мяча»	Развитие скорости	1
88	14.12.23	Уход с удержания с боку	Круговая тренировка	1
89	15.12.23	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий.	Проявление качеств ловкости, координации.	1
90	15.12.23	Уход с удержания со стороны головы	СФП	1
91	19.12.23	Передача мяча в движении. Правила соревнований. «Снайперы».	Метание мяча из-за головы.	1
92	19.12.23	Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры	Метание мяча в горизонтальную цель.	1
93	21.12.23	Уход с удержания со стороны ног	Игровая деятельность	1
94	21.12.23	Совершенствование техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета.	Метание мяча в вертикальную цель.	1
95	22.12.23	Скоростные в партере	Эстафеты	1
96	22.12.23	Праздник "Выше, сильнее, быстрее"	Взаимодействие в игровой деятельности.	1
97	26.12.23	Круговая тренировка.	Проявление качеств ловкости, координации.	1
98	26.12.23	Забегание на мосту	Бег 30 метров	1
99	28.12.23	Обучение игры «Пионербол» по упрощенным правилам.	Проявление качеств ловкости, координации.	1
100	28.12.23	Захваты в стойке	ОФП	1
101	29.12.23	Игра «Пионербол». Силовая подготовка – пресс, отжимание	Наклон вперед на результат.	1
102	29.12.23	Игра «Пионербол». Прыжки на скакалке	Проявление качеств ловкости, координации.	1
103	11.01.24	Бросок задняя подножка	Растяжка	1
104	11.01.24	Прыжки в длину с места. Метание мяча. Игра «Перестрелка».	Упражнения на координацию движений.	1
105	12.01.24	Задняя подножка на скорость	СФП	1
106	12.01.24	Изучение техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку	Проявление качеств ловкости, координации.	1
107	16.01.24	Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в	Проявление качеств ловкости, координации.	1

		парах и через сетку		
108	16.01.24	Задняя подножка со сменой партнеров	Игровая деятельность	1
109	18.01.24	Изучение техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе).	Ловля мяча	1
110	18.01.24	Бросок через спину с колен	Эстафеты	1
111	19.01.24	Передача волейбольного мяча снизу на технику	Выполнение скоростных упражнений	1
112	19.01.24	Передачи волейбольного мяча сверху в парах	Проявление качеств ловкости, координации, взаимовыручки.	1
113	23.01.24	Спина с колен на скорость	Растяжка	1
<b>Технико-тактическая подготовка (40 ч.)</b>				
114	23.01.24	Техника безопасности на занятиях тактико-технической подготовки.	Групповая деятельность.	1
115	25.01.24	Спина с колен со сменой партнера	ОФП	1
116	25.01.24	Основные положения борцов.	Проявление качеств ловкости, координации.	1
117	26.01.24	Соревнования посвященные дню защитника отечества	Проявление качеств ловкости, координации.	1
118	26.01.24	Рычаг локтя	СФП	1
119	30.01.24	Способы подготовки приемов.	Проявление качеств ловкости, координации.	1
120	30.02.24	Рычаг локтя с сопротивлением	Эстафеты	1
121	01.02.24	Способы подготовки приемов.	Проявление качеств ловкости, координации.	1
122	01.02.24	Правая и левая стойки.	Проявление качеств ловкости, силовой выносливости.	1
123	02.02.24	Переход на рычаг локтя	Приседание с партнерам	1
124	02.02.24	Фронтальная стойка.	Проявление качеств ловкости, силовой выносливости.	1
125	06.02.24	Прием подсечка	Игровая деятельность	1
126	06.02.24	Низкая и высокая стойки.	Проявление качеств ловкости, силовой выносливости.	1
127	08.02.24	Дистанция «вне захвата».	Проявление качеств ловкости, силовой выносливости.	1
128	08.02.24	Подсечка на скорость	Растяжка	1
129	09.02.24	Дистанция «дальняя» и «средняя».	Проявление качеств ловкости, силовой выносливости.	1

130	09.02.24	Подсечка с сопротивлением	Прыжки в длину	1
131	13.02.24	Дистанция «ближняя» и «вплотную».	Проявление качеств ловкости, силовой выносливости.	1
132	13.02.24	Захваты: рук, ног, шеи, корпуса.	Проявление качеств ловкости, силовой выносливости.	1
133	15.02.24	Кувырки вперед назад с группировкой	Прыжки на скакалке	1
134	15.02.24	Передвижение по коврику во время схватки: вперед, назад, в сторону.	Проявление качеств ловкости, силовой выносливости.	1
135	16.02.24	Бросок через бедро	Игровая деятельность	1
136	16.02.24	Способы подготовки приемов.	Проявление качеств ловкости, силовой выносливости.	1
137	20.02.24	Борьба стоя (подножки).	Упражнения на координацию движений.	1
138	20.02.24	Борьба стоя в полу сопротивлении	СФП	1
139	22.02.22	Борьба лёжа (положения).	Проявление качества координации движений	1
140	22.02.24	Борьба стоя (подножки).	Проявление качеств ловкости, координации.	1
141	23.02.24	Борьба лёжа (захваты).	Проявление качеств ловкости, силовой выносливости.	1
142	23.02.24	Борьба стоя (подсечки).	Выполнение скоростных упражнений	1
143	27.02.24	Борьба стоя(спина с колен)		1
144	27.02.24	Борьба лёжа.	Проявление качеств ловкости, координации, взаимовыручки.	1
145	29.02.24	Борьба лежа(переходы)	ОФП	1
146	29.02.24	Борьба стоя (переворачивание).	Прыжок на результат.	1
147	01.03.24	Соревнования посвященные дню космонавтике	Наклон вперед на результат.	1
148	01.03.24	Бросок через бедро	Игровая деятельность	1
149	05.03.24	Положения: высокая "скамейка", низкая "скамейка".	Проявление качеств ловкости, координации.	1
150	05.03.24	Бросок через бедро на скорость	Растяжка	1
151	07.03.24	Положения: лежа на животе, лежа на спине.	Проявление качеств ловкости, координации.	1
<b>Гимнастика (23 ч.)</b>				
151	07.03.24	Акробатические элементы: перекаты, группировка, кувырок вперед, назад.	Проявление качеств ловкости, координации.	1



		Игра «Удочка», «Змейка».		
152	08.03.24	Бросок через бедро с зашагиванием	ОФП	1
153	08.03.24	Элементы лазанья и перелазания. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке.	Наклон вперед на результат.	1
154	12.03.24	Борьба в партере	Эстафеты	1
155	12.03.24	Упражнение – стойка на лопатках. Игра «Третий лишний», «Шишки, жёлуди, орехи».	Проявление качеств ловкости, координации.	1
156	14.03.24	Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Игры-эстафеты с элементами акробатики.	Упражнения на координацию движений.	1
157	14.03.24	Борьба в стойке	Выпрыгивания	1
158	15.03.24	Игры-эстафеты с элементами акробатики. Упражнение – стойка на лопатках.	Проявление качества координации движений	1
159	15.03.24	Бросок мельница с колен	Игровая деятельность	1
160	19.03.24	Построение и перестроение. Круговая тренировка по акробатике.	Проявление качеств ловкости, координации.	1
161	19.03.24	Упражнения на равновесия, гибкость	Проявление качеств ловкости, координации.	1
162	21.03.24	Бросок мельница с колен на скорость	СФП	1
163	21.03.24	Техника выполнения кувырка. Прыжки на скакалке	Выполнение скоростных упражнений	1
164	22.03.24	Бросок проход в ноги	Эстафеты	1
165	22.03.24	Элементы акробатической комбинации. Упражнения на гибкость	Проявление качеств ловкости, координации, взаимовыручки.	1
166	26.03.24	Акробатическая комбинация в целом. Упражнения на силу	Прыжок на результат.	1
167	26.03.24	Борьба в стойке	ОФП	1
<b>Раздел: Соревнования, контрольные тесты (4 ч.)</b>				
168	28.03.24	Комбинация на равновесие в целом. Упражнения на силу	Проявление качеств ловкости, координации.	1
169	28.03.24	Борьба в партере	Игровая деятельность	1
170	29.03.24	Подвижная игра «Третий лишний», тест - челночный бег	Развитие скоростных данных	1
171	29.03.24	Подвижная игра «Ловишка мячом», тест - наклон	Броски мяча из-за головы.	1
172	02.04.24	Подсечки	Кросс 1 километр	1
173	02.04.24	Подвижная игра «Ветер северный и южный».	Проявление качеств ловкости, координации.	1
174	04.04.24	Борьба в партере и стойке	Кросс 1500 метров	1
<b>Итоговое занятие (4ч.)</b>				
175	04.04.24	Соревнования	Взаимодействие в игровой деятельности.	1
176	05.04.24	Спортивный праздник	Взаимодействие в игровой деятельности.	1
177	05.04.24	Свободная отработка приемов в	Игровая деятельность	1

		партере		
178	09.04.24	Свободная отработка приемов в партере	Эстафеты	1
179	09.04.24	Самостраховка через партнера	СФП	1
180	11.04.24	Перекидки на мосту	Кросс 2 километра	1
181	11.04.24	Скоростные в партере	Тяги с резиной	1
182	12.04.24	Скоростные в стойке	ОФП	1
183	12.04.24	Борьба в партере	Игровая деятельность	1
184	16.04.24	Борьба в стойке	Растяжка	1
185	16.04.24	Свободная отработка приемов в партере	Прыжки в длину	1
186	18.04.24	Соревнования	ОФП	1
187	18.04.24	Бросок с проходом в ноги	Игровая деятельность	1
188	19.04.24	Скоростная бросок с проходом в ноги	СФП	1
189	19.04.24	Подвижные игры	ОФП	1
190	23.04.24	Бросок зацеп изнутри	Перекидки на мосту	1
191	23.04.24	Скоростная зацеп изнутри	Эстафеты	1
192	25.04.24	Борьба в партере	Игровая деятельность	1
193	25.04.24	Борьба в стойке	Прыжки через партнера	1
194	26.04.24	Свободная отработка приемов в стойке	Стойка на голове	1
195	26.04.24	Бросок подхват под одну ногу	Прыжки в длину	1
196	30.04.24	Скоростная подхват под одну ногу	Круговая тренировка	1
197	30.04.24	Бросок подхват под две ноги	СФП	1
198	02.05.24	Скоростная подхват под две ноги	ОФП	1
199	02.05.24	Борьба в партере	Растяжка	1
200	03.05.24	Борьба в стойке	Кувьрки вперед	1
201	03.05.24	Скоростные в партере	Кувьрки назад	1
202	07.05.24	Скоростные в стойке	Падение вперед	1
203	07.05.24	Борьба в партере в полу сопротивлении	Игровая деятельность	1
204	09.05.24	Борьба в стойке в полу сопротивлении	Эстафеты	1
205	09.05.24	Свободная отработка приемов в партере	Растяжка с партнером	1
206	10.05.24	Свободная отработка приемов в стойке	Кросс 2 километра	1
207	10.05.24	Выведение из равновесия	Перекидки на мосту	1
208	14.05.24	Срыв захвата	Забегание на мосту	1
209	14.05.24	Болевой узел плеча	ОФП	1
210	16.05.24	Болевой прием рычаг локтя	СФП	1
211	16.05.24	Борьба в партере	Игровая деятельность	1
212	17.05.24	Борьба в стойке	Прыжки на скакалке	1
213	17.05.24	Круговая тренировка	Кросс 2 километра	1
214	21.05.24	Соревнования	Игровая деятельность	1
215	21.05.24	Подвижные игры	ОФП	1
216	23.05.24	Подвижные игры	ОФП	1

## Содержание

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.

### **Материально-технического обеспечения**

№	Наименование объектов и средств материально - технического обеспечения	Число	Примечание
<i><b>Демонстрационные учебные пособия</b></i>			
1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности Плакаты методические  Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения		Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
<i><b>Технические средства (ТСО)</b></i>			
2	Магнитофон Мегафон Экран Видеопроектор Компьютер	1  1 1 1	
<i><b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b></i>			
3	Стенка гимнастическая Бревно гимнастическое высокое Бревно напольное Перекладина гимнастическая (пристеночная) Скамейка гимнастическая жесткая (4м, 2м) Комплект навесного оборудования: Гантели 05, 1 кг. Коврики:	 1 1 1 8 40 20 25	5 пролетов    В комплект входят перекладина, мишени для метания

	- гимнастические	11	
	- массажные	30	
	Маты гимнастические	13	
	Палка гимнастическая	20	
	Мячи набивные (1 кг., 2 кг.)	25	
	теннисный	30	
	Скакалка детская	14	
	Обручи пластиковые детские:	16	
	- малые	6	
	- большие	1	
	Сетка для переноса малых мячей	1	
	Сетка баскетбольная		
	Сетка волейбольная		
<b>Легкая атлетика</b>			
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	
<b>Подвижные и спортивные игры</b>			
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		
<b>Спортивно - тренировочное оборудование</b>			
6	Станок хореографический	1	
	Тренажеры:		
	Велотренажер	2	
	Беговая дорожка	2	
	Степ	4	
	Многофункциональная скамья	1	
	Многофункциональная малая скамья	2	
	Скамья для прессы	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		
<b>Средство первой помощи</b>			

7	Аптечка	2	
<b>Оборудование для пришкольных спортивных площадок</b>			
8	Гимнастический городок с полосой препятствий	1	
	Оборудование универсальное для спортивных и подвижных игр	8	
	Комплект выносных атлетических тренажеров	20	

### 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.

